Beth yw Uned Adsefydlu?

Mae hon yn uned arbenigol sy'n canolbwyntio ar eich trin chi wrth adfer o anaf neu salwch.

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Powys Teaching Health Board

Mae adsefydlu'n broses addysgol a therapiwtig lle byddwch yn dysgu ac yn datblygu sgiliau sydd wedi'u cynllunio i wneud y canlynol:

- Eich helpu chi gyflawni eich nodau adsefydlu personol
- Cyflawni eich lefel fwyaf diogel o annibyniaeth
- Eich helpu chi gymryd rhan yn eich bywyd personol, teulu a chymunedol..

Beth i'w ddisgwyl tra'ch bod chi yma?

Mae'r daith Adsefydlu yn cynnwys gosod nodau a monitro cynnydd. Mae'n ddefnyddiol meddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi a'r hyn rydych chi am ei gyflawni. Bydd hyn yn eich ysgogi tuag at gyflawni canlyniad adsefydlu llwyddiannus. Efallai y byddwch am gynnwys eich teulu, gofalwyr neu eraill sy'n agos atoch mewn penderfyniadau am hyn. Bydd y tîm Adsefydlu yn eich cefnogi i osod nodau a chynlluniau gweithredu.

Gallai enghreifftiau o nod hirdymor fod:

- **i fyw'n annibynnol gartref;**
- **i ddychwelyd i hobïau, gwaith, gyrru;**
- **i wella eich symudedd;**
- **i wella eich sylw, cof neu gyfathrebu.**

Er mwyn cael y gorau o'r adsefydlu mae'n bwysig eich bod yn mynychu sesiynau therapi ac yn dilyn eich rhaglen adsefydlu. Mae hyn yn cynnwys sesiynau unigol a sesiynau grŵp yn ogystal ag unrhyw dasgau hunan-arweiniad rydych chi wedi'u derbyn.

Yn ystod eich arhosiad, byddwch yn cael 'gweithiwr allweddol' a fydd yn brif bwynt cyswllt drwy gydol eich cyfnod yma. Maen nhw yno i helpu cydlynu gwybodaeth sy'n ymwneud â'ch anghenion gofal neu adsefydlu rhwng holl aelodau eraill y tîm dan sylw.

Er mwyn bod yn barod i gael eich rhyddhau yn y pen draw, bydd trefnu a chynllunio eich rhyddhad yn dechrau'n gynnar yn ystod eich amser yn yr uned a bydd dyddiad rhyddhau amcangyfrifedig yn cael ei bennu.

Aelodau'r Tîm

Yn ystod eich amser yn yr uned byddwch yn cael eich asesu a thrin gan wahanol aelodau'r tîm Adsefydlu fel y bo'n briodol.

- **Meddyg Teulu neu Ymgynghorydd**
- **Nyrsys Cofrestredig**
- **Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd**
- **Niwroseicolegydd**
- **Rheolwr y Ward**
- **Clerc y Ward**
- **Ffisiotherapyddion**
- **Therapyddion Galwedigaethol**
- **Cynorthwywyr therapi adsefydlu**
- **Therapyddion iaith a lleferydd**
- **Cynorthwywyr therapi iaith a lleferydd**
- **Deietegwyr**
- **Tîm Fferyllol**
- **Gwasanaethau Cymdeithasol**
- **Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys (PAVO)**
- **Myfyrwyr o wahanol broffesiynau**

Ymweld

Mae croeso i deulu, ffrindiau a gofalwyr ymweld â chi tra byddwch yma. Rydym yn eich annog i gynnwys y bobl sy'n bwysig i chi er mwyn eich cefnogi chi. Byddwn yn gofyn yn garedig i ymwelwyr aros nes bod sesiwn therapi wedi dod i ben nes y gallwch weld eich ymwelwyr, ond byddem yn fwy na pharod iddynt gael eu cynnwys yn eich sesiwn.

Fel arfer, mae'r oriau ymweld rhwng 13:30-16:30 a 18:30-20:00. Gall fod ychydig o hyblygrwydd o amgylch yr amseroedd hyn ac os oes angen i chi ymweld am amser gwahanol, siaradwch ag aelod o'r tîm. Rydym yn annog defnyddio dyfeisiau digidol ar gyfer galwadau fideo a gallwch naill ai ddod â'ch rhai eich hun neu fenthyg ein rhai ni. Bydd WIFI ar gael i chi.

Fel rhan o'ch adsefydlu, gallwch dreulio amser oddi ar y ward. Trafodwch yr opsiwn hwn gyda'r staff gan fod angen i hyn fod yn rhesymol er mwyn iddo beidio ag effeithio'n negyddol ar eich adsefydlu.

Eitemau defnyddiol i'w cael gyda chi

- **Mae'n bwysig teimlo'n actif ac yn frwdfrydig trwy gydol eich amser yn yr uned. Rydym yn eich annog i sicrhau bod gennych yr eitemau canlynol gyda chi:**
- **Dillad i'r dydd, gan gynnwys siaced awyr agored, menig ac ati yn ôl y tymor a bydd dillad a siorts llac hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer sesiynau therapi**

- **Dillad nos a dillad isaf**
- **Esgidiau cyfforddus a chefnogol fel trenyrs**
- **Nwyddau ymolchi fel siampŵ, jel cawod, past dannedd, brwsh dannedd ac ati**
- **Cymhorthion cyfathrebu (e.e. sbectol, cymorth clyw, ffolder cyfathrebu)**
- **Ffôn symudol a gwefrydd i gadw mewn cysylltiad.**

Trafodwch gyda'r staff os oes unrhyw beth ychwanegol yr hoffech ddod i mewn â chi.

Ystyriaethau eraill

- **Bydd angen i chi drefnu golchi dillad eich hun naill ai drwy deulu, ffrindiau neu ofalwyr neu mae opsiwn i dalu i gael eich dillad wedi'u golchi drwy asiantaeth breifat. Gall y tîm roi gwybodaeth i chi ar sut i drefnu hyn.**
- **Os oes gennych angen crefyddol penodol, rhowch wybod i ni er mwyn i ni allu hwyluso hyn i chi.**
- **Gall ymweliadau gan anifeiliaid anwes fod yn bwysig iawn. Ni allwn ganiatáu iddyn nhw ddod i mewn i'r uned ond rydym yn fwy na pharod i'w croesawu i ardal awyr agored yr uned.**
- **Mae gan yr ysbyty bolisi dim ysmygu, mae hyn yn cynnwys yr ardal awyr agored, yr ardal barcio a'r holl dir arall. Mae gennym wasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu, felly cysylltwch â staff os hoffech gael y mewnbwn hwn.**

Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n barod i adael yr Uned Adsefydlu?

Dim ond rhan o'ch taith adsefydlu yw eich amser yn yr uned. Unwaith y bydd asesiadau wedi'u cwblhau a bod eich lleoliad rhyddhau wedi'i nodi, byddwch yn cael eich trosglwyddo'n briodol.

Mae amgylchiadau pawb yn wahanol felly mae'r hyn y gallai fod angen arnoch chi neu'n fuddiol i chi yn gallu bod yn wahanol i eraill. Er enghraifft;

- **Efallai mai dim ond rhywfaint o gefnogaeth emosiynol neu gymorth i gael eich siopa sydd ei angen arnoch, a gall y sector gwirfoddol helpu gyda hyn.**
- **Efallai y bydd gennych rai anghenion therapi neu nyrsio parhaus y gellir eu parhau gartref felly byddem yn gofyn i wasanaethau cymunedol ymweld â chi gartref.**
- **Efallai y bydd angen cymorth dyddiol arnoch ar ffurf 'pecyn gofal' neu gartref gofal. Os oes angen i chi aros am hyn, byddwn yn eich trosglwyddo i'n Huned Barod i Fynd Adref.**

Gwybodaeth Ddefnyddiol

Gwasanaeth Cysylltwyr Cymunedol: 01597 828649 / community.connectors@pavo.org.uk

Bydd y Cysylltydd Cymunedol lleol yn bresennol ar yr uned ar ddiwrnodau penodol. Byddan nhw'n gallu:

- **• Gwrando arnoch a deall 'beth sy'n bwysig' • Eich helpu chi gyrchu gwasanaethau lleol a gwneud synnwyr o'r hyn sydd ar gael • Eich cysylltu chi â grwpiau a gweithgareddau yn eich ardal**
- **Gweithio gyda chi a'ch teulu**
- **Eich cysylltu chi â sawl sefydliad y 3ydd sector gan gynnwys Y Groes Goch Brydeinig: Cymorth Powys yn y Cartref, Age Cymru Powys, Credu (Gofalwyr), Gofal a Thrwsio Powys, Cyngor ar Bopeth Powys, Gwasanaeth Cyfeillio Powys a llawer mwy**

Gofynnwch i siarad â'r Cysylltydd Cymunedol pan fyddant yn yr unedau.

Y Tîm Cynghori Ariannol: Am gymorth, cysylltwch â 01597 826618 neu drwy wrteam@powys.gov.uk

Mae'r Tîm Cynghori Ariannol yn rhoi arweiniad ar gyllidebu, rheoli dyledion, sicrhau'r mwyaf o fudd-daliadau ac opsiynau cymorth ariannol.

Cyngor ar Bopeth Powys: 0345 6018421

Mae Cyngor ar Bopeth Powys ar agor i alwyr o Bowys, ddydd Mawrth, Mercher a dydd Iau rhwng 9yb a 3yp. Os byddwch yn gadael eich manylion a neges fer, byddant yn dychwelyd eich galwad. Ar gyfer gwasanaeth cyfnewid testun defnyddiwch 18001 08082 505720

Gallwch hefyd ddefnyddio eu ffurflen ar-lein yn www.powyscitizensadvice.org.uk neu fynychu sesiwn allgymorth leol gyda ni.

Maen nhw'n darparu gwybodaeth a chyngor cyfrinachol, diduedd ac annibynnol am ddim ar ystod o faterion, gan gynnwys:

- **Budd-daliadau**
- **Cyngor ar ddyledion**
- **Cyngor am ynni**
- **Gwaith**
- **Cyngor i ddefnyddwyr a mwy**

Manylion Cyswllt

Y Drenewydd

Uned Adsefydlu Brynheulog Clafdy Sirol Maldwyn Ffordd Llanfair Y Drenewydd Powys SY16 2DW

01686 617214

Aberhonddu

Uned Adsefydlu Epynt Ysbyty Coffa Rhyfel Sir Frycheiniog Heol Cerrigcochion Aberhonddu Powys LD3 7NS

01874 615741

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Powys Teaching Health Board