



Gofal iechyd ar gyfer pobl ag anabledd dysgu

Gwybodaeth ar gyfer pobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan Sefydliad Paul Ridd. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Becyn gwybodaeth mynediad at ofal iechyd'.

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Efallai bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch edrych beth mae'r geiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 32**.



Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Sefydliad Paul Ridd**. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: paulriddfoundation.org

E-bost: info@paulriddfoundation.org

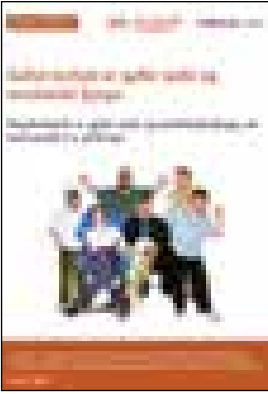
Ffôn: 01639 820026



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall hwn, [cliciwch yma](#).

Cyflwyniad.....	4
Ynglŷn â Sefydliad Paul Ridd.....	5
Ynglŷn â Mencap Cymru.....	7
Pethau y mae arnoch chi angen gwybod am eich gofal iechyd.....	8
Addasiadau rhesymol.....	8
Archwiliadau Iechyd Blynyddol.....	10
Proffiliau Iechyd.....	13
Nyrsys Cyswllt Anabledd Dysgu Aciwt.....	15
Hyrwyddwyr Anabledd Dysgu.....	17
Beth i'w wneud os ydych chi'n teimlo'n sâl.....	18
GIG 111 Cymru.....	18
Ffonio 999.....	19
Beth i'w wneud os oes arnoch chi angen mynd i'r ysbyty.....	21
Ffurflen atgyfeirio gyswllt anabledd dysgu aciwt.....	24
Diagram Gyriant y Pecyn Gofal.....	25
Mynd adref o'r ysbyty.....	27
Diolch.....	27
Sut i gysylltu â ni.....	28
Rhifau defnyddiol.....	29
Geiriau anodd.....	32

Cyflwyniad



Mae'r ddogfen hon ar gyfer pobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd, a'u gofalwyr.

Mae'n ymwneud â:



- gwasanaethau gofal iechyd ar gyfer pobl ag anabledd dysgu



- y gefnogaeth sydd ar gael i'ch helpu i gael y gofal iechyd iawn.



Mae gan bobl ag anabledd dysgu yr hawl i gael gofal iechyd da mewn ffordd ddiogel.

Ynglŷn â Sefydliad Paul Ridd



Cafodd Sefydliad Paul Ridd ei gychwyn i gefnogi pobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd, a'u gofalwyr.

Mae arnon ni eisiau:



- **Nyrsys cyswllt gofal sylfaenol ac aciwt** ym mhob ysbyty ar draws Cymru. Mae'r rhain yn nyrsys sydd â hyfforddiant arbennig i helpu a chefnogi pobl ag anabledd dysgu.



- Mwy o bobl ag anabledd dysgu i gael archwiliad iechyd blynyddol. Pawb ag anabledd dysgu i gael **proffil iechyd**.



- Pob bwrdd iechyd yng Nghymru i gael system gyfrifiadurol sy'n dangos pan fydd pobl ag anabledd dysgu yn yr ysbyty, fel bo staff yn gwybod sut i ofalu amdany'n nhw'n dda.



- Pob ward yr ysbyty i ddefnyddio'r **Pecyn Gofal**. Mae'r pecyn gofal yn dweud beth y mae'n rhaid i staff iechyd wneud i roi'r gofal a'r driniaeth iawn i gleifion ag anableddau dysgu.



- Hyfforddiant ymwybyddiaeth o anabledd dysgu ar gyfer staff y GIG.



Mae arnon ni eisiau gwneud yn siŵr nad yw'r hyn a ddigwyddodd i Paul yn digwydd i rywun arall.



Gallwch ddarllen stori Paul ar ein gwefan yma:
paulriddfoundation.org/pauls-story

Ynglŷn â Mencap Cymru



Mae Mencap yn gwneud yn siŵr bod pobl ag anabledd dysgu yn:

- cael eu gwerthfawrogi
- cael pobl i wrando arnyn nhw
- a chael eu cynnwys.



Gallwch ddefnyddio Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru os oes arnoch chi angen:

- cyngor
- help i gael mynediad at wasanaeth
- gwybodaeth am eich hawliau
- cefnogaeth.



Mae'r llinell gymorth ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener a Gwyliau Banc. Ffoniwch Linell Gymorth Anabledd Dysgu ar: **0808 8000 300**



I gael mwy o wybodaeth, gallwch edrych yn wales. mencap.org.uk

Pethau y mae arnoch chi angen gwybod am eich gofal iechyd

Addasiadau Rhesymol



Mae **addasiadau rhesymol** yn newidiadau y gall lleoedd a gwasanaethau eu gwneud i wneud yn siŵr bod pawb yn gallu eu defnyddio.

Er enghraifft, rhoi esgynfeydd mewn adeiladau ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn. Neu roi gwybodaeth mewn ffurf hawdd ei deall.



Mae'n rhaid i'ch meddyg teulu a'ch ysbyty wneud **addasiadau rhesymol** ar eich cyfer chi, er mwyn i chi ddefnyddio eu gwasanaethau heb drafferth. Mae hyn yn gyfraith.

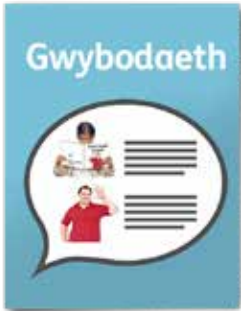
Dyma rai enghreifftiau o **addasiadau rhesymol** y gall eich meddyg teulu wneud:



- Rhoi apwyntment i chi ar adeg tawel o'r dydd
Neu roi apwyntment hirach i chi.



- Rhoi ystafell dawel i chi i eistedd ac aros pan fyddwch yn yr ysbyty.



- Anfon llythyrau apwyntment hawdd eu deall i chi. A gwneud yn siŵr bod staff iechyd yn defnyddio iaith syml a chlr.



- Eich gwahodd i ymweld â'r lle y byddwch chi'n cael triniaeth o flaen llaw.

Archwiliadau Iechyd Blynyddol



Mae hwn yn archwiliad iechyd sy'n digwydd unwaith y flwyddyn ar gyfer pobl ag anabledd dysgu dros 18 oed.



Mae'n rhaid i chi fod ar gofrestr anabledd dysgu eich meddyg teulu i gael archwiliad iechyd blynyddol.



Cysylltwch â'ch meddyg teulu i weld a ydych chi ar ei gofrestr. Os nad ydych chi, gallwch ofyn am gael eich ychwanegu.



Os oes arnoch angen help gyda hyn, cysylltwch â **thîm nyrsio anabledd dysgu eich cymuned leol**. Gallwch ddod o hyd i rifau cyswllt ar **dudalen 28**.



Mae'r archwiliad iechyd blynyddol yn ffordd arbennig o dda o gadw'n iach.



Fe ddylech chi gael archwiliad iechyd hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iawn.



Gallwch fynd â rhywun gyda chi i deimlo'n fwy cyfforddus. A gallwch ofyn cymaint o gwestiynau ag y mae arnoch chi eisiau yn yr archwiliad iechyd.

Yn eich archwiliad iechyd blynyddol, bydd meddyg neu nyrs yn:



- Edrych ar eich pwysedd gwaed a gwrando ar eich calon.



- Gofyn beth rydych chi'n ei fwyta, a ydych chi'n gwneud ymarferion, a pha feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd.



- Edrych ar eich clyw a'ch llygaid.



- Siarad â chi ynghylch y ffordd rydych chi'n teimlo ac a oes gennych chi unrhyw bryderon.



- Efallai y byddan nhw'n cymryd gwaed ac yn gwneud prawf dŵr.



- Efallai y byddan nhw'n gofyn am fwy o brofion os bydd angen.



Bydd y meddyg neu'r nyrs yn ysgrifennu **Cynllun Gweithredu Iechyd** ynghylch unrhyw broblemau sydd gennych.



Bydd yn dweud beth sydd angen ei wneud i wella eich iechyd. Fe ddylai roi dyddiad ar gyfer gweld a yw'r pethau hyn wedi cael eu gwneud.



Byddwch yn cael y cynllun gweithredu hwn ar ddiwedd eich archwiliad iechyd.

Proffiliau Iechyd



Mae eich **Proffil Iechyd** yn ddogfen fer sy'n rhoi gwybodaeth i staff iechyd am:

- faterion eich iechyd
- eich hoff bethau a'ch cas bethau
- y ffordd rydych chi'n hoffi cyfathrebu
- eich anghenion gofal a chefnogaeth.



Bydd yn helpu staff y GIG i wneud **addasiadau rhesymol** ar eich cyfer. I wneud yn siŵr eich bod yn cael gofal yn y ffordd orau ar eich cyfer chi.



Gallwch gael Proffil Iechyd gwag ar ein gwefan yma: paulriddfoundation.org/health-profile



Lawrlwythwch e a'i lenwi. Mae gwybodaeth ynghylch y ffordd o'i lenwi ar ein gwefan.



Gallwch ofyn am help i'w lenwi. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod.



Ewch â'ch **Proffil Iechyd** i bob apwyntment iechyd. Gan gynnwys appwyntments brys ac ymweliadau ag ysbyty.



Diweddardwch eich **Proffil Iechyd**. Os bydd unrhyw beth pwysig ynghylch eich iechyd yn newid, ysgrifennwch hyn yn y proffil.

Nyrsys Cyswllt Anabledd Dysgu Aciwt



Mae **Nyrsys Cyswllt Anabledd Dysgu Aciwt** yn nyrsys sydd â hyfforddiant arbennig i helpu a chefnogi pobl ag anabledd dysgu.



Nhw fydd eich prif gyswllt os bydd rhaid i chi fynd i mewn i'r ysbyty. Byddan nhw'n eich cefnogi ac yn gwneud yn siŵr eich bod yn cael profiad da pan fyddwch chi yn yr ysbyty.



Pan fu Paul farw, nid oedd ond **dwys Nyrs Gyswllt Anabledd Dysgu Aciwt** ar draws Cymru i gyd.



Erbyn hyn mae 19 ar draws Cymru. Rydyn ni'n hapus iawn am hyn. Ond mae arnon ni eisiau gweld mwy.



Dywedwch wrthyn ni am eich profiad â gwasanaeth y Nyrs Anabledd Dysgu Aciwt. Da neu ddrwg. Mae arnon ni eisiau clywed eich storïau. Bydd yn ein helpu i wneud pethau'n well.



Cysylltwch â ni os oes arnoch chi eisiau gwybod sut i gysylltu â'r **Nyrs Gyswilt Anabledd Dysgu Aciwt** ar gyfer eich ysbyty:



E-bost: info@paulriddfoundation.org

Ffôn: 01639 820026

Gwefan: paulriddfoundation.org/resources-for-patients-families-carers



Mewn achos brys, os na allwch chi ddod trwodd aton, cysylltwch â'r **Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru** ar **0808 8000 300**.

Hyrwyddwyr Anabledd Dysgu



Mae Hyrwyddwyr Anabledd Dysgu yno i'ch cefnogi chi a'ch teulu pan fyddwch chi yn yr ysbyty.



Byddan nhw'n helpu i wneud unrhyw **addasiadau rhesymol** y gall fod arnoch eu hangen.



Byddan nhw'n atgoffa staff gofal iechyd eraill efallai bod arnoch chi angen peth cefnogaeth ychwanegol.



Gallwch edrych ar hysbyrfwrdd eich ward i weld pwy yw hyrwyddwr y ward. Os nad oes unrhyw wybodaeth yno, gadewch i ni wybod.



Rydyn ni wedi hyfforddi dros 2,000 o hyrwyddwyr anabledd dysgu o fewn ysbytai yng Nghymru. Mae mwy o hyrwyddwyr yn cael eu hyfforddi bob mis.

Beth i'w wneud os ydych chi'n teimlo'n sâl

GIG 111 Cymru



Mar GIG 111 Cymru yn wasanaeth ffôn rhad ac am ddim. Mae ar agor drwy'r dydd, bob dydd.

Ffoniwch GIG 111:



- os ydych chi'n teimlo'n sâl a dydych chi ddim yn gwybod beth i'w wneud.
- os oes arnoch chi eisiau gwybodaeth ar wahanol salwch a gwasanaethau iechyd lleol.
- os oes arnoch chi angen meddyg ond mae'r feddygfa ar gau.



Mae llawer o wybodaeth hefyd ar wefan GIG 111 Cymru. Gan gynnwys gwybodaeth hawdd ei deall, y gallwch ddod o hyd iddi yma: 111.wales.nhs.uk/easyreads

Ffonio 999



Ffoniwch 999 mewn **argyfwng** meddygol neu iechyd meddwl. Mae hyn pan fydd rhywun yn ddifrifol wael neu wedi brifo ac mae eu bywyd mewn perygl.



Os byddwch chi'n ffonio 999, bydd y gwasanaeth ambiwlans yn gofyn cwestiynau i weld:

- beth sy'n bod
- a pha mor ddifrifol yw eich problem.



Mae holl alwadau 999 yn cael lliw coch, ambr neu wyrdd fel goleuadau traffig.



Bydd y lliwiau yn helpu'r gwasanaeth ambiwlans wybod pa mor ddifrifol yw eich problem. A pha mor gyflym y mae arnyn nhw angen anfon help.



Galwadau coch: Mae hyn pan fydd rhywun yn sâl iawn ac efallai y byddan nhw'n marw os nad ydyn nhw'n cael help yn syth.



Galwadau ambr: Mae hyn ar gyfer problemau sy'n ddifrifol ond fydd y person ddim yn marw os nad ydyn nhw'n cael help yn syth.



Galwadau gwyrdd: Mae hyn pan nad yw'r broblem yn ddifrifol.



Os ydych chi'n ffonio 999, efallai y bydd arnoch chi angen ambiwlans.

Os bydd ambiwlans yn dod atoch chi, bydd yn rhaid i staff yr ambiwlans edrych ar saith peth pwysig:



- Gwres
- Pwysedd gwaed
- Lefelau ocsigen
- Curiad y galon
- Anadlu
- Siwgrwr gwaed
- Sgôr poen

Beth i'w wneud os oes arnoch chi angen mynd i'r ysbyty



Os oes arnoch chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano angen mynd i'r ysbyty:

- ar gyfer apwyntment neu driniaeth wedi'i gynllunio,
- neu mewn argyfwng,



cysylltwch â'r **Gwasanaeth Nyrsys Cyswllt Anabledd Dysgu Aciwt.**



Cysylltwch â nhw cyn gynted ag y medrwch. Cynta'n byd y cysylltwch chi â nhw, gorau oll.



Byddan nhw'n cael gwybodaeth amdanoch chi a'ch anghenion. Ac yn cynllunio'r gefnogaeth orau ar eich cyfer.



Cysylltwch â ni os oes arnoch chi angen gwybod sut i gysylltu â'r **Nyrs Gyswilt Anabledd Dysgu Aciwt ar gyfer eich ysbyty:**



E-bost: info@paulriddfoundation.org

Ffôn: 01639 820026

Gwefan: paulriddfoundation.org/resources-for-patients-families-carers



Pan fyddwch chi'n cyrraedd yr ysbyty rhowch eich **Proffil Iechyd** i'ch staff gofal iechyd.



Bydd hyn yn eu helpu i wneud unrhyw **addasiadau rhesymol** y gall fod arnoch chi eu hangen.



Os gallwch chi, ewch â chopi o Ddiagram Gyriant y Pecyn Gofal. Gallwch lawrlwytho hwn o'n gwefan yma: paulriddfoundation.org/resources-for-patients-families-carers



Gallwch ddefnyddio **Diagram Gyriant y Pecyn Gofal** i wneud yn siŵr bod pob cam yn cael ei ddilyn yn iawn. Byddwn yn dweud mwy am hyn ar **dudalen 25**.



Pan fyddwch chi yn yr ysbyty, gofynnwch a oes **Hyrwyddwr Anabledd Dysgu** ar y ward.



Eu gwaith nhw yw gwneud yn siŵr eich bod yn cael profiad da yn yr ysbyty. A byddan nhw'n gwneud yn siŵr bod eich holl staff gofal iechyd yn gwybod y gallech chi fod angen ychydig o help ychwanegol.

Ffurflen Atgyfeirio Gyswllt Anabledd Dysgu Aciwt



Os oes arnoch chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano angen mynd i'r ysbyty ar gyfer apwyntment sydd wedi'i gynllunio, llenwch y **Ffurflen Atgyfeirio Gyswllt Anabledd Dysgu Aciwt**.



Unwaith rydych chi wedi'i llenwi, anfonwch hi at y **Nyrs Gyswllt Anabledd Dysgu Aciwt** yn eich ysbyty cyn gynted ag y bo modd.



Mae hyn yn eu helpu i drefnu unrhyw gefnogaeth ychwanegol y gall fod arnoch chi ei hangen tra byddwch yn yr ysbyty.



I gael **Ffurflen Atgyfeirio Gyswllt Anabledd Dysgu Aciwt** cysylltwch â ni neu eich **Nyrs Gyswllt Anabledd Dysgu Aciwt**:

E-bost: info@paulriddfoundation.org

Ffôn: 01639 820026

Gwefan: paulriddfoundation.org/resources-for-patients-families-carers



Diagram Gyriant y Pecyn Gofal



Mae **Diagram Gyriant y Pecyn Gofal** yn gosod i lawr saith cam y mae'n rhaid eu dilyn pan fydd person ag anabledd dysgu yn mynd i'r ysbyty. Mae'r camau hyn yn cael eu hegluro isod.

Mae'n rhaid i **Gamau 1 i 3** ddigwydd o fewn pedair awr o fod yn yr ysbyty:



1. Gwneud yn siŵr bod pawb yn gwybod bod claf ag anabledd dysgu yn yr ysbyty. Er enghraifft, y cydgysylltydd gofal, y rheolwr gofal, y Nyrs Gyswllt Aciwt, ac unrhyw wasanaethau anabledd dysgu arbenigol eraill.



2. Gwneud yn siŵr bod teulu'r claf neu'r prif ofalwr yn gwybod ei fod yn yr ysbyty.



3. Gofyn am **Broffil Iechyd** y claf.

Dylai Camau 4 i 6 ddigwydd bob dydd:



4. Ysgrifennu cynllun gofal, sy'n canolbwyntio ar y person, gyda'r claf, y teulu neu'r gofalwyr. Dylai hwn gael ei archwilio a'i ddiweddarau fel bo angen.



5. Rhannu'r cynllun gofal â staff y ward.



6. Gwneud yn siŵr bod y claf, y teulu a'r staff yn gwybod pwy yw'r nyrs a enwyd sy'n gofalu am y person.

Dylai Cam 7 ddigwydd o fewn saith diwrnod o fod yn yr ysbyty:



7. Cynnal cyfarfod â staff iechyd a gofal cymdeithasol, teulu a gofalwyr i edrych sut mae'r driniaeth yn mynd. A thrafod anfon y claf adref pan fydd hi'n bosibl.

Mynd adref o'r ysbyty



Pan fyddwch chi'n barod i fynd adref, gwnewch yn siŵr bod **cyfarfod ynghylch anfon y claf adref**. Cyfarfod yw hwn ble gall eich teulu, eich gofalwyr, staff iechyd a gofal cymdeithasol, sôn am y ffordd orau a mwyaf diogel i'ch cael chi'n ôl adref.



Dywedwch eich stori wrthyn ni ynghylch y profiad gawsoch chi yn yr ysbyty. Mae arnon ni eisiau datlu y pethau da sy'n digwydd. A gwneud yn siŵr y gallwn ni wella pethau sydd ddim yn mynd yn dda.

Diolch



Fe hoffen ni ddiolch i Mencap Cymru am ariannu'r daflen wybodaeth hon. Diolch hefyd i Sefydliad Austin Bailey am roi grant i ni.

A diolch i Dr Dawn Cavanagh am ei holl gyngor a chefnogaeth wrth i ni greu'r daflen wybodaeth hon. Diolch hefyd i'n holl gefnogwyr.

Sut i gysylltu â ni

Os oes arnoch chi angen unrhyw help a chefnogaeth, cysylltwch â Sefydliad Paul Ridd neu Mencap Cymru:



Sefydliad Paul Ridd

Gwefan: paulriddfoundation.org

E-bost: info@paulriddfoundation.org

Ffôn: 01639 820026

Twitter: [@Paulriddfound](https://twitter.com/Paulriddfound)

Facebook: [@thepaulriddfoundation](https://www.facebook.com/thepaulriddfoundation)



Mencap Cymru

Gwefan: wales.mencap.org.uk

E-bost: information.wales@mencap.org.uk

Ffôn: 0808 8000 300

Twitter: @MencapCymru

Facebook: @MencapCymru

Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru (dydd Llun i ddydd Gwener a Gwyliau Banc): 0808 8000 300

Rhifau defnyddiol

Timau Anableddau Dysgu Cymunedol

Byrddau Iechyd Bae Abertawe a Chwm Taf

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Pen y Bont ar Ogwr - 01656 815353

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Gogledd Rhondda Cynon Taf - 01685 351279

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol De Rhondda Cynon Taf - 01443 220418

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Abertawe - 01792 614100

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Castell Nedd Port Talbot - 01639 682869

Betsi Cadwaladr

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Conwy - 01492 575374

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Sir Ddinbych - 01824 712750

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Sir y Fflint - 01352 701081

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Gwynedd - 01341 424424

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Wrecsam - 01978 298484

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Sir Fôn - 01248 751830

Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Caerdydd -
02920 674040

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Bro Morgannwg -
07821 808545

Y tu allan i oriau - 02920 788570

Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Blaenau Gwent -
01495 354666

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Caerffili -
01495 235532

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Sir Fynwy -
01873 735213

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Casnewydd -
01633 238956

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Torfaen -
01633 624101

Bwrdd Iechyd Hywel Dda

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Sir Benfro -
01437 772819

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Caerfyrddin -
01267 244388

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Llanelli -
01554 744264

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Ceredigion -
01545 572735

Bwrdd Iechyd Powys

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Powys -
01874 712644

Geiriau anodd

Addasiadau rhesymol

Mae addasiadau rhesymol yn newidiadau y gall lleoedd a gwasanaethau eu gwneud i wneud yn siŵr bod pawb yn gallu eu defnyddio. Er enghraifft, rhoi esgynfeydd mewn adeiladau ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn. Neu roi gwybodaeth mewn ffurf hawdd ei deall.