

Testun Gwybodaeth i Gleifion Gofal canolraddol

Gofal canolraddol: cymorth i adennill eich annibyniaeth

Pan fydd pobl wedi bod yn sâl neu yn yr ysbyty, efallai y bydd angen iddynt gael cymorth am gyfnod byr eu mwyn eu helpu i wella ac adennill eu hannibyniaeth. Gelwir y cymorth hwn yn ofal canolraddol (neu 'ail-alluogi'). Mae gofal canolraddol yn wasanaeth adsefydlu lle mae gweithwyr proffesiynol fel ffisiotherapyddion, therapyddion galwedigaethol a nyrsys yn helpu pobl i gyflawni gweithgareddau o ddydd i ddydd eu hunain, fel ymolchi a gwisgo, paratoi prydau neu wneud pethau maent yn eu mwynhau. Gall gofal canolraddol sicrhau nad yw pobl, yn enwedig pobl hŷn, yn gorfod mynd i'r ysbyty oni fydd raid iddynt wneud hynny. Gall hefyd sicrhau, pan fydd pobl wedi bod yn yr ysbyty, bod y broses o'u trosglwyddo gartref mor rhwydd a chyflym â phosibl. Y nod yw sicrhau bod pobl yn gallu aros gartref yn annibynnol am gyhyd ag y gallant.

Gall y math o gymorth sydd ar gael amrywio mewn meysydd gwahanol. Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth drwy sicrhau'r canlynol:

- bod pawb y mae angen gofal canolraddol arnynt yn cael ei gynnig – ni waeth ble rydych chi'n byw na ph'un a oes gennych gyflwr hirdymor, fel dementia, arthritis neu ddiabetes
- bod eich tîm gofal canolraddol yn eich gweld yn gyflym er mwyn eich helpu i benderfynu ar gynllun triniaeth i roi hwb i'ch annibyniaeth a'ch hyder fel y gallwch barhau â'ch bywyd
- os bydd angen cymorth parhaus arnoch pan ddaw'r gwasanaeth i ben, y bydd eich tîm gofal canolraddol yn eich helpu i drefnu hyn.

Gwneud penderfyniadau

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, dylai gweithwyr proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon. Meddyliwch am:

- Beth sydd bwysicaf i chi – beth rydych am allu ei wneud? Beth rydych yn gobeitho ei gael o ofal canolraddol?
- Sut yr hoffech gynnwys eich teulu, ffrindiau neu ofalwyr yn hyn?
- Pa help y gallai fod ei angen arnoch pan ddaw'r gwasanaeth i ben?

Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth eich gweithiwr proffesiynol os byddwch yn cael trafferth deall neu gofio'r wybodaeth y bydd yn ei rhoi i chi.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau](#).

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Age UK](#), 0800 678 1174
- [Y Groes Goch Brydeinig](#), 0344 871 1111
- [Carers UK](#) (info@carersuk.org), 0808 808 7777
- [Cymdeithas y Cleifion](#), 0208 423 8999
- [Disabled Living](#), 0161 607 8200

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl a oedd wedi cael gofal canolraddol (neu eu teulu neu ofalwyr) yn ogystal â'r staff sy'n ei ddarparu. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN 978-1-4731-2687-9