

Fy Iechyd i yn Fy Nwyllo i



Canllaw i'r Cyhoedd a Chleifion
ar Gynlluniau Gofal Unigol ar gyfer
Pobl ag Afiechydon Parhaol

Cynnwys

1. Beth yw Cynllun Gofal Unigol?	4
2. Sut y bydd Cynllun Gofal yn fy helpu i?	5
3. Beth mae'n ei olygu?	7
4. Hunanofal	9
5. O ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?	10

Canllaw i'r Cyhoedd a Chleifion ar Gynlluniau Gofal Unigol ar gyfer Pobl ag Afiechydon Parhaol

“

Mae angen i bobl ag afiechydon parhaol gael cymorth parhaol i leihau effaith eu hafiechyd a gwella ansawdd eu bywyd. Mae angen triniaethau meddygol amserol ac effeithiol arnynt, ond mae angen iddynt gael gwybodaeth a chymorth hefyd i reoli eu hafiechydon yn barhaus ac o ddydd i ddydd. Mae angen iddynt ymgysylltu â'u gofal eu hunain, teimlo'n gyfrifol am eu hiechyd eu hunain fel eu bod yn gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain. Credwn fod cynllun gofal sy'n canolbwyntio ar y claf yn bwysig i driniaeth gyffredinol pobl sy'n byw gydag afiechyd parhaol.

”

– Cynghrair Afiechydon Parhaol Cymru

1. Beth yw Cynllun Gofal Unigol?

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i sicrhau os oes gennych chi afiechyd parhaol, y byddwch chi'n cael cynllun gofal os hoffech un.

Mae cynllun gofal yn gytundeb rhyngoch chi a'ch gweithwyr gofal/iechyd proffesiynol ynghylch beth sydd ei angen arnoch i'ch helpu i reoli eich bywyd o ddydd i ddydd. Dylai nodi'n glir y gofal sydd ei angen arnoch, a phwy fydd yn ei ddarparu, a dylai gwmpasu pob math o gymorth y gallai fod arnoch ei eisiau. Gall cofnod mamolaeth fod yn enghraifft o hyn.

Gall fod yn ddogfen ysgrifenedig y byddwch chi'n ei chadw neu'n rhywbeth y byddwch chi'n cytuno arno ar lafar ac yn ei gofnodi yn eich nodiadau. Yn anad dim, mae yno i'ch helpu CHI. Mae'n dangos i chi sut rydych chi'n aelod o dîm sy'n gweithio er eich budd chi:



Mae Cynllunio Gofal yn golygu gwneud y drafodaeth rhwng y claf a'r meddyg teulu yn fwy effeithiol; trafodaeth sydd mor bwysig i'r gofal a ddarparwn bob dydd a newid y berthynas rhwng y meddyg a'r claf i fod yn bartneriaeth rhwng y meddyg a'r claf.



– Dr Clare Gerada, Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu

Mae cynllun gofal yn rhywbeth y gallwch, pe baech am wneud hynny, ei rannu'n fwy eang ag eraill sy'n gysylltiedig â'ch gofal fel gofalwyr, aelodau o'r teulu a sefydliadau cymorth.

2. Sut y bydd Cynllun Gofal yn fy helpu i?

Mae cynllunio gofal yn sicrhau eich bod chi wrth wraidd trafodaethau am eich gofal. Mae'n nodi sut y byddwch chi'n cael y cymorth sydd ei angen arnoch i reoli eich afiechyd a gwella ansawdd eich bywyd, yn unol â'ch anghenion a'ch dyheadau personol eich hun. Gall cynllun gofal eich helpu i wneud y canlynol:

- deall eich afiechyd yn llwyr a'r hyn mae'n ei olygu i chi
- deall yr effaith a gaiff eich triniaeth ar eich bywyd a delio â'r effaith honno
- cyfrannu at y broses o reoli eich afiechyd, yn hyderus ac yn llwyddiannus
- aros yn annibynnol gyda rheolaeth dros eich bywyd
- cyflawni eich nodau personol, hynny yw y pethau yr hoffech eu gwneud fel mynd allan mwy, dychwelyd i'r gwaith
- nodi o ble y gallwch chi gael gwybodaeth, cyngor a chymorth
- osgoi gorfod ailadrodd gwybodaeth bersonol wrth nifer o weithwyr proffesiynol gwahanol
- sicrhau bod yr holl ofal a gewch chi yn gweithio i chi.

Astudiaeth Achos

“

Po waethaf oedd fy arthritis, y mwyaf pryderus ac isel roeddwn i'n teimlo. Roedd eistedd i lawr gyda fy meddyg i drafod pethau heblaw am dabledi a meddyginiaeth wedi gwneud i mi sylweddoli bod fy iselder yn gwneud fy arthritis yn waeth! Fel rhan o'm cynllun gofal, aethom ati i ystyried sut y gallwn fynd i grŵp cymorth. Rydw i'n mynd allan yn amlach nawr ac mae gen i ffrindiau newydd sydd wedi fy helpu i ddeall fy salwch yn well. Rydw i'n fwy hyderus i roi cynnig ar bethau newydd ac rydw i hyd yn oed yn mynd i'r gampfa – rhywbeth nad oeddwn i erioed wedi dychmygu gwneud!

”

– (Heather, 58 oed)

3. Beth mae'n ei olygu?

Mae cynllun gofal yn edrych nid yn unig ar eich triniaeth feddygol ond ar eich bywyd yn ei gyfanrwydd hefyd. Gall gynnwys pwyntiau ymarferol fel addysg, cyflogaeth, tai, trafnidiaeth a materion ariannol yn ogystal â phroblemau emosiynol, seicolegol ac ysbrydol.

Byddwch chi'n gweithio gyda'ch gweithwyr iechyd proffesiynol i ganolbwyntio ar y canlynol:

- beth sy'n bwysig i chi
- eich nodau
- y camau gweithredu y gallwch eu cymryd i fod yn iach fel colli pwysau, rhoi'r gorau i smygu neu wneud mwy o ymarfer corff
- sut i fanteisio i'r eithaf ar eich meddyginiaeth
- trefnu'r gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnoch gan wasanaethau iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, teulu, ffrindiau a sefydliadau cymorth o dan un fantell
- delio ag unrhyw beth a allai fod yn peri gofid i chi er enghraifft pa mor unig neu bryderus rydych chi'n teimlo.

Astudiaeth Achos



Pryd bynnag y bydda i'n mynd i drafod fy nghynllun gofal bydda i bob amser yn gwneud cofnod ysgrifenedig o'r pethau rydw i am eu trafod a'u holi – mae wir yn helpu oherwydd mae'n hawdd anghofio pan fyddwch chi yno. Y cwestiynau rydw i bob amser yn eu gofyn yw:

- Beth yw fy opsiynau?

- Beth yw eu manteision a'u hanfanteision?
- Pryd y gallaf ddisgwyl gwella?
- O ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?



– Nigel, 32 oed

Wrth i'ch bywyd a'ch iechyd newid dros amser, mae'n rhaid i'ch cynllun gofal newid hefyd, a dylid ei adolygu'n rheolaidd i sicrhau ei fod yn cynnwys y wybodaeth ddiweddaraf. Bydd Cynlluniau Gofal a Thriniaeth ar gyfer rhai pobl fel y rheini sy'n cael gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd yn cael eu cwblhau ar ffurflenni statudol a bydd gofynion penodol ar gyfer y rhain.

4. Hunanofal

Y rheswm dros y broses cynllunio gofal yw eich galluogi chi i fod yn bartner cyfartal wrth asesu eich anghenion, eich dewisiadau, eich nodau a'ch camau gweithredu eich hun a chytuno arnynt, eich galluogi i ofalu amdanoch eich hun mewn modd iach, ac yn arbennig, eich galluogi i hunan-ofalu.

Mae byw'n iach yn rhan bwysig o hunanofal i bawb. Nid yw hunanofal yn golygu cael llai o help gan eich meddyg, mae'n golygu cael y gefnogaeth a'r wybodaeth i wella eich iechyd a'ch lles eich hun.



Mae Hunanofal yn cyfeirio at ddull lle bydd unigolion gyda'u teulu/gofalwyr a'r gymuned yn cymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd a'u lles eu hunain, gyda gweithwyr proffesiynol yn cefnogi ac yn hwyluso yn hytrach na datrys problemau. Mae hyn yn cynnwys: cefnogi ac annog pobl i gytuno ar eu nodau eu hunain; cymryd camau i fod yn ffit ac yn iach, yn gorfforol ac yn feddyliol; cymryd camau i atal salwch a damweiniau; defnyddio meddyginiaethau a'r GIG yn y ffordd gywir; rheoli effaith afiechydon parhaol ar fywyd bob dydd.



— Martyn, 2002

Dyfyniad o "Supporting people with long term conditions to Self Care", yr Adran Iechyd 2006

5. O ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi dogfen ganllaw o'r enw Cytuno ar Ofal Unigol gyda Phobl sydd ag Afiechydon Parhaol sy'n rhoi rhagor o wybodaeth am beth yw cynllun gofal a'r camau y dylid eu cymryd wrth gytuno ar ofal. Mae'n amlygu rhai o'r manteision i unigolion a gweithwyr proffesiynol.

Dolen i'r ddogfen Fframwaith gyfan yma [Framework document](#).

I gael gwybodaeth benodol am eich afiechyd neu am fanylion cyswllt ar gyfer sefydliadau cymorth, mae rhagor o wybodaeth ar gael yn www.nhsdirect.wales.nhs.uk/

Mae Cynghrair Afiechydon Parhaol Cymru yn gorff mantell sefydliadau gwirfoddol sy'n gweithio gyda phobl ag afiechydon parhaol ac ar eu rhan. Ein nod ni yw gwella ansawdd bywyd i bobl sy'n byw gydag afiechydon parhaol yng Nghymru, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Mae Aelodau o'r Gynghrair yn cynnwys:

Gweithredu dros Golli Clyw

Cymdeithas Alzheimer

Gofal Arthritis

Ash Cymru

Asthma UK

Gofal Canser y Fron

Sefydliad Prydeinig y Galon

Sefydliad Ysgyfaint Prydain

Ymddiriedolaeth i Ofalwyr

Newid Wynebau

Deafblind UK

Diabetes Cymru

Epilepsy Action Cymru

Epilepsi Cymru

Grŵp Cymorth Fibromyalgia De Cymru

Gofal

Sefydliad Aren Cymru

Macmillan

Cymdeithas Clefyd Niwronau Motor

Cymdeithas Sglerosis Ymledol (MS)

Anemia Dinistriol/Pernicious Anaemia

Parkinson's UK

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion (RNIB)

Elusen SHINE

Y Gymdeithas Strôc

Ymddiriedolaeth Terrence Higgins

Tenovus

Cymdeithas Cefnogi CFS ac ME Cymru

Cymdeithas Cleifion Aren Cymru