



Beth yw Uned Barod i Fynd Adref?

Eich canllaw i aros mewn Uned Barod i Fynd Adref a'r hyn y mae'n ei olygu i chi a'ch teulu.

- Codi
- Gwisgo
- Bod yn actif



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd
Addysgu Powys
Powys Teaching
Health Board



Mae llawer o bobl sydd wedi bod yn yr ysbyty yn ddigon da i fynd adref ond nad ydynt yn gallu gwneud hynny'n syth am ryw reswm - efallai bod angen gwneud rhai newidiadau bach i'w cartref sydd heb eu gwneud eto, neu efallai y bydd angen gofalwr arnynt i helpu ychydig ac nid yw hynny mewn lle eto.

Os yw hyn yn berthnasol i chi, yna yn hytrach nag aros mewn ward ysbyty, lle na allwch fod mor actif ag y byddech gartref, bydd eich anghenion yn cael eu diwallu orau yn i un o'n dwy Uned Barod i Fynd Adref arbenigol ym Mhowys – naill ai Bronllys neu Llanidloes.

Mae'r unedau hyn yn wahanol i wardiau ysbytai mewn nifer o ffyrdd pwysig iawn.

- Mae pobl yn cael eu hannog i godi a symud o gwmpas cymaint â phosibl, i ymuno mewn gwahanol weithgareddau, naill ai ar eu pennau eu hunain neu mewn grwpiau bach neu fawr.
- Mae croeso i deulu a ffrindiau ddod i ymweld ar unrhyw adeg - does gennym ni ddim oriau ymweld cyfyngedig fel sydd gan wardiau ysbytai, ac mae croeso i chi fynd allan gyda'ch ymwelwyr, i mewn i'r gerddi, neu hyd yn oed allan am daith i mewn i'r dref.

→ Beth fydd yn digwydd ar ôl i chi gyrraedd yma?

- Byddwn ni'n edrych ar beth roeddech chi'n gallu ei wneud cyn i chi ddod i'r ysbyty er mwyn gwneud yn siŵr ein bod ni'n deall sut orau i roi cymorth i chi ac i'ch annog chi i gadw i symud.
- Byddwn yn darparu unrhyw beth sydd ei angen arnoch i godi o'r gwely, gwisgo a symud o gwmpas.
- Byddwn yn eich annog i'w 'Gwneud Eich Hun' lle gallwch – y fwyaf y gallwch chi ei wneud i chi'ch hun yma, y fwyaf y byddwch chi'n gallu ei wneud i chi'ch hun gartref hefyd.

→ Gweithgareddau

Mae gennym ystod eang o weithgareddau ar gael i bobl yn yr uned. Mae enghreifftiau'n cynnwys;

- Bingo
- Cwisiau
- Ymarferion corff syml
- Hel atgofion a sgysiau ystyrlon
- Therapi cerddoriaeth a chanu
- Croeseiriau a chwileiriau
- Bydd ein Cysylltydd Cymunedol PAVO hefyd yn ymweld â'r uned yn wythnosol i siarad â phobl a'u cyfeirio at wasanaethau eraill a fydd yn eu helpu.





→ Amseroedd Bwyd

Rydym yn annog pawb i ddod at ei gilydd ar gyfer prydau bwyd wrth y bwrdd bwyta. Mae bod yn actif a chymdeithasol yn ddwy ran bwysig o fywyd bob dydd a gall amser bwyd fod yn ffordd wych o gwrdd â'ch gilydd a thrafod unrhyw beth yr ydych yn ei hoffi!

Gallwch wneud eich brecwast eich hun yn y gegin a gwneud diodydd i chi'ch hun pryd bynnag y dymunwch. Nid oes gennym yr opsiwn hwn ar hyn o bryd

Nid oes gennym 'amser bwyd wedi'i ddiogelu' fel y mae rhai ysbytai yn ei wneud ac mae croeso i'ch teulu ymuno â ni yn ystod amser bwyd.

→ Amseroedd ymweld a chynnig help llaw

Yn wahanol i wardiau ysbytai, nid oes gennym oriau ymweld cyfyngedig - mae croeso i'ch ffrindiau a'ch teulu ddod ar unrhyw adeg.

Gallant ddod â gweithgareddau i chi eu gwneud gyda'ch gilydd, gallant ymuno yn y gweithgareddau rydyn i'n eu trefnu hefyd.

Mae croeso iddyn nhw ymuno â chi yn ystod amser bwyd.

Mae hyd yn oed croeso iddyn nhw fynd â chi allan am y diwrnod - gallwn fenthyca unrhyw offer y gallai fod ei angen arnoch i wneud pethau'n haws i chi fel cadair olwyn neu ffrâm gerdded.

Yn yr un modd, rydym yn annog defnyddio dyfeisiau digidol ar gyfer galwadau fideo gyda ffrindiau a theulu a gallwch naill ai ddod â'ch rhai eich hun neu fenthyg ein rhai ni.

→ Pryd alla i fynd adref?

Rydych chi'n dod i'r Uned Barod i Fynd Adref oherwydd rydych chi YN barod i fynd adref. Cyn gynted ag y bydd popeth yn barod i chi wneud hynny, gallwch. Mae amgylchiadau pawb yn wahanol, felly gall y rheswm eu bod nhw yma hefyd fod yn wahanol, ond gall gynnwys:

- Mae angen rhai newidiadau bach ar eich cartref i'ch helpu – rheilen cydio neu rai newidiadau tebyg eraill sydd heb eu gwneud eto.
- Efallai y bydd angen 'pecyn gofal' arnoch – trefniadau i rywun ddod i mewn i helpu gydag ychydig o bethau sylfaenol ac nid yw hyn wedi'i sefydlu ar eich cyfer eto.
- Efallai eich bod yn aros am wely preswyl.

Unwaith y bydd y rhain yn barod i chi, byddwch yn gallu mynd adref.





→ Mythau ←

Dylai cleifion aros yn y gwely oherwydd byddant yn gwella wrth orffwys.

Nid yw'n ddiogel i gleifion godi o'r gwely.

Nid yw cleifion i fod i ymolchi na gwisgo eu hunain.



→ Ffeithiau ←

Gall aros yn y gwely am gyfnod rhy hir, peidio â symud o gwmpas, a pheidio â cheisio ymolchi a gwisgo eich hun olygu y gallech gael trafferth ddychwelyd i'ch bywyd normal.

Mae ymchwil yn dangos nad yw gorffwys yn y gwely yn ffordd dda o wella o lawer o afiechydon neu anafiadau ac yn gyffredinol gall wneud eich amser adfer yn hirach.

Gall aros yn y gwely a pheidio â symud arwain at broblemau eraill:

- Gall effeithio ar eich anadlu, felly pan fyddwch yn ailgychwyn cerdded, y gall eich gwneud allan o wynt yn gynt a gall hefyd gynyddu eich tebygolrwydd o ddatblygu clotiau gwaed yn yr ysgyfaint.
- Gall eich croen dorri i lawr a throi'n boenus.
- Gall cyhyrau golli cryfder a gallwch fynd yn wannach a themlo'n flinedig yn haws.
- Efallai y byddwch yn colli annibyniaeth, er enghraifft y gallu i ymolchi a gwisgo'ch hun.
- Efallai na fyddwch yn gallu treulio bwyd yn iawn gan achosi poen stumog neu rwymedd.
- Efallai y byddwch chi'n drysu.
- Efallai y byddwch yn colli hunanhyder.
- Cofiwch, mae pawb yn gwneud cynnydd ar eu cyflymder eu hunain!

Er y gall fod risgiau wrth symud o gwmpas, gall aros yn llonydd ac yn y gwely fod yn llawer mwy niweidiol i iechyd a lles.





→ Gwybodaeth ddefnyddiol

Gwasanaeth Cysylltwyr Cymunedol PAVO:

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 Cyngori Ariannol:

**Am gymorth, cysylltwch â 01597 826618 neu
drwy wrteam@powys.gov.uk**

Mae'r Tîm Cyngori 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 lau 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

Uned Barod i Fynd Adref

Llanidloes

Ysbyty Llanidloes

Stryd Eastgate

Llanidloes

SY18 6HF

01686 414204

Uned Barod i Fynd Adref

Bronllys

Ysbyty Bronllys

Bronllys

LD3 0LS

01874712482

