Hawdd ei ddeall

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cael yr help rydych chi ei angen pan fyddwch chi yn gadael yr ysbyty

Canllaw i bobl hŷn yng Nghymru

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o ‘**Barod i fynd: Gwybodaeth ddefnyddiol am yr hyn i'w ddisgwyl pan fyddwch yn barod i adael yr ysbyty**'.

Rhagfyr 2023

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Mae'r geiriau mewn **print glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau mewn glas yn feddwl ar **dudalen 35**.

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** a'i thîm. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Gwefan: https://comisiynyddph.cymru

E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Ffôn: 03442 640 670

Mae'r ddogfen yma ar gael yn Saesneg.

Mae **Hawdd ei Ddeall Cymru** wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei deall gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Rhif trwydded Photosymbols 403527247.

Cynnwys

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma 2

Cyflwyniad 4

Rhyddhau o'r ysbyty 6

Gofal tymor hirach 10

Sut ydw i'n cael y gwasanaethau gofal rydw i eu hangen i fynd adref? 12

Ydw i'n gallu dewis fy ngweithwyr gofal fy hun? 15

Aros am ofal cartref 17

Oes rhaid i mi dalu am fy ngofal cymdeithasol? 20

Galluedd meddyliol 22

Ymweld ag anwyliaid yn yr ysbyty 26

Darparu gofal tymor byr i rywun annwyl 27

Cysylltiadau defnyddiol 29

Geiriau anodd a thermau pwysig 35

Cyflwyniad

Amdanom ni

Rydyn ni yn sefyll dros hawliau pobl hŷn ar draws Cymru.

Rydyn ni yn gweithio i wneud Cymru'n lle da i heneiddio.

Rydyn ni yn gwneud yn siŵr bod pobl hŷn:

- yn gallu dweud beth maen nhw'n feddwl
- yn cael dewis a rheolaeth
- yn peidio â theimlo'n unig
- yn cael y gefnogaeth a'r gwasanaethau maen nhw eu hangen
- Dydyn nhw ddim yn cael eu trin yn wael neu'n annheg.

Am y canllaw yma

Hawdd ei ddeall
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cael yr help rydych chi ei angen pan fyddwch chi yn gadael yr ysbyty

Canllaw i bobl hŷn yng Nghymru

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o **'Barod i fynd: Gwybodaeth ddefnyddiol am yr hyn i'w ddisgwyl pan fyddwch yn barod i adael yr ysbyty'**.

Rhagfyr 2023

Mae'r canllaw yma ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Mae'n dweud:

- Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi yn cael eich **rhyddhau** o'r ysbyty

> **Rhyddhau** o'r ysbyty ydy'r broses sy'n digwydd pryd bynnag y bydd claf yn gadael yr ysbyty.

- Pa ofal a chymorth rydych chi'n gallu ei gael ar ôl i chi adael yr ysbyty?

Rhyddhau o’r ysbyty

Cyn gadael yr ysbyty, fe fyddwch chi yn cael **asesiad rhyddhau**.

Mae **asesiad rhyddhau** yn edrych i weld os ydych chi angen mwy o ofal ar ôl gadael yr ysbyty.

Fe fydd yr **asesiad rhyddhau** yn gwneud yn siŵr eich bod yn iach i adael yr ysbyty. Mae hyn yn cael ei alw yn **ffit yn feddygol i’w rhyddhau**.

Ar ôl yr **asesiad rhyddhau**:

- efallai y byddwch yn gallu mynd adref yn syth

- neu efallai y byddwch chi angen mwy o gymorth cyn eich bod yn gallu mynd adref.

Os ydych chi angen mwy o gymorth

Efallai y byddwch chi yn cael eich symud i ward wahanol, ysbyty arall neu i gartref gofal. Mae hyn yn cael ei alw yn ofal **cam-i-lawr**.

Efallai y byddwch chi yn cael eich **adsefydlu**.

Mae **adsefydlu** yn driniaeth sy'n eich helpu i gael cymaint o'ch cryfder yn ôl ag sy'n bosibl. Mae hefyd weithiau'n cael ei alw yn ailalluogi.

Fe ddylech chi gael **Cydlynydd Gofal**. Fe fyddan nhw yn eich helpu drwy'r broses o **ryddhau** o'r ysbyty.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pwy ydy eich **Cydlynydd Gofal** . Gofynnwch am eu manylion cyswllt.

Eich **Cydlynydd Gofal** fydd eich pwynt cyswllt cyntaf. Maen nhw yn gallu rhoi'r wybodaeth mwyaf diweddar i chi am eich cynlluniau **rhyddhau**.

Am y gwasanaethau adsefydlu

Mae **adsefydlu** weithiau yn cael ei alw yn yn **Ailalluogi.**

Nod **adsefydlu** ydy:

- Cael eich sgiliau a'ch hyder yn ôl.
- Eich helpu i wneud pethau i chi'ch hun gartref.
- Dibynnu llai ar bobl eraill i ofalu amdanoch chi.

Mae **adsefydlu** yn aml yn dechrau pan fyddwch chi yn dal yn yr ysbyty. Ac yn parhau ar ôl i chi adael yr ysbyty.

Mae hyn yn gallu bod yn bethau fel ffisiotherapi a therapi lleferydd.

Mae **adsefydlu** yn rhad ac am ddim am y 6 wythnos gyntaf.

Ar ôl 6 wythnos, os ydych chi angen cymorth o hyd, rydych chi'n gallu cael gofal cartref.

Fe fydd eich Cydlynydd Gofal neu weithwyr gofal proffesiynol eraill yn siarad â chi am hyn.

Neu rydych chi'n gallu cysylltu gyda ni. Edrychwch ar **dudalen 29 i 34**.

Gofal tymor hirach

Os ydych chi angen gofal tymor hirach, fe fydd **gweithiwr cymdeithasol** yn gwneud **Asesiad Gofal a Chymorth**.

Dydy'r gyfraith ddim yn dweud pa mor hir y dylai hi gymryd:

- i chi gael gweithiwr cymdeithasol
- i asesu eich **anghenion**.

Os ydych chi'n aros yn rhy hir

Rydych chi'n gallu gwneud cwyn i adran gwasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol. Edrychwch ar **dudalen 29 i 34.**

Os nad ydych chi'n hapus gyda gwasanaeth GIG neu ofal cymdeithasol, gallwch siarad â **Llais**. Gweler **tudalen 29 i34**.

Mae **Llais** wedi cael ei sefydlu gan Lywodraeth Cymru. Mae Llais yn gwneud yn siŵr bod pobl yng Nghymru yn cael dweud beth maen nhw'n feddwl am eu:

- gwasanaethau iechyd
- gwasanaethau gofal cymdeithasol.

I gael y wybodaeth mwyaf diweddar am amseroedd aros, cysylltwch â'ch:

- Cydlynydd gofal
- Adran Gwasanaethau Cymdeithasol awdurdodau lleol

Pan fydd gennych chi weithiwr **cymdeithasol, gwnewch** yn siŵr bod gennych chi eu manylion cyswllt.

Nhw fydd eich prif gyswllt ar gyfer trefnu gofal a chymorth.

Sut ydw i'n cael y gwasanaethau gofal rydw i eu hangen i fynd adref?

Fe fydd eich **gweithiwr cymdeithasol** yn gwneud **Asesiad Gofal a Chymorth**.

Mae gennych hawl i:

- **Asesiad Gofal a Chymorth** os ydych chi angen help i fynd adref.

- Gwrando ar eich sylwadau a'ch dymuniadau.

- **Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol**. Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol am hyn.

Mae **Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol** yn eiriolwr sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig. Mae eiriolwyr yn siarad drosoch chi. Ac yn helpu i wneud yn siŵr bod eich llais yn cael ei glywed.

- Cael copi o'ch **Asesiad Gofal a Chymorth**.

Pan fydd eich **Asesiad Gofal a Chymorth** wedi'i gwblhau, fe fydd **Cynllun Gofal a Chymorth** yn cael ei wneud.

Fe fydd eich **Cynllun Gofal a Chymorth** yn dweud:

- Pa wasanaethau fydd yn cael eu darparu
- Sut fydd eich anghenion yn cael eu hateb
- Pryd fydd y gwasanaethau'n cael eu darparu
- Pwy fydd yn darparu'r gwasanaethau

Mae'n rhaid i'r person sy'n creu eich cynllun wrando arnoch chi.

Os nad ydych chi yn hapus gyda’ch **Cynllun Gofal a Chymorth**, rydych chi’n gallu cwyno.

Rydych chi’n gallu cwyno wrth adran **gwasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol**. Edrychwch ar **dudalen 29 i 34**.

Ydw i’n gallu dewis fy ngweithwyr gofal fy hun

Mae eich awdurdod lleol yn gallu rhoi arian i chi yn lle gwasanaeth. Mae hyn yn cael ei alw yn **daliad uniongyrchol**.

Mae hyn yn rhoi mwy o ddewis a rheolaeth i bobl.

Mae oedolion o unrhyw oedran yn gallu cael **taliadau uniongyrchol** os oes ganddyn nhw anghenion gofal a chymorth.

Fe ddylai eich gweithiwr cymdeithasol siarad â chi am **daliadau uniongyrchol**. Sut maen nhw’n gallu gweithio i chi i ateb eich anghenion.

Mae’n rhaid i chi gytuno gyda’ch awdurdod lleol sut fydd **taliadau uniongyrchol** yn cael eu defnyddio.

Weithiau efallai na fydd person yn gallu cael **taliadau uniongyrchol**.

Aros am ofal cartref

Os ydych chi yn mynd i gael **gofal cartref**, efallai y bydd angen i chi aros.

Gofal yn y cartref ydy pan fydd gofalwyr yn ymweld â chi gartref i roi gofal i chi. Mae hefyd yn cael ei alw'n **ofal cartref**.

Does dim digon o weithwyr gofal cartref wedi eu hyfforddi.

Mae rhai pobl yn aros am ofal cartref am amser hir.

Efallai bydd rhaid i chi symud i gartref gofal tra rydych chi'n aros.

Fydd hyn ddim ond yn digwydd nes bod gofal cartref ar gael i chi. Fe ddylech chi allu mynd yn ôl adref os mai dyna rydych chi eisiau. Ac mae'n beth sydd orau i chi.

Dydych chi ddim yn gallu aros yn yr ysbyty tra byddwch chi yn aros am ofal cartref.

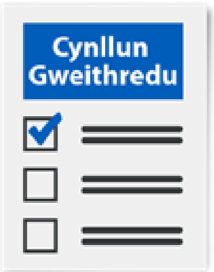
Efallai eich bod wedi cael eich symud i **ofal cam-i-lawr** ar gyfer **adsefydlu**. Rydych chi'n gallu aros yno.

Dydych chi ddim yn gallu dewis pa gartref gofal rydych chi yn aros ynddo.

Ond mae'n rhaid i'ch **Cydlynydd Gofal** a'ch **gweithiwr cymdeithasol** feddwl am eich anghenion a'ch dymuniadau.

Er enghraifft, lle bydd y cartref gofal. Caniatáu i deulu a ffrindiau ymweld.

Cadwch mewn cysylltiad â'ch **gweithiwr cymdeithasol**. Peidiwch â bod ofn gofyn am y wybodaeth mwyaf diweddar.



Rydych chi'n gallu gofyn i'ch **gweithiwr cymdeithasol** am gynllun gweithredu. Fe ddylai hyn ddweud yn fras pa mor hir y bydd pethau'n ei gymryd.

Os nad ydych chi'n hapus gyda pha mor hir rydych chi wedi gorfod aros, cysylltwch â ni.

Oes rhaid i mi dalu am fy ngofal cymdeithasol?

Mae'r swm rydych chi yn ei dalu yn dibynnu ar faint o arian sydd gennych chi.

Does dim rhaid i rai pobl dalu unrhyw beth.

Fe fydd eich awdurdod lleol yn gwneud **asesiad ariannol**.

Mae asesiad ariannol yn edrych ar:

- Yr arian sydd gennych chi i fyw arno bob wythnos.
- Faint sy'n rhaid i chi ei dalu am bethau fel rhent a threth y cyngor.
- Faint sydd gennych chi mewn cynilion.

Fe fydd hyn yn dweud faint mae'n rhaid i chi dalu tuag at eich gofal a'ch cymorth.

Fyddwch chi ddim yn talu mwy na £100 yr wythnos am ofal cartref.

Os ydych chi yn byw mewn cartref gofal

Fel arfer fe fyddwch chi yn talu eich holl ffioedd os oes gennych chi fwy na £50,000.

Mae hyn yn gallu bod mewn cynilion, neu mewn pethau fel eiddo sydd gennych chi.

Rydych chi'n gallu darllen mwy am asesiad ariannol yn: **Taflen ffeithiau 6: Talu am ofal**. https://comisiynyddph.cymru/adnodd/gwasanaethau-cymdeithasol-yng-nghymru

Rydych chi'n gallu cysylltu â ni i gael copi o daflen **ffeithiau 6**.

Galluedd meddyliol

Mae **galluedd meddyliol** yn meddwl gallu gwneud eich penderfyniadau eich hun.

Efallai na fydd gan rai pobl y **galluedd meddyliol** i wneud penderfyniadau. Er enghraifft, oherwydd **dementia**.

Mae **dementia** yn gyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl â **dementia** yn cael problemau gyda'r cof ac maen nhw'n gallu bod yn ddryslyd. Fel arfer mae'n effeithio ar bobl hŷn.

Mae'n bwysig:

- Gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod beth ydy eich dymuniadau a'ch anghenion.
- Meddwl am bwy rydych chi eisiau i wneud penderfyniadau ar eich rhan. Mae hyn yn cael ei alw yn **Atwrneiaeth Cyfreithiol.**

Am fwy o wybodaeth, darllenwch **Atwrneiaeth Arhosol (LPA - Canllaw i bobl hŷn yng Nghymru**. https://comisiynyddph.cymru/adnodd/canllawiau-hwylus-ar-atwrneiaeth-arhosol

Neu rydych chi'n gallu cysylltu â ni i gael copi o'r daflen ffeithiau yma.

Weithiau efallai bydd angen i'ch awdurdod lleol eich cadw mewn cartref gofal.

Os ydy hyn yn groes i'ch dymuniad, fe fydd angen caniatâd o dan y gyfraith. Mae hyn er mwyn profi bod angen iddyn nhw wneud hyn er mwyn eich cadw'n ddiogel.

Mae hyn yn cael ei alw yn **Trefniadau Diogelu wrth Amddifadu o Ryddid (DoLS)**.

Os nad oes gennych chi **alluedd meddyliol** fe fydd cyfarfod yn cael ei gynnal i benderfynu:

- beth sydd er eich lles gorau
- a meddwl am beth rydych eisiau.

Mae gennych chi hawl i gymryd rhan yn y cyfarfod yma. A chael dweud beth rydych chi'n feddwl a beth ydy eich dymuniadau.

Mae **Asesiad Galluedd Meddyliol** yn cael ei gynnal. Mae hwn yn wiriad ffurfiol i weld os ydych chi'n gallu gwneud eich penderfyniadau eich hun.

Mae gennych chi hawl i gael copi o'ch **Asesiad Galluedd Meddyliol.**

Fe ddylech chi gael copi o’r penderfyniad budd gorau sydd wedi cael ei wneud.

Os nad ydych chi neu’ch teulu yn cytuno â’r penderfyniad, rydych chi’n gallu ei herio.

Rydych chi’n gallu gofyn i’ch Cydlynydd Gofal neu weithiwr cymdeithasol am **Eiriolwr Galluedd Meddyliol Annibynnol (IMCA)**.

Os ydych chi angen help gyda hyn, rydych chi’n gallu cysylltu â ni. **Edrychwch ar dudalen 34.**

Ymweld ag anwyliaid yn yr ysbyty

Fe ddylech chi allu ymweld â’ch anwyliaid pan fyddan nhw yn yr ysbyty.

Mae ymweliadau’n bwysig.

Os nad ydych chi’n cael ymweld â’ch anwyliaid, rydych chi’n gallu cwyno.

Rydych chi’n gallu cwyno i’r **Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt Cleifion (PALS)** yn yr ysbyty. Edrychwch ar **dudalen 32**.

Neu rydych chi’n gallu cysylltu â ni. Edrychwch ar **dudalen 34.**

Darparu gofal tymor byr i rywun annwyl

Efallai y byddwch yn cael cais i ddarparu gofal tymor byr. Felly mae eich anwyliaid yn gallu cael eu **rhyddhau** o'r ysbyty yn gynt.

Ddylech chi ddim teimlo dan bwysau mewn unrhyw ffordd i ddarparu gofal.

Os byddwch chi yn dewis darparu gofal tymor byr, ddylai hynny ddim effeithio ar eich hawliau.

Mae gan y person rydych chi'n gofalu amdano yr hawl i:

- **Asesiad Gofal a Chymorth**
- a chael eu hanghenion wedi eu hateb drwy Gynllun Gofal a Chymorth.

Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol ysgrifennu pa mor hir y bydd angen i chi ddarparu gofal.

Gofynnwch gyda pwy y dylech chi gysylltu os bydd rhywbeth yn newid. Neu os ydych chi'n cael trafferth gofalu am eich anwyliaid.

Fe fydd gennych chi hawl hefyd i gael **Asesiad Cymorth**. Dyma'r gyfraith. Fe fydd yn edrych ar bethau fel:

- eich anghenion
- eich iechyd
- a'ch cyfrifoldebau eraill. Fel plant neu gwaith.

Efallai y byddwch yn gallu cael **Taliad Uniongyrchol**.

Rydych chi'n gallu gofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol am fwy o wybodaeth am **Daliadau Uniongyrchol**.

Neu rydych chi'n gallu cysylltu â ni. Edrychwch ar **dudalen 34**.

Cysylltiadau defnyddiol

Gwasanaethau Cymdeithasol Awdurdodau Lleol

Cyngor Bwrdeisdref Sirol Blaenau Gwent
Ffôn: 01495 315700

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr
Ffôn: 01656 642279

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili
Ffôn: 0808 100 2500

Cyngor Caerdydd
Ffôn: 029 2023 4234

Cyngor Sir Caerfyrddin
Ffôn: 0300 333 2222

Cyngor Sir Ceredigion
Ffôn: 01545 574000

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy
Ffôn: 0300 456 1111

Cyngor Sir Ddinbych
Ffôn: 0300 4561000

Cyngor Sir y Fflint
Ffôn: 03000 858858

Cyngor Gwynedd

Ardal Llŷn Ffôn: 01758 704 099
Ardal Caernarfon Ffôn: 01286 679 099
Ardal Bangor Ffôn: 01248 363 240
Eifionydd a Gogledd Meirionnydd
Ffôn: 01766 510 300
Ardal De Meirionnydd Ffôn 01341 424572

Cyngor Sir Ynys Môn

Ffôn: 01248 752 752

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Ffôn: 01685 725000

Cyngor Sir Fynwy

Ffôn Mynwy/Brynbuga/Rhaglan: 01600 773041
Y Fenni Ffôn: 01873 735885
Cas-gwent/Cil-y-coed Ffôn: 01291 635666

Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot

Ffôn: 01639 685717

Cyngor Dinas Casnewydd

Ffôn: 01633 656656

Cyngor Sir Benfro

Ffôn: 01437 764551

Cyngor Sir Powys
Ffôn: 0345 602 7050

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf
Ffôn: 01443 425003

Dinas a Sir Abertawe
Ffôn: 01792 636519

Cyngor Bwrdeistref Sirol Bro Morgannwg
Ffôn: 01446 700111

Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen
Ffôn: 01495 762200

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
Ffôn: 01978 292066

Gwasanaeth Cyswllt a Chyngor Cleifion (PALS) gan y Bwrdd Iechyd:

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan:

Ffôn: 01633 493753

E-bost: ABB.PALS@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr:

Ffôn: 03000 851234

E-bost: BCU.PALS@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro:

Ffôn: 029 2074 4095 / 029 2074 3301

E-bost: concerns@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morganwwg:

PALS Pen-y-bont ar Ogwr: 01656 754194

E-bost: CTM. BridgendPALS@wales.nhs.uk

PALS Merthyr: 01685 724468

E-bost: CTM. MerthyrCynon.PALS@ wales.nhs.uk

PALS Rhondda: 01656 754194

E-bost: CTM. RhonddaTaffEly.PALS@ wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Hywel Dda:

Ffôn: 0300 0200 159

E-bost: hdhb.patientsupportservices@wales.nhs.uk

Llais: Eich llais mewn iechyd a gofal cymdeithasol

Cyfeiriad: 3 ydd Llawr
33 - 35 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9HB

Ffôn: 029 2023 5558

E-bost: enquiries@llaiscymru.org

Gwefan: www.llaiswales.org/in-your-area

Age Cymru

Cyfeiriad: Llawr Gwaelod
Mariners House Trident Court
Ffordd East Moors
Caerdydd, CF24 5TD

Ffôn: 0300 303 44 98

Gwefan: ageuk.org.uk/cymru/contact-us

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau'r Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 029 2044 5030

E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Gwefan: https://comisiynyddph.cymru

Twitter: @comisiwnphcymru

Geiriau anodd a thermau pwysig

Adsefydlu

Mae adsefydlu yn driniaeth sy'n eich helpu i gael cymaint o'ch cryfder yn ôl ag sy'n bosibl.

Asesiad rhyddhau

Mae asesiad rhyddhau yn edrych i weld os ydych chi angen mwy o ofal ar ôl gadael yr ysbyty.

Asesiad ariannol

Mae asesiad ariannol yn edrych ar:

- Yr arian sydd gennych chi i fyw arno bob wythnos.
- Faint sy'n rhaid i chi ei dalu am bethau fel rhent a threth y cyngor.
- Faint sydd gennych chi mewn cynilion.

Asesiad cymorth

Asesiad i weld beth ydy anghenion eich gofalwr. Mae hyn yn cael ei wneud gan weithiwr cymdeithasol.

Asesiad Gofal a Chymorth

Asesiad i weld os ydych chi angen gofal cymdeithasol. Fe fydd yn cael ei wneud gan weithiwr cymdeithasol.

Atwrneiaeth Arhosol

Dyma ddogfen gyfreithiol. Mae hyn yn gadael i chi ddewis 1 neu fwy o bobl i wneud penderfyniadau ar eich rhan. Os nad ydych chi'n gallu gwneud hynny eich hun.

Cydlynydd Gofal

Dyma'r person sy'n gyfrifol am gydlynu eich rhyddhau o'r ysbyty. Nhw fydd eich prif bwynt cyswllt.

Dementia

Mae dementia yn gyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd.

Mae pobl â dementia yn cael problemau gyda'r cof ac maen nhw'n gallu bod yn ddryslyd. Fel arfer mae'n effeithio ar bobl hŷn.

Eiriolwr

Mae eiriolwyr yn siarad drosoch chi. Yn helpu i wneud yn siŵr bod eich llais yn cael ei glywed.

Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol

Mae Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol yn eiriolwr sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig.

Gofal Cartref

Pan fydd gofalwyr yn ymweld â chi gartref i roi gofal i chi.

Galluedd meddyliol

Mae galluedd meddyliol yn meddwl gallu gwneud eich penderfyniadau eich hun.

Gofal cam-i-lawr

Mae hwn yn ward neu ysbyty cymunedol penodol neu gartref gofal. Rydych chi'n gallu mynd i ofal cam-i-lawr os nad ydych chi angen mwy o driniaeth feddygol. Ond rydych chi angen rhywfaint o ofal neu amser o hyd ar gyfer adsefydlu.

Gweithiwr cymdeithasol

Gweithiwr proffesiynol sy'n gallu asesu a threfnu eich gofal cymdeithasol. Maen nhw fel arfer yn gweithio i'ch awdurdod lleol. Weithiau maen nhw yn cael eu lleoli mewn ysbytai.

Rhyddhau

Rhyddhau o'r ysbyty ydy'r broses sy'n digwydd pryd bynnag y bydd claf yn gadael yr ysbyty.

Yn ffit yn feddygol ar gyfer rhyddhau

Dyma pryd rydych chi'n ddigon iach i adael yr ysbyty. Does dim angen mwy o driniaeth feddygol arnoch chi.