



# Cynllunio ar gyfer gwella

gadael yr ysbyty ar ôl  
argyfwng iechyd meddwl

## Gadael yr ysbyty ar ôl argyfwng iechyd meddwl

Nod y llyfryn hwn yw eich helpu i feddwl am pa gymorth y gall fod ei angen arnoch pan fyddwch yn gadael yr ysbyty – fel bod eich cynllun gofal yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i chi ac y gallwch benderfynu pryd bydd hi'n iawn i chi fynd adref.

Mae lle i chi ysgrifennu'r hyn rydych am ei ddweud pan fyddwch yn cael cyfarfodydd gyda staff i gynllunio eich gofal. Mae'n amlinellu'r hyn y dylech allu ei ddisgwyl a sut i gael help os bydd gennych unrhyw bryderon. Hefyd, rhestrir rhai manylion cyswllt ar ddiwedd y llyfryn ar gyfer rhagor o wybodaeth a chymorth.

Rydym yn sôn am 'fynd adref', ond os nad oes gennych unrhyw le i fynd yn ôl iddo, neu os bydd angen newid eich llety neu symud i dŷ â chymorth neu ofal preswyl, gall y llyfryn hwn eich helpu i feddwl am yr hyn y gallai fod ei angen arnoch.

### A gawsoch eich anfon i'r ysbyty oherwydd argyfwng iechyd meddwl?

Os ydych yn cael eich cadw yn yr ysbyty o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, mae rheolau ynglŷn â'r ffyrdd y penderfynir ar y broses o'ch rhyddhau o'r ysbyty a sut y gallwch wneud cais i adael yr ysbyty. Efallai y bydd amodau yn cael eu gosod ar rai pobl ar ôl iddynt adael yr ysbyty, a bydd gan rai pobl hawliau ychwanegol i gael ôl-ofal.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth oddi wrth staff y ward neu eiriolwr iechyd meddwl annibynnol (EIMA). EIMA yw rhywun sy'n eich helpu i ddeall eich hawliau a'u harfer. Os ydych yn cael eich cadw mewn ysbyty yn Lloegr, mae gennych hawl i gael cymorth gan EIMA; yng Nghymru, mae gennych hawl i gael EIMA p'un a ydych yn cael eich cadw mewn ysbyty neu os ydych yn glaf gwirfoddol. Rhaid i staff y ward ddweud wrthyfych sut y gallwch drefnu i weld EIMA.

Gallwch ffonio Llinell Gyfreithiol Mind am gyngor (0300 466 6463) neu ddarllen mwy yng nghanllaw hawliau 'Leaving hospital' Mind sydd ar gael ar-lein yn [mind.org.uk](http://mind.org.uk). Gallwch dal ddefnyddio'r llyfryn hwn i feddwl am yr hyn sydd ei angen arnoch.

## Sut y byddaf yn trefnu mynd adref?

Wrth i chi ddechrau teimlo'n ddigon da i adael yr ysbyty, dylai eich fîm gofal eisoes fod yn cynllunio gyda chi sut y bydd hyn yn digwydd a pha ofal y gallwch ei gael ar ôl gadael. Mewn gwirionedd, dylent fod wedi dechrau cynllunio ar gyfer hyn pan wnaethoch gyrraedd yr ysbyty. Efallai y bydd y fîm gofal yn cynnwys nyrsys, seiciatrydd, gweithiwr cymdeithasol, therapyddion galwedigaethol, a seicolegydd.

Mae'r cynllun yn canolbwyntio arnoch chi a'ch nodau. Gallai gynnwys eich meddyg teulu, gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol, gofal cymdeithasol, darparwr tai neu staff cartref gofal (yn dibynnu ar eich amgylchiadau). Mae'n cumpasu triniaeth a chymorth a fydd yn eich helpu i aros mor iach â phosibl yn y dyfodol. Dylai eich fîm gofal anfon copi o'r cynllun hwn at bawb a fydd yn eich cynorthwyo, gan gynnwys eich meddyg teulu. Dyma rai pethau a gaiff eu cynnwys yn y cynllun a gallai helpu i feddwl amdanynt, er mwyn gwneud gadael yr ysbyty yn haws:

- eich nodau o ran gwella
- sut i ymdopi â'ch symptomau
- beth i'w wneud mewn argyfwng
- eich meddyginiaethau a'ch triniaeth
- unrhyw waith, hyfforddiant, dysgu neu weithgareddau cymdeithasol.

Pan fyddwch yn curdd â staff er mwyn cynllunio'r broses o'ch rhyddhau o'r ysbyty a'ch gofal, efallai yr hoffech gael rhywun gyda chi, fel ffrind, aelod o'r teulu neu eiriolwr (rhywun a all eich helpu i gyfleu eich barn a'ch dymuniadau, a helpu i wneud yn siŵr bod eich llais yn cael ei glywed). Gofynnwch i aelod o staff y ward neu ewch i wefan Mind i gael rhagor o wybodaeth am sut i gysylltu ag eiriolwr.

**Mae cael trydydd person yn yr ystafell sy'n fodlon cefnogi fy safbwynt yn fy helpu ac yn rhoi tawelwch meddwl i mi... Mae'n gwneud i mi deimlo'n llai pryderus ynglŷn â chael fy nghamddeall neu y caiff fy mhryderon eu diystyru.**

Os ydych yng Nghymru, dylai eich cynllun gofal a thriniaeth gael ei ddiweddarau a bydd hyn yn cynnwys eich cydlynnydd gofal yn gweithio gyda chi i gofnodi'r canlyniadau rydych yn gobeithio amdanynt mewn agweddau gwahanol ar eich bywyd.

## Beth sy'n digwydd i fy mywyd y tu allan pan fyddaf yn yr ysbyty?

Pan ddaethoch i'r ysbyty gyntaf, dylai'r staff fod wedi cadarnhau gyda chi beth yw eich sefyllfa cartref ac a oes angen gofalu am unrhyw beth – er enghraifft, pwy sy'n gofalu am eich plant, eich anifeiliaid anwes, neu'n gwneud yn siŵr nad oes unrhyw broblemau o ran budd-daliadau, rhent neu daliadau morgais. Os ydych yn poeni am unrhyw agwedd ar eich bywyd, gallwch siarad â'ch nyrs neu gydlynnydd gofal.

Pan fyddwch yn yr ysbyty, dylai staff:

- eich helpu i gadw mewn cysylltiad â bywyd y tu allan
- darparu sesiynau i'ch helpu i ymdopi yn well.

Os ydych wedi bod yn yr ysbyty am amser hir, gallai treulio cyfnodau prawf gartref fod o gymorth, gan dreulio cyfnodau hirach gartref bob tro, cyn cael eich rhyddhau o'r ysbyty. Neu efallai y byddwch am ymweld â'ch cartref neu'r lle y byddwch yn aros i wneud yn siŵr bod popeth yn iawn.

## Sut allaf wneud yn siŵr fy mod yn cael y cymorth sydd ei angen arnaf?

Efallai y bydd yn ddefnyddiol paratoi ar gyfer cyfarfod cynllunio rhyddhau claf drwy ysgrifennu pethau rydych am gael cymorth â nhw. Meddyliwch am yr hyn sydd bwysicaf i chi. A oes yna bethau y mae angen eu newid (er enghraifft, yn eich bywyd cartref) er mwyn i chi allu aros yn ddiogel a gwella? A oes gennych rywle addas i fyw?

Efallai y bydd yn ddefnyddiol meddwl am hyn gydag aelod o staff rydych yn ymddiried ynddo, neu ffrind neu aelod o'r teulu, a gwneud eich nodiadau eich hun. Mae'r penawdau yma i'ch helpu – mae gan bawb eu hanghenion a'u blaenoriaethau eu hunain.

### Pobl y mae eu cymorth yn bwysig i mi



Er enghraifft, ffrind neu aelod o'r teulu neu eich meddyg teulu, nyrs iechyd meddwl gymunedol neu therapydd galwedigaethol.

## Lle i aros

Er enghraifft, cael help yn y cartref neu gymorth i ddod o hyd i rywle i fyw.

## Rhianta a chydberthnasau gofalu eraill

Er enghraifft, gofalu am y plant.

## Teulu, ffrindiau a chyswllt cymdeithasol arall

Er enghraifft, cyd-dynnu â'r teulu neu gyfarfod pobl.

## Gwaith, addysg a hyfforddiant

Er enghraifft, dychwelyd i'r gwaith/coleg yn raddol, neu wirfoddoli er mwyn cael strwythur i'r diwrnod.

## Arian a budd-daliadau

Er enghraifft, cyngor ynglŷn â hawl i fudd-daliadau neu help gyda ffurflenni.

## Gofal personol a llesiant corfforol, ac unrhyw broblemau gyda chyffuriau neu alcohol

Er enghraifft, archwiliadau llygaid neu ddeintyddol neu driniaeth ar gyfer problem iechyd corfforol hirdymor.



## Anghenion cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol

Er enghraifft, cymuned ffydd, crefydd neu lefydd lle gallaf fod yn fi fy hun.

## Triniaeth a hunanofal ar gyfer problemau iechyd meddwl

Er enghraifft, sgysiau dal i fyny ac adolygiadau rheolaidd neu gefnogaeth gan gymheiriaid.

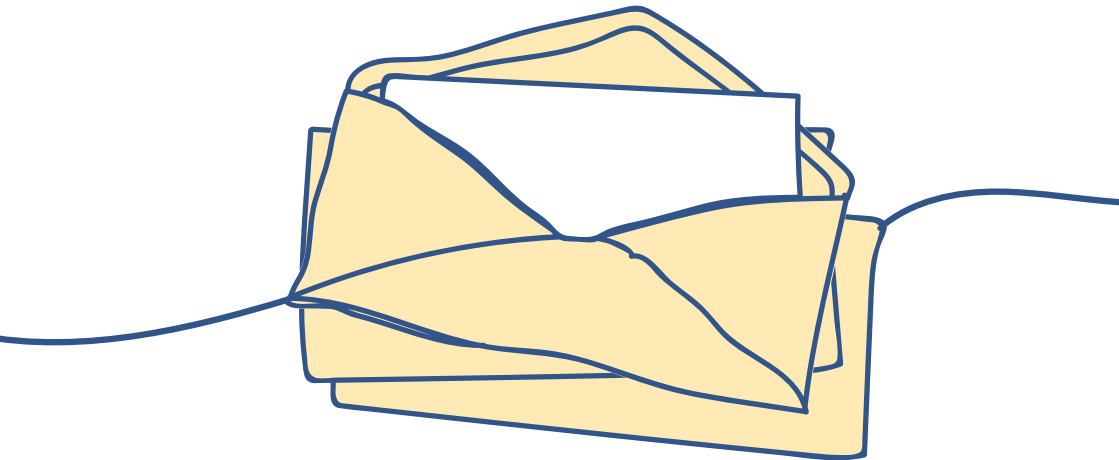
Pethau eraill sy'n bwysig i mi



## Beth sy'n digwydd pan fyddaf yn gadael yr ysbyty?

Dylai eich fîm gofal wneud y canlynol:

- anfon gwybodaeth at eich meddyg teulu yn dweud wrtho eich bod wedi cael eich rhyddhau o'r ysbyty.
- siarad â chi mewn manylder ynglŷn â pha gymorth arall y bydd ei angen arnoch efallai ar ôl i chi adael yr ysbyty a gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod â phwy i siarad os byddwch yn teimlo'n bryderus neu'n ofnus, gan gynnwys y tu allan i oriau.
- cysylltu â chi ychydig ddyddiau ar ôl i chi adael yr ysbyty i wneud yn siŵr bod popeth yn iawn. Dylent fod mewn cysylltiad yn gynt os byddant yn poeni efallai na fyddwch yn ymdopi'n dda neu os byddant yn meddwl y gallech wneud niwed i chi eich hun.



**Roedd cael yr amseru'n gywir ar gyfer gadael yr ysbyty yn allweddol... Mae gwlâu yn brin, felly gallech deimlo dan bwysau i ystyried gadael yr ysbyty cyn eich bod yn barod, ond peidiwch â gadael i neb eich rhuthro.**

## Cyn i chi adael yr ysbyty

Os ydych ar fin gadael yr ysbyty, ond gallwch ateb 'nac ydw/ nac oes' i unrhyw un o'r cwestiynau hyn, siaradwch ag aelod o staff cyfrifol yn glân â'r peth; er enghraifft, y nyrs sy'n gyfrifol am eich ward. Ceisiwch wneud yn siŵr eich bod yn cael gadael ar y wybodaeth neu'r cymorth sydd ei angen arnoch cyn i chi adael.

- A ydych yn teimlo'n barod i adael yr ysbyty?
- A oes gennych gartref i fynd iddo, neu le i aros?
- A ydych yn teimlo'n ddiogel yno?
- A ydych yn teimlo'n ddiogel i deithio yno?
- A oes gennych ddigon o arian i gyrraedd adref a chael bwyd?
- Os oes unrhyw un gartref, a ydynt yn gwybod eich bod yn cael eich rhyddhau o'r ysbyty?
- A ydych yn gwybod â phwy i gysylltu yn glân â'ch gofal a thriniaeth iechyd meddwl; er enghraifft, eich meddyg teulu neu gydlynnydd gofal?
- A oes gennych gopi o'ch cynllun gofal (Lloegr) neu eich cynllun gofal a thriniaeth (Cymru)?
- A oes gennych apwyntiad dilynol neu'n gwybod pryd i ddisgwyl galwad neu ymweliad dilynol?
- A ydych yn gwybod â phwy i gysylltu os bydd angen gofal brys neu ofal mewn argyfwng arnoch?

## Beth allaf ei wneud os nad yw pethau'n digwydd fel y dylent?

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch gofal a'ch rhyddhau o'r ysbyty, mae yna bethau y gallwch eu gwneud – p'un a ydych yn poeni am eich bywyd y tu allan i'r ysbyty, y cynlluniau ar gyfer dychwelyd adref neu eich ôl-ofal, neu faint o fewnbwn sydd gennych yn y broses. I ddechrau, siaradwch â'ch cydlynnydd gofal, nyrs benodedig yn yr ysbyty, neu rywun arall yn eich tîm gofal. Os ydych yn dal i bryderu gallwch wneud y canlynol:

- gofyn am gael gweld Eiriolur Iechyd Meddwl Annibynnol (EIMA) neu eiriolur iechyd meddwl arall – dyma rywun a all eich helpu i ddeall ac arfer eich hawliau, a'ch helpu i wneud yn siŵr y caiff eich llais ei glywed. Gofynnwch i aelod o staff ar y ward neu ewch i wefan Mind i gael rhagor o wybodaeth am y gwahanol fathau o eiriolaeth a sut i gysylltu ag eiriolur.
- siarad â swyddog y Gwasanaeth Cyngor a Chysylltiadau Cleifion (PALS) yn yr ysbyty.
- cysylltu â Llinell Wybodaeth neu Linell Gyfreithiol Mind (ceir manylion cyswllt ar dudalen 15).

Os ydych yn credu bod angen cyngor gan gyfreithiwr arnoch, gofynnwch i EIMA neu staff y ward eich helpu i ddod o hyd i un, neu ffoniwch Gymdeithas y Cyfreithwyr ar 029 2064 5254 (Cymru), 0202 7242 1222 (Lloegr).



## Sut y gallaf ofalu amdanaf fy hun gartref?

Efallai y byddwch yn hapus iawn i fod gartref gyda mwy o reolaeth dros eich bywyd, ond gall hefyd deimlo fel newid mawr ar ôl bod yn yr ysbyty, yn enwedig os nad ydych wedi gwella'n llwyr, neu os ydych yn byw mewn lle gwahanol. Isod ceir rhai awgrymiadau ar gyfer gofalu amdanoch eich hun ac mae llawer mwy o wybodaeth ynglŷn ag ymdopi â gwahanol broblemau iechyd meddwl a bywyd pob dydd ar wefan Mind ([mind.org.uk](http://mind.org.uk)) ac yn ein llyfrynnau.

### Ar ôl i chi adael yr ysbyty

- Gall helpu i ysgrifennu'r hyn rydych wedi'i ddysgu ynglŷn â ffyrdd o ymdopi a chadw hyn rywle y gallwch ei weld.
- Peidiwch â rhuthro a pheidiwch â disgwyl gormod ohonoch chi'ch hun ar y dechrau.
- Ceisiwch wneud pethau sy'n eich helpu i deimlo'n iach, er enghraifft pethau'n sy'n eich cadw'n weithgar ac yn gwneud i chi gysylltu â phobl eraill.
- Meddyliwch am bwy y gallwch droi atynt am gymorth; er enghraifft, teulu, ffrindiau, grŵp cymorth cyfoedion, eich grŵp Mind lleol, sefydliad iechyd meddwl cymunedol, sefydliad ffydd, cymuned ar-lein fel Elefriends, neu wasanaethau iechyd meddwl.
- Cadwch eich cynllun gofal a gwybodaeth gyswllt mewn man lle y gallwch ddod o hyd iddynt yn hawdd.
- Os ydych yn poeni am eich iechyd meddwl, cysylltwch â'ch fîm gofal neu eich meddyg teulu – peidiwch ag aros iddo waethygu.

# Rhagor o wybodaeth

## Mind

Gwefan Mind – [mind.org.uk](http://mind.org.uk)

Linell Wybodaeth Mind – 0300 123 3393 neu anfonwch neges destun i 86463 – gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau iechyd meddwl gan gynnwys ble i fynd i gael help.

Linell Gyfreithiol – 0300 466 6463 – gwybodaeth gyfreithiol a chyngor cyffredinol yn ymwneud â chyfraith iechyd meddwl.

Elefriends – [elefriends.org.uk](http://elefriends.org.uk) – cymuned ar-lein gefnogol lle y gallwch fod yn chi eich hun <http://mind.org.uk/elefriends>

'Leaving hospital', gwybodaeth am eich hawliau cyfreithiol - chwiliwch am 'Leaving hospital' ar [mind.org.uk](http://mind.org.uk) neu gofynnwch am gopi gan Linell Wybodaeth Mind.

'Advocacy in mental health' - chwiliwch am 'advocacy' ar [mind.org.uk](http://mind.org.uk) neu gofynnwch am gopi gan Linell Wybodaeth Mind.

## NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal)

Symud rhwng yr ysbyty a gartref pan fydd gennych broblem iechyd meddwl – y gofal y dylech ei ddisgwyl', ar gael ar-lein yn [nice.org.uk](http://nice.org.uk) neu ar gais drwy ffonio 0300 323 0140

## Healthwatch (Lloegr)

Y corff gwarchod defnyddwyr ar gyfer gofal iechyd yn Lloegr. Dewch o hyd i'ch Healthwatch lleol drwy Healthwatch England yn [Healthwatch.co.uk](http://Healthwatch.co.uk) neu ffoniwch 03000 68 3000

## Cyngorau Iechyd Cymuned (Cymru)

Y corff gwarchod defnyddwyr ar gyfer gofal iechyd yng Nghymru. Dewch o hyd i'r cyngor iechyd cymuned ar gyfer eich ardal yn [wales.nhs.uk/cym](http://wales.nhs.uk/cym) neu ffoniwch 02920 235 558

## Budd-daliadau a chyngor cyffredinol

[Citizensadvice.org.uk/cymraeg/](http://Citizensadvice.org.uk/cymraeg/)

Cymru, 03444 77 2020; Lloegr, 03444 111 444

[turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk)

Cymorth i ddeall mwy am y system budd-daliadau lles a'r hyn a allai fod ar gael i chi.

Ni yw Mind, yr elusen iechyd meddwl. Credwn na ddylai neb orfod wynebu problem iechyd meddwl ar eu pen eu hunain. Rydyn ni yma i chi. Heddiw. Nawr. Rydyn ni ar garreg eich drws, ar ben arall y ffôn neu ar-lein. P'un a ydych chi o dan bwysau, yn teimlo'n isel neu mewn argyfwng. Byddwn yn gwranddo arnoch, yn rhoi cefnogaeth a chynngor i chi ac yn ymgyrchu ar eich rhan. A byddwn yn gweithio'n galed i gael cymorth gwell a pharch i bawb sydd â phroblem iechyd meddwl.

## Cysylltu â ni

Llinell Wybodaeth Mind: 0300 123 3393

(Llun-Gwe, 9am-6pm) neu anfonwch neges destun i: 219830

e-bost: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

Mind Cymru

3ydd Llawr, Castlebridge 4, Castlebridge,

5-19 Cowbridge Road East

Caerdydd CF11 9AB

Cyhoeddwyd gan Mind (h) 2017

Mae Mind yn elusen gofrestrdedig, rhif 219830

 mind Cymru  
for better mental health  
o blaid gwell iechyd meddwl