

Gofal Dementia Rhannu'r Daith

Fersiwn Gymunedol

Llwybrau Gofal Integredig:
Y gefnogaeth a'r gwasanaethau
sydd ar gael i bobl gyda diagnosis
dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.



Cyflwyniad

Mae gorfod mynd i'r ysbyty i dderbyn triniaeth yn anodd i bawb. Ond i bobl gyda diagnosis dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr, mae'r heriau a'r penderfyniadau yn anoddach fyth.

Pwrpas y llyfryn hwn yw egluro ein Llybr Gofal Integredig newydd a fydd yn gwneud ein gwasanaethau yn fwy cyfeillgar i bobl â dementia. Mae'n nodi'r gofal y gallwch chi a'ch teulu ei ddisgwyl o ddiagnosis i ddiwedd bywyd. Mae nifer o ddolenni defnyddiol at ragor o wybodaeth ar ddiwedd y ddogfen hon.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yw'r sefydliad iechyd mwyaf yng Nghymru. Rydym yn darparu gwasanaethau sylfaenol, cymunedol, iechyd meddwl ac ysbytai aciwt i bobl ledled Gogledd Cymru.

Ein gweledigaeth yw:

- gwella iechyd y boblogaeth, gan ganolbwyntio'n benodol ar y rhai mwyaf agored i niwed
- datblygu gwasanaeth iechyd integredig sy'n darparu gofal rhagorol gan wneud hynny mewn partneriaeth â'r cyhoedd a sefydliadau
- datblygu ein gweithlu fel bod ganddynt y sgiliau cywir gan roi bri ar ddysgu a defnyddio gwaith ymchwil yn helaeth.

Ein gwerthoedd yw:

- Rhoi cleifion yn gyntaf
- Cydweithio
- Gwerthfawrogi a pharchu ein gilydd
- Dysgu ac arloesi
- Cyfathrebu'n agored ac yn onest.

Mewn adroddiad gan y Grŵp Cyngori ar Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Health and Social Care Advisory Group - HASCAS) cawn ein hargymell i ddilyn **Strategaeth Dementia Cymru Gyfan**. Mae'r strategaeth honno'n argymhell:

- Fod pobl yn deall y camau y gallant eu cymryd i leihau eu risg o dementia, neu ohirio datblygiad dementia.
- Fod y boblogaeth yn deall yr heriau y mae pobl sy'n byw gyda dementia yn eu hwynebu ac yn ymwybodol o'r camau y gallant eu cymryd i'w cefnogi.
- Fod pobl yn ymwybodol o arwyddion cynnar dementia, pwysigrwydd diagnosis amserol, ac yn gwybod lle i gael cymorth.
- Fod mwy o bobl yn cael eu diagnosis ynghynt, fel y gallant gynllunio ar gyfer y dyfodol a chael gafael ar gefnogaeth a gofal cynnar os oes angen.
- Fod pobl gyda dementia a'u gofalwyr a'u teuluoedd yn gallu derbyn gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a chefnogaeth hyblyg.
- Cefnogi ymchwil i'n helpu i ddeall yn well achosion dementia a sut i'w reoli.
- Fod gan staff y sgiliau i'w helpu i adnabod pobl â dementia ac i deimlo'n hyderus ac yn gymwys i gefnogi anghenion yr unigolyn ar ôl y diagnosis.

Covid-19

Mae Covid-19 wedi newid y ffordd yr ydym yn darparu gofal. Ond hanfod y cynllunio ym mhob cam fydd parhau i ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i bobl sy'n byw gyda dementia.



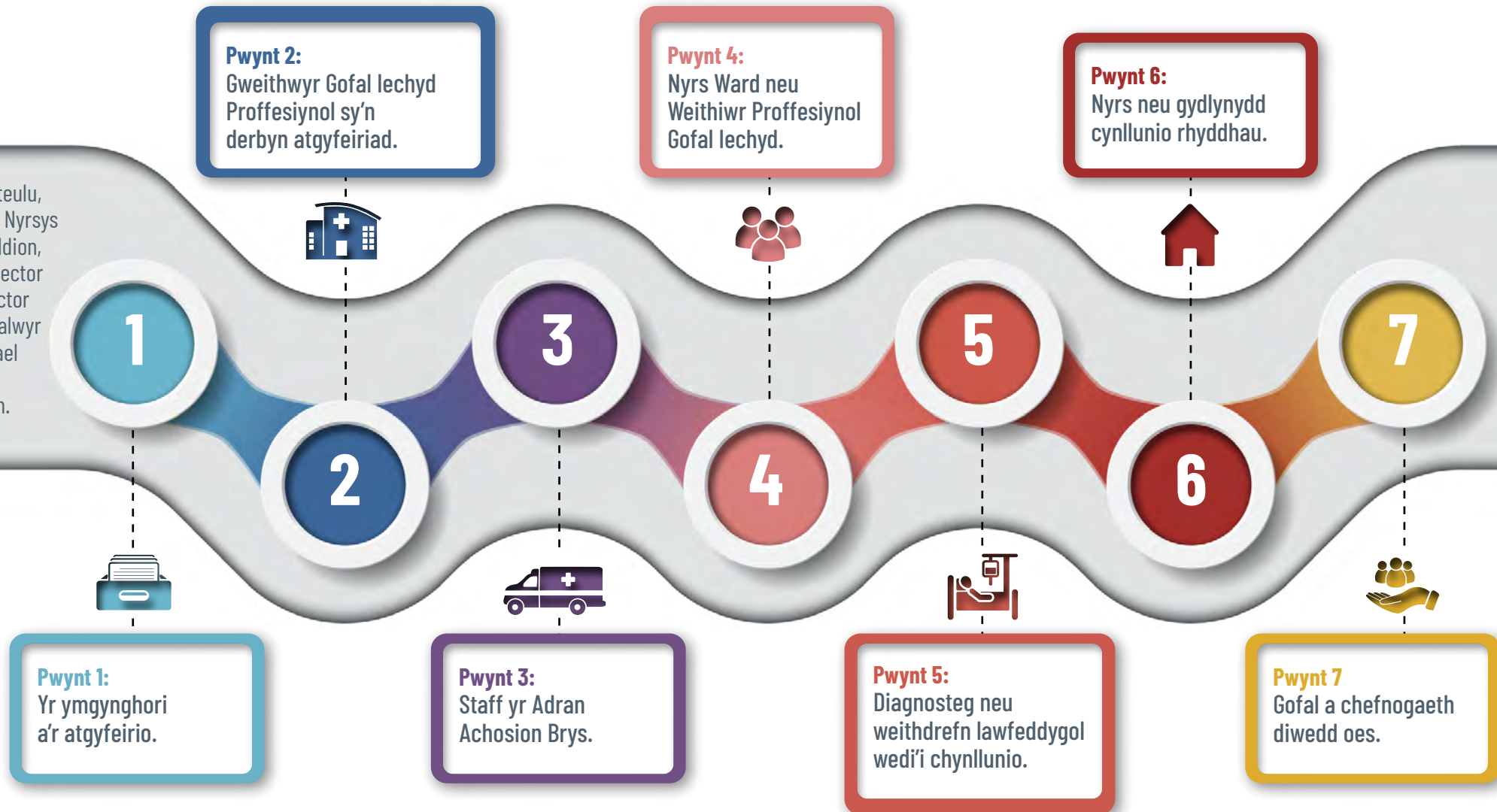
Y Llwybr



Mae'r llwybr yn nodi beth sy'n digwydd a phwy sy'n ymwneud â phob cam o'ch cefnogaeth a gofal. Cafodd ei lunio i roi arweiniad a chymorth angenrheidiol i staff proffesiynol fel y gallant:

- eich **helpu chi** i gael mynediad at y gofal a'r driniaeth angenrheidiol
- eu **helpu nhw** i wneud y penderfyniadau gorau bosibl.

Gall meddygon teulu, staff meddygol, Nyrsys Uwch, Therapyddion, Ymarferwyr, y sector gwirfoddol y sector annibynnol, gofaluwr a theuluoedd gael mynediad at y llwybr gofal hwn.





Deddf Galluedd Meddyliol

Mae dementia yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd, yn cynnwys colli'r cof, colli iaith, colli'r gallu i ddatrys problemau a cholli galluedd eraill. Wrth i ddementia ddatblygu, gall hefyd effeithio ar allu pobl i wneud penderfyniadau. Mae'r **Ddeddf Galluedd Meddyliol** yn amddiffyn pobl trwy osod dyletswydd ar staff proffesiynol i weithredu er lles gorau y rhai na allant wneud penderfyniadau am eu gofal a'u triniaeth. Mae **pum** egwyddor i'r Ddeddf:

1. **Rhagdybiaeth o alluedd.** Ni ddylai staff proffesiynol dybio na all rhywun wneud penderfyniad.
2. **Cefnogi pobl i wneud eu penderfyniadau eu hunain.** Rhaid i staff proffesiynol fod yn gefnogol.
3. **Penderfyniadau annoeth.** Mae gan bobl yr hawl i wneud penderfyniadau annoeth neu ecsentrig. Ni ellir trin pobl fel unigolion heb alluedd oherwydd hynny.
4. **Budd gorau.** Rhaid i unrhyw beth a wneir ar gyfer person gael ei wneud er budd gorau y person hwnnw.
5. **Opsiwn lleiaf cyfyngol.** Dylai unrhyw beth a wneir gyfyngu cyn lleied â phosib ar hawliau a rhyddid sylfaenol yr unigolyn.

Gwneud penderfyniadau ynghylch y dyfodol

Da o beth yw siarad am eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol. Gall hyn leihau'r pryder os ydych yn dewis rhywun i fod yn gyfrifol am benderfyniadau o'r fath os na allwch chi eu gwneud eich hunan. Os ydych wedi enwi aelod o'r teulu neu rywun arall yr ydych yn ymddiried ynddo/ynddi yn eich cynlluniau ymlaen llaw neu wedi rhoi Pŵer Atwrnai (Power of Attorney) iddo/iddi, gall ef/hi ofalu fod pob dim yn cael ei wneud er eich lles gorau.





Pwynt

1

Ymgynghori a Chyfeirio (Consultation & Referral)

Ar adeg ymgynghori a chyfeirio dylech chi a'ch teulu gael:

- diagnosis prydlon
- gwasanaethau'n cydweithio
- pobl yn gwrandao arnoch a llais yn y penderfyniadau
- cyfathrebu yn eich dewis iaith
- cefnogaeth i gynnal eich annibyniaeth mor hir â phosibl
- cefnogaeth i gynnal eich lles corfforol a meddyliol
- cefnogaeth i ddelio â'ch symptomau
- cefnogaeth i gynllunio eich gofal
- cael eich atgyfeirio at wasanaethau a sefydliadau
- derbyn gwybodaeth lawn trwy gydol y broses.

Dylech chi a'ch teulu gael:

- cyfle i fod â llais yn amser eich apwyntiad
- yr holl wybodaeth yr ydych ei angen
- gwybodaeth hawdd ei ddeall
- cymorth i gwblhau eich **Cynllun Dyma Fi / Amdanaf i**, (os ydych eisiau help i wneud hynny, cysylltwch â'ch meddyg teulu, y gwasanaeth gofal dementia a chof neu'r Gymdeithas Alzheimer)
- gwybod am Archwiliadau Iechyd Blynyddol
- eich holi am eich gofal deintyddol a iechyd y geg, a derbyn cymorth i'w drefnu
- eich holi am eich profion clyw a phroffion llygaid, ac unrhyw sbectols neu gymhorthion clyw yr ydych eu hangen
- gwirio eich meddyginiaethau a chyflyrau tymor hir
- gwybod am driniaethau a threfniadau gwaith.

Os oes gennych bŵer atwrnai (power of attorney), a fydddech cystal â gwneud copïau a'u cyflwyno os bydd angen. Peidiwch â chyflwyno eich dogfennau gwreiddiol.

Dylai pob aelod o staff proffesiynol wneud yn siŵr fod gan eich teulu neu eich gofalwr yr holl gefnogaeth angenrheidiol ac nad ydynt yn cael eu gadael i ddygymod ar eu pen eu hunain.



Os hoffech dderbyn rhagor o wybodaeth am **Dyma Fi / Amdanaf i** cysylltwch â gwasanaethau cof neu'r Gymdeithas Alzheimer os gwelwch yn dda. Mae'n ddogfen ddefnyddiol y gallir ei chopïo a mynd â hi gyda chi i leoliadau gofal eraill.



Pan gewch eich cyfeirio

Gallwch chi a'ch teulu ddisgwyl y bydd staff proffesiynol yn:

- gwirio'r holl wybodaeth a gedwir amdanoch, yn cynnwys manylion y cyfeirio a llythyr eich Meddyg Teulu
- gwybod am eich holl anghenion - er enghraifft os oes gennych anghenion cyfathrebu, anghenion ychwanegol neu anawsterau teithio
- gwneud yn siŵr fod pob dim rhesymol yn ei le i wneud ichi deimlo'n gartrefol a lleihau eich pryderon.

Ar adeg eich cyfeirio dylech chi a'ch teulu gael:

- cynnig lle tawel os yw ar gael
- eich gweld cyn gynted â phosibl
- cefnogaeth yn eich dewis iaith
- gwybodaeth glir mewn iaith hawdd ei deall
- eglurhad clir o'r triniaethau a'r trefniadau gwaith
- gwybodaeth lawn a llais yn y penderfyniadau
- eich trin fel person sy'n medru gwneud penderfyniadau os na chawsoch asesiad yn dweud yn wahanol
- gwybod lle mae'r toiledau
- gwybod lle i gael bwyd a diod.

Gall eich teulu a gofalwyr aros gyda chi. Gallant dderbyn cefnogaeth fel nad ydynt yn gorfod dygymod ar eu pen eu hunain. Cofiwch holi ynghylch unrhyw bryderon, ac efallai y dymunwch gysylltu â'r Gymdeithas Alzheimer am ragor o wybodaeth.





Pwynt

3

Adran Achosion Brys

Paratoi am yr annisgwyl

Weithiau ni ellir osgoi gorfod mynd i'r ysbyty fel mater o frys. Wrth baratoi ar gyfer yr annisgwyl, efallai y carech ganfod mwy am y Cynllun Pili Pala (Butterfly Scheme), Ymgyrch John (John's Campaign) a gwneud yn siŵr fod y dogfennau Pŵer Atwrnai (Power of Attorney) a Dyma Fi / Amdanaf i wrth law. Ystyriwch y posibilrwydd o ofyn am Weithiwr Cefnogi Dementia yn ystod eich cyfnod yn yr ysbyty.

Gallwch chi a'ch teulu ddisgwyl y bydd staff proffesiynol yn:

- eich gweld mor fuan â phosibl
- cyfathrebu â chi yn eich dewis iaith
- gwrandao ar yr holl wybodaeth a gawsant gennych chi a'ch teulu
- gwrandao ar yr holl wybodaeth a gawsant gan griw'r ambiwlans, os defnyddiwyd ambiwlans
- gofyn am eich cynllun **Cynllun Dyma Fi / Amdanaf i** a defnyddio'r wybodaeth
- rhoi llais i chi a'ch teulu yn y penderfyniadau
- egluro beth sy'n digwydd ac unrhyw driniaeth mewn ffordd ddealladwy
- egluro'r Polisi Oriau Ymweld Agored
- darparu Pasbort Gofalwr Ymgyrch John (John's Campaign) (holwch aelod o'r staff am hwn)
- gofalu fod eich teulu neu ofalwr yn cael cadair gyfforddus i eistedd arni os nad oes ystafell ar wahân i deuluoedd
- rhoi lle tawel neu ystafell dawel ichi os yw hynny'n briodol
- gadael ichi gerdded o amgylch neu fynd tu allan os yw hynny'n briodol
- dangos lle mae'r toiledau
- dangos lle gallwch gael bwyd a diod
- eich cefnogi chi a'ch teulu trwy gydol yr ymweliad
- cael gwybod beth yw eich anghenion cyn ichi adael
- gofalu fod gennych unrhyw feddyginiaethau ac offer angenrheidiol cyn ichi adael
- rhoi'r wybodaeth gywir ichi ei rhannu gyda'ch meddyg teulu a thimau cefnogi cymunedol.





Nyrsys ward a thimau gofal iechyd

Gallwch chi a'ch teulu ddisgwyl y bydd staff proffesiynol yn:

- mynd â chi o amgylch y ward i ddangos lle mae pethau, yn cynnwys y toiledau a lle gallwch gael diod
- eich cyflwyno i bob aelod o'ch tîm gofal iechyd
- egluro'r broses fynediad mewn ffordd ddealladwy
- cyfathrebu â chi yn eich dewis iaith
- cynnig ystafell ochr dawel, os oes modd
- defnyddio offer cyfathrebu os oes angen
- eich holi am eich defnydd o sbectols ac offer clywed
- asesu eich anghenion yn llawn a gofalu eich bod yn gyfforddus
- egluro unrhyw driniaeth neu drefniadau gwaith mewn ffordd ddealladwy
- rhoi llais i chi a'ch teulu yn y penderfyniadau
- cynnig gwely plygu i aros dros nos i'ch teulu neu ofalwr os oes raid
- gofalu fod pob aelod o staff yn cael eu diweddaru ynglŷn â'ch anghenion pan fydd shift newydd yn cymryd drosodd
- eich diweddaru chi a'ch teulu am unrhyw newidiadau.

Dylai pawb sy'n gweithio yn eich tîm gofal iechyd fod yn gwybod am eich anghenion. Ni ddylent eich symud o amgylch yr ysbyty am resymau nad ydynt yn rhai clinigol.



Profion a gynlluniwyd a thriniaethau llawfeddygol

Gallwch chi a'ch teulu ddisgwyl y bydd staff proffesiynol yn:

- siarad gyda'i gilydd a chydweithio
- rhannu manylion priodol ac egluro eich anghenion meddygol gyda'r gwahanol adrannau
- asesu eich anghenion pan gyrhaeddwch y ward
- gwneud unrhyw newidiadau rhesymol a fydd yn eich helpu chi a'ch teulu
- egluro unrhyw driniaeth neu drefniadau gwaith mewn ffordd ddealladwy
- rhoi llais i chi a'ch teulu yn y penderfyniadau
- cael mynediad at fanylion eich galluedd (capacity) os teimlant fod gennych anhawster mewn perthynas â rhoi caniatâd
- gweithredu bob amser er eich lles gorau
- dilyn eich cynllun **Cynllun Dyma Fi / Amdanaf i**
- cynnig cymorth ychwanegol i chi a'ch teulu, yn cynnwys cymorth gweithiwr cefnogi dementia os oes angen.

Cyn ichi gael eich derbyn i'r ward, dylid rhoi cynnig cyfle i weld y ward i chi a'ch teulu.



Cynllunio ar gyfer gadael yr ysbyty

Gallwch chi a'ch teulu ddisgwyl y bydd staff proffesiynol yn:

- gweithio gyda'i gilydd i gael y canlyniadau gorau
- siarad â chi a'ch teulu am y cynllun ar gyfer eich rhyddhau o'r ysbyty
- gofalu y gellir eich rhyddhau mor fuan â phosibl
- cyfathrebu â chi yn eich dewis iaith
- gwneud yn siŵr eich bod yn derbyn eich holl wybodaeth angenrheidiol mewn ffyrdd hawdd eu deall
- rhoi llais i chi, eich teulu, eich gofalwr, eich darparwyr cefnogaeth gymunedol ac asiantaethau eraill yn broses gynllunio
- gofalu fod gennych chi a'ch teulu yr holl offer a chyflenwadau angenrheidiol ar ddydd eich rhyddhau
- gofyn i'r fferylllydd adolygu eich meddyginiaethau a thrafod sut i'w cymryd
- cysylltu â'ch Meddygfa leol i ddweud wrthynt eich bod yn gadael yr ysbyty
- canfod a yw eich teulu a gofalwyr angen unrhyw hyfforddiant i fedru eich cefnogi gartref.

Wrth adael yr ysbyty dylech dderbyn pecyn a fydd yn cynnwys:

- copi cyfredol o'ch cynllun **Cynllun Dyma Fi / Amdanaf i** (This is Me / About Me)
- cynllun rhyddhau hawdd ei ddeall
- unrhyw feddyginiaethau neu wybodaeth am eich presgripsiwn
- rhifau cyswllt allweddol.





Gofal a chefnogaeth diwedd oes

Gallwch chi a'ch teulu ddisgwyl y bydd staff proffesiynol yn:

- ceisio cwrdd â'ch dymuniadau
- ystyried yr holl anghenion gofal iechyd ac anghenion cefnogaeth a nodwyd yn eich cynllun
- rhoi llais i'ch holl dimau gofal iechyd a darparwyr cefnogaeth yn y broses gynllunio
- cyfathrebu yn eich dewis iaith
- gwneud penderfyniadau gwybodus gan ddefnyddio eich cynllun **Cynllun Dyma Fi / Amdanaf i**
- eich diweddarau chi a'ch teulu am unrhyw newidiadau.
- gofalu fod pob trefniant a phenderfyniad yn cael ei gofnodi'n ysgrifenedig ac wrth law yn eich cynllun gofal
- gwrandao ar eich Pŵer Atwrnai os gwnaethoch y trefniant hwn
- gweithredu bob amser er eich lles gorau.

Weithiau mae'n anodd siarad am ofal a chefnogaeth diwedd oes. Ond y mae dementia yn gyflwr angheuol. Bydd siarad am eich dymuniadau chi a'ch teulu cyn gynted â phosibl yn gwneud pethau'n haws i bawb.



Diolch am ddarllen hwn

Cefnogaeth ychwanegol

Os ydych chi neu eich teulu yn teimlo eich bod angen help i fynegi eich dymuniadau a dweud eich dweud, y mae pobl a grwpiau a all eich helpu trwy siarad ar eich rhan.

Am restr o Grwpiau Cefnogi Defnyddwyr yn eich ardal ewch i'r wefan:
bcuhb.nhs.wales/community-health-council

Dolenni

PDF Dyma Fi / This is Me PDF alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/this_is_me.pdf

Ymgyrch John / John's Campaign goldstandardsframework.org.uk

Cynllun Pili Pala / The Butterfly Scheme butterflyscheme.org.uk

Protocol Herbert / The Herbert Protocol northwalessafeguardingboard.wales/information-for-adults/herbert-protocol

Bydd eich Meddyg Teulu neu ysbyty hefyd yn medru eich rhoi chi a'ch teulu mewn cysylltiad â gwahanol arbenigwyr a all eich helpu ar y daith hon. Yn eu plith y mae:

- **Y Tîm Iechyd Meddwl a Gwasanaethau Cof Cymunedol.** Gallant hwy gynnig cefnogaeth ac arweiniad – er enghraifft helpu i gwblhau neu ddiweddaru Cynllun Dyma Fi / Amdanaf i.
- **Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol** eich ardal.
- **Elusennau a chyrff eraill** fel y Carers Trust a Dementia Connect.

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi cefnogi datblygiad y llyfryn gwybodaeth hwn ar draws y gymuned, a'r gwasanaethau ysbyty. Rydym wedi ymgysylltu ag ystod eang o weithwyr proffesiynol ar draws y meysydd gofal, ac rydym wedi cynnwys gofawyr, teuluoedd a phobl sy'n byw gyda dementia. Hoffem ddiolch i'r tîm youthfriendly.org.uk am gefnogi cynhyrchu'r llyfryn hwn.

Suzie Robinson Southey
Gofal Dementia Nyrs Ymgynghorol

Eleri Wyn Evans
Pennaeth Nyrsio
BIPBC.

