Eich Opsiynau Rhyddhau

Cyn gynted ag y bernir eich bod yn ffit yn feddygol i adael, byddwch yn cael eich rhyddhau o'ch ward bresennol. Os oes gennych anghenion therapi parhaus, efallai y bydd angen i chi barhau i wella mewn amgylchedd arall cyn dychwelyd adref, neu efallai y bydd angen rhywfaint o gymorth arnoch gartref cyn y gallwch ddychwelyd. Os nad yw hwn ar gael ar unwaith, gofynnir i'ch teulu ofalu amdanoch nes bydd pecyn gofal ar gael.

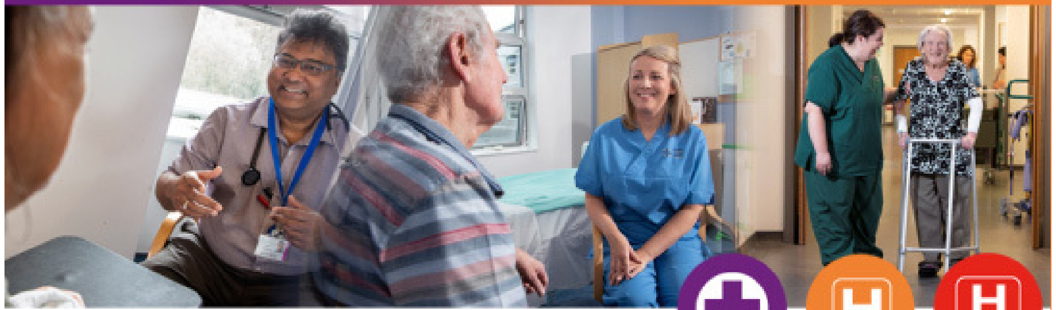
Os nad yw'n bosibl i'ch teulu ofalu amdanoch, cewch eich trosglwyddo i leoliad gofal arall, a allai fod i ysbyty arall neu i gartref gofal. Gallai hyn fod y tu allan i'ch ardal breswyl yn dibynnu ar ble mae'r swyddi gwag ar adeg eich rhyddhau.

Ar gyfer y cleifion hynny sy'n byw y tu allan i Went, bydd ein hethos CARTREF YN GYNTAF yn aros yr un fath. Fodd bynnag, byddwn yn gweithio gyda'n cydweithwyr yn eich ardal leol i helpu i gefnogi eich rhyddhau neu drosglwyddo i'r ardal fwyaf priodol.

Mae'n hanfodol eich bod yn gwneud trefniadau i adael yr ysbyty cyn gynted ag y byddwch yn ffit yn feddygol fel eich bod yn gallu gwella yn yr amgylchedd mwyaf diogel a phriodol i chi. Bydd aros yn yr ysbyty ar ôl i chi fod yn barod i adael ond yn ei gwneud yn anoddach i chi ddychwelyd adref yn y tymor hir.

Os ydych yn aros mewn gwely ysbyty pan nad oes angen gofal meddygol arnoch yn fwyach, bydd hyn yn achosi arosiadau hirach i gleifion sy'n ddifrifol wael ac sydd angen ein cymorth ar frys.

Bydd unrhyw benderfyniadau ynghylch eich gofal a'ch adferiad bob amser yn cael eu gwneud er eich lles gorau a byddant yn briodol i chi fel unigolyn. Siaradwch â staff os oes gennych unrhyw ymholiadau neu bryderon ynghylch eich opsiynau rhyddhau.



Cynllunio eich Rhyddhad o'r Ysbyty

Canllaw i gleifion, teuluoedd a gofalwyr

Croeso i Ward

Yn ystod eich amser gyda ni, ein nod yw eich helpu i wella cyn gynted â phosibl fel y gallwch ddychwelyd adref.

Er mwyn osgoi unrhyw oedi diangen, byddwn yn dechrau trafod eich rhyddhad cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd yr ysbyty.

Bydd aelod o'r tîm sy'n gofalu amdanoch yn gofyn i chi a'ch teulu (os hoffech chi) am amgylchiadau / amgylchedd eich cartref a'r cymorth yr ydych eisoes yn ei dderbyn neu y gallai fod ei angen arnoch pan fyddwch yn cael eich rhyddhau. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i ni cyn gynted â phosibl **am unrhyw beth a allai wneud eich dychwelyd adref yn anodd.**

Unwaith y bydd meddyg wedi dweud eich bod yn ddigon iach i gael eich rhyddhau, nid ysbyty yw'r lle gorau i chi wella. Rydym am eich cefnogi i fynd adref cyn gynted ag y byddwch yn ffit ac yn ddigon iach i wneud hynny, er mwyn eich amddiffyn rhag unrhyw niwed.

Drwy eich helpu i ddychwelyd adref, gallwn hefyd sicrhau ein bod yn gallu gofalu am ein cleifion mwyaf sâl.

Cefnogi eich adferiad

Gyda chefnogaeth gan ein staff a'ch perthnasau, mae ychydig o bethau y gallwch eu gwneud i helpu i gyflymu'ch adferiad a dychwelyd adref cyn gynted â phosibl.

Codi - Gwisgo - Parhau i Symud

Mae cadw mor actif â phosibl yn hanfodol ar gyfer eich adferiad, oherwydd gall gorffwys yn y gwely achosi i chi golli màs cyhyr a chryfder ar gyfradd frawychus - bydd wythnos o orffwys yn y gwely yn arwain at golled gyhyrol o 10%, a bydd 10 diwrnod yn y gwely yn heneiddio'r cyhyrau gan 10 mlynedd. Cyfeirir at hyn fel dadgyflyru cyhyrau, a gall hefyd eich gwneud yn fwy agored i gwympo, datblygu wlserau pwyso, a cholli eich annibyniaeth – a gall y rhain oll oedi, neu hyd yn oed eich atal, rhag gadael yr ysbyty.

Yn ystod eich arhosiad, byddwn yn eich annog i fod mor annibynnol â phosibl, a bydd staff yn eich cynorthwyo gydag unrhyw weithgareddau y mae angen cymorth arnoch gyda nhw. Gall eich perthnasau ac ymwelwyr hefyd chwarae rhan fawr wrth eich annog i godi, gwisgo a pharhau i symud.

Cael sgyrsiau agored

Mae'n bwysig siarad â'ch anwyliaid/gofalwyr a'r timau sy'n gofalu amdanoch am eich gofal a'r cynllun ar gyfer eich taith adref. Rydym yn eich annog i ofyn cwestiynau am eich rhyddhau o'r ysbyty – dyma bedwar cwestiwn allweddol y dylech eu gofyn i'r tîm sy'n gofalu amdanoch:

Beth yw'r prif reswm fy mod yn yr ysbyty?

Pryd fyddaf yn gallu gadael yr ysbyty?

Beth sy'n mynd i ddigwydd i mi heddiw ac yfory?

Pa help ychwanegol y gallai fod ei angen arnaf pan fyddaf yn gadael yr ysbyty?

Cynnwys eich Teulu

Yn ogystal â'ch helpu i aros mor actif ac annibynnol â phosibl drwy gydol eich arhosiad, gall eich teulu hefyd eich cefnogi drwy:-

- Sicrhau eu bod ar gael i gefnogi eich rhyddhad o'r ysbyty - gallai hyn olygu gofalu amdanoch gartref
- Gwneud eich cartref yn gyfforddus er mwyn i chi ddychwelyd e.e. rhoi eich gwres ymlaen os oes angen, llenwi'ch cartref gyda bwyd, sicrhau bod gennych ddillad ac esgidiau i adael yr ysbyty, a sicrhau bod gennych allwedd i fynd i mewn.

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board
ABUHB/PIU: 1341/3
Dyddiad cyhoeddi: Ionawr 2024
Dyddiad dod i ben: Ionwar 2027
bipab.gig.cymru