



## Gofal 4 – Adsefydlu a gofal parhaus ar ôl niwed i'r ymennydd

Yn wahanol i'r rhan fwyaf o gelloedd eraill yn y corff, nid yw celloedd yr ymennydd yn atgynhyrchu ar ôl eu difa. Fodd bynnag, nid yw hynny'n golygu nad oes dim gwellhad i fod. Mae'r ymennydd yn weddol hyblyg ac y mae'n abl i ad-drefnu ei hun, i ryw raddau, er mwyn adennill y swyddogaethau y mae wedi eu colli.

Yr enw ar hyn yw "plastigrwydd". Yn ystod gwellhad, mae rhannau eraill o'r ymennydd yn dechrau gweithio yn lle'r rhannau sydd wedi eu niweidio ac fe all llwybrau nerfol newydd gael eu cychwyn gan ddefnyddio celloedd yr ymennydd sydd heb eu hanafu. Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau yn annog datblygiad y llwybrau eraill hyn.

Mae adsefydlu yn ceisio helpu'r ymennydd wrth ddysgu sut i weithio mewn ffyrdd amgen er mwyn lleddfu effaith niwed i'r ymennydd yn y tymor hir. Mae adsefydlu hefyd yn helpu'r sawl a ddaeth drwyddi a'i deulu i ymdopi ag unrhyw anabledd sy'n parhau.

### Mynediad i wasanaethau adsefydlu

Mae amryw o wasanaethau adsefydlu drwy'r DU, sy'n cael eu rhedeg gan y GIG neu gwmnïau preifat. Dylai'r tîm clinigol, y claf sydd wedi cael y niwed i'w ymennydd a'i deulu ddewis pa uned adsefydlu sy'n gymwys i'w dderbyn. Unwaith y bydd yr atgyfeiriad wedi ei gyflawni, bydd yr uned adsefydlu fel arfer y cynnal asesiad i sicrhau bod eu gwasanaeth nhw yn addas. Mae'r adnoddau a'r arian sydd ar gael yn amrywio. Er hynny, mae'r rhan fwyaf o unedau, gan gynnwys y rhai preifat, yn derbyn atgyfeiriadau y GIG a byddant yn cael eu hariannu gan y GIG. Mae ffynonellau ariannol eraill posibl yn cynnwys yr awdurdod lleol, yswiriant meddygol, ceisiadau iawndal a hunan-ariannu.

Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod pwy bynnag sy'n debygol o orfod ariannu'r adsefydlu yn gwybod am yr atgyfeirio. Ni all y gwasanaeth adsefydlu dderbyn unrhyw un cyn bod yr arian wedi ei ganiatáu. Mae llawer o wasanaethau yn derbyn atgyfeiriadau o'r tu allan i'w hardal ei hun, ond yn aml ychydig o lefydd sydd ar gael ac mae'r rhestrau aros yn faith. Bydd manylion penodol am drefn yr atgyfeirio, y llefydd sydd ar gael a dewisiadau ariannu i'w cael o'r uned.

Mae derbyn lleoliad adsefydlu yn ymrwymiad mawr, a pheth doeth fyddai ymchwilio i'r dewisiadau i gyd, ymweld â manau amrywiol, a holi cymaint â phosibl cyn bod lleoliad yn cael ei gadarnhau.

### Lleoliadau adsefydlu

Gall adsefydlu ddigwydd yn y manau canlynol:

**Adsefydlu cleifion mewnol** : Mae hyn yn cynnwys adsefydlu arbenigol dwys i'r rhai nad



ydyn nhw yn barod eto i fynd adref ar ôl eu rhyddhau o ysbyty. Mae canolfannau adsefydlu niwrolegol, lle mae rhaglen strwythuredig ar waith bob amser, yn lleoliad delfrydol ar gyfer triniaeth bellach.

**Adsefydlu cleifion allanol :** Gall fod rhai yn ddigon iach i fynd adref a derbyn triniaeth bellach fel claf allanol, naill ai mewn ysbyty lleol neu mewn canolfan adsefydlu ar wahân.

**Adsefydlu yn y gymuned :** Yn dilyn arhosiad fel cleifion preswyl, bydd rhai pobl yn cael eu hanfon i uned breswyl byw dros dro. Yn y fan honno gall rhai ddatblygu eu sgiliau bywyd annibynnol fel eu bod yn gallu byw yn eu cartrefi eu hunain. Bydd eraill yn y mynd yn ôl yn syth i'w cartrefi, gyda thîm adsefydlu cymunedol neu dîm allgymorth yn eu helpu i ddod yn eu blaenau; gall hyn olygu bod therapyddion yn cydweithio â'r unigolyn yn ei gartref neu yn amgylchedd ei gymuned.

## Rhan y teulu yn yr adsefydlu

Mae Cymdeithas Brydeinig Meddygaeth Adsefydlu (BSRM) wedi cynhyrchu canllawiau ar gyfer adsefydlu ar ôl niwed i'r ymennydd. Gellir eu lawrlwytho yn [www.rcplondon.ac.uk](http://www.rcplondon.ac.uk). Mae'r canllawiau yn cydnabod pwysigrwydd y rhan sydd gan aelodau'r teulu a gofawr ym mhroses yr adsefydlu:

“Mae aelodau'r teulu yn aml iawn o fudd allweddol i'r claf, gan ddarparu cefnogaeth tymor hir a chyfraniad mawr at broses yr adsefydlu. Mae hefyd yn bwysig i'r tîm sylweddoli bod gan aelodau'r teulu berthynas agos â'r claf ac fe allen nhw adnabod y cyfathrebiad lleiaf o flaen y gweithwyr proffesiynol.

Mae teuluoedd yn gallu rhoi stôr o wybodaeth ddefnyddiol am gymeriad y claf, ei ddewisiadau a'i ddyheadau, yn ogystal â gwybodaeth am anawsterau sy'n bresennol yn y cartref. Mae hyn yn hanfodol yn yr asesiad cychwynnol ac wrth gadw llygad ar y cynnydd wrth adsefydlu, er mwyn lleihau'r diffygion wrth nodi anawsterau pan na fydd y sawl sydd wedi cael y niwed i'r ymennydd yn deall y sefyllfa.”

(Daw'r dyfyniad uchod o : Rehabilitation following acquired brain injury: national clinical guidelines, BSRM, 2003).

## Beth os nad oes unrhyw adsefydlu wedi ei ddarparu?

Os yw eich perthynas wedi ei anfon adref heb unrhyw adsefydliad ar gael iddo, ac mae gennych achos i gredu y byddai'n elwa o hynny, mae rhai dewisiadau ar gael o hyd.

Mae gennych yr hawl i geisio gwasanaethau adsefydlu eich hun, hyd yn oed os oes rhywun wedi dweud wrthy'ch nad oes dim ar gael neu eu bod yn ddiangen. Y peth cyntaf i'w wneud yw trafod y mater gyda meddyg teulu eich perthynas a/neu feddyg



ymgynghorol. Mae'n bosibl y bydden nhw yn gallu rhoi atgyfeiriad. Gallwch gysylltu â gwasanaethau adsefydlu yn uniongyrchol hefyd. Gall llinell gymorth Headway roi gwybodaeth i chi am ganolfannau niwed yr ymennydd arbenigol ar 0808 800 2244.

Mae cyfeirlyfr o wasanaethau adsefydlu drwy'r DU i'w gael ar wefan Fforwm y Deyrnas Unedig ar Niwed Ymenyddol a Gafwyd (UKABIF) yn [www.ukabif.org.uk](http://www.ukabif.org.uk). Fe'ch cynghorir i gysylltu â sawl uned ac ymweld â nhw ar gyfer asesu pa mor addas ydyn nhw cyn gwneud penderfyniad. Mae sawl cyfeirlyfr arall o weithwyr proffesiynol mewn meddygaeth breifat sy'n cynnig gwasanaethau adsefydlu ac fe gewch y manylion yn yr adran "Mudiadau Defnyddiol".

Am wybodaeth fanylach ar adsefydlu wedi niwed i'r ymennydd gweler llawlyfr Headway *Rehabilitation after brain injury*.

## **Gofal preswyl/nyrsio**

Os nad oes angen adsefydlu dwys ar eich perthynas mwyach, ond nid yw'n abl i fynd adref, efallai yr asesir bod gofal preswyl yn angenrheidiol yn y tymor hir. Bydd prawf modd ar ariannu hynny ac efallai y bydd raid i'ch perthynas gyfrannu at beth o'r gost ei hunan. Fodd bynnag, os oes ganddyn nhw hawl i ofal nyrsio, dylai hyn gael ei ariannu gan Ofal Parhaus y GIG.

Mae llawer o gartrefi preswyl yn arbenigo mewn gofalu am y rhai sydd wedi cael niwed i'r ymennydd. Mae'r unedau hyn yn darparu gwasanaethau adsefydlu yn y tymor hir ac yn galluogi'r rhai sydd wedi cael niwed i'r ymennydd i barhau i wneud y mwyaf o'u potensial i wella, felly mae'n bwysig cael mynediad i un o'r unedau hyn os oes modd. Gallwch edrych ar adroddiadau'r Comisiwn Ansawdd Gofal ar wasanaethau yn [www.cqc.co.uk](http://www.cqc.co.uk).

Ar adeg ysgrifennu hyn (Tachwedd 2012) mae nifer o wefannau chwilio a chymharu yn ymddangos ar y rhyngwyd am unedau preswyl a gwasanaethau gofal eraill. Bydd gwefan cymharu Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth 'Find Me Good Care' yn [www.findmegoodcare.co.uk](http://www.findmegoodcare.co.uk) yn debygol o ddatblygu'n wefan 'swyddogol' ar unedau preswyl a gwasanaethau gofal eraill yn Lloegr. Rhoddir nawdd i'r wefan hon gan y llywodraeth ac mae llawer o wybodaeth ynddi am gynllunio a thalu am ofal. Mae rhestr o ffynonellau eraill o wybodaeth yn nhaflen *Useful organisations*.

## **Darparwyr gofal wedi eu cymeradwyo gan Headway**

Mae Headway wedi datblygu'r cynllun achrediad Darparwyr Cymeradwy ar gyfer y GIG a lleoliadau gofal annibynnol. Mae'r unedau cymeradwy yn arbenigo mewn niwed a gafwyd i'r ymennydd ac yn cynnwys ysbytai, unedau niwro-adsefydlu, unedau preswyl, cartrefi nyrsio a chyfleusterau seibiant. Gweler [www.headway.org.uk/approved-care-providers](http://www.headway.org.uk/approved-care-providers) am fanylion.



## **Gofal canolraddol**

Os nad oes angen gofal tymor hir ar eich perthynas gellir rhoi Gofal Canolraddol wedi ei ariannu gan y GIG iddo. Rhaglen wedi ei chyfuno yw hon o therapi a thriniaeth, nad yw fel arfer yn para mwy na chwe wythnos. Gellir ei darparu yng nghartref eich perthynas neu mewn cartref gofal ac fe'i cynlluniwyd i hwyluso'r trosglwyddo o'r ysbyty yn ôl i'r aelwyd.

## **Gwasanaethau gofal cymdeithasol**

Mae'n bwysig nad ydych yn teimlo eich bod yn cael eich rhuthro i ddod â'ch perthynas adref cyn eich bod yn barod. Ceisiwch beidio â theimlo pwysau o du eich perthynas (efallai ei fod yn eiddgar iawn i ddychwelyd i'w gynefin), nac aelodau eraill y teulu, ffrindiau, neu staff yr ysbyty, yr uned adsefydlu neu gartref gofal. Peidiwch â derbyn dyddiad rhyddhau arfaethedig nes byddwch yn hollol siŵr eich bod chi a'ch perthynas wedi cael yr asesiadau gofal cymunedol angenrheidiol a bod gennych ddigon i'ch cefnogi a phob cyfarpar angenrheidiol yn ei le yn ei gartref.

Os penderfynir bod eich perthynas i fynd adref, gallai fod yn syniad da holi am ryddhau gam wrth gam, neu gyfnod prawf, yn gyntaf. Gallai hynny olygu ei fod yn dod adref unwaith neu ddwywaith yr wythnos, gydag arhosiad dros nos, neu beth bynnag fyddai orau gennych chi. Bydd hyn yn eich helpu i weld a oes angen gwneud newidiadau i'r cartref, fel rampiau cadair olwyn a chanllawiau, ac yn rhoi'r cyfle ichi holi cwestiynau a chael cymorth tra byddwch yn dal i fod mewn cysylltiad â'r ysbyty neu dîm adsefydlu.

Dylai therapydd galwedigaethol o'r ysbyty, tîm adsefydlu neu wasanaethau cymdeithasol ymweld â'r cartref yn gyntaf er mwyn eich asesu chi ac anghenion eich perthynas ac unrhyw newidiadau allai fod yn angenrheidiol.

Efallai fod gan eich perthynas yr hawl i wasanaethau gofal cymunedol:

- Cymorth wrth gael bath ac ymolchi
- Cymorth wrth godi o'r gwely a mynd iddo
- Cymorth gyda siopa
- Cymorth gyda thrin arian
- Cymorth wrth lanhau, gwneud bwyd, a thacluso'r tŷ
- Newidiadau i'r cartref
- Darparu prydau bwyd drwy eu cludo i'r cartref neu mewn canolfan ddyddiol neu glwb cinio
- Darparu gweithgareddau hamdden, addysgol a galwedigaethol, fel darlithoedd, gemau a gwibdeithiau
- Cymorth gyda chlodiant a chostau cludiant
- Gofal seibiant er mwyn i chi gael saib o ofalu

Mae llawer o awdurdodau lleol ar hyd y DU yn gweithredu system nawr a elwir yn gymorth



hunangyfeiriedig. O'r blaen, roedd pobl wedi eu hasesu yn gymwys i dderbyn cymorth yn cael cynnig rhaglen o wasanaethau. Gyda chymorth hunangyfeiriedig, cynigir cyllideb bersonol er mwyn i bawb ddewis ac ariannu eu gwasanaethau eu hunain. Gweler y daflen ffeithiau gan Headway *Self-directed support* am fanylion pellach.

## Newidiadau i'r cartref

Os yw'r awdurdod lleol yn ystyried bod angen newidiadau i'r cartref er mwyn diwallu anghenion eich perthynas, a bod y gwaith hwnnw yn rhesymol ac yn ymarferol, yna dylai Grant Cyfleusterau i'r Anabl yn ddibynnol ar brawf modd fod ar gael i'ch helpu i dalu am y gost. Mae hwn ar gael ym mhob rhan o'r DU heblaw am yr Alban, felly dylai trigolion yr Alban ofyn i'w hawdurdod lleol am wybodaeth ynglŷn ag unrhyw grantiau sydd ar gael.

Gall therapydd galwedigaethol asesu'r cartref ac awgrymu pa newidiadau fydd eu hangen. Mae'r newidiadau a all fod ar gael yn cynnwys:

- Lledu drysau a gosod rampiau
- Darparu neu wella hygyrchedd ystafelloedd ac adnoddau – er enghraifft, drwy osod lifft risiau neu ddarparu ystafell ymolchi ar y llawr is.
- Gwella neu ddarparu system wresogi addas
- Addasu sut mae gwresogi a goleuo yn cael eu rheoli er mwyn eu gwneud yn haws eu trin
- Gwella mynediad a hygyrchedd o gwmpas y cartref

Mae nifer o sefydliadau sy'n cynnig offer, cyngor ar brynu'r nwyddau cywir ar gyfer eich anghenion a grantiau i helpu gyda'r gost. Gweler 'Sefydliadau defnyddiol' neu ffoniwch linell gymorth Headway am ragor o ffononellau gwybodaeth.

## Prynu gofal

Os nad oes unrhyw ddarpariaeth gofal cymdeithasol gallwch brynu gwasanaethau gofal cymdeithasol, yn cynnwys gofal cartref (anheddol), gan ddarparwyr annibynnol.

Mae'n bwysig cofio eich bod yn ceisio, os oes modd, defnyddio gwasanaethau sydd â rhywfaint o wybodaeth a phrofiad o weithio gyda chleifion sydd wedi cael niwed i'r ymennydd.

Gallwch brynu gwasanaethau gofal drwy ddefnyddio'r adnoddau canlynol:

- Mae gan y Comisiwn Ansawdd Gofal (CQC) gyfeiriadur i chwilio am ddarparwyr gofal yn Lloegr ac adroddiadau archwilio am bob gwasanaeth yn [www.cqc.org.uk](http://www.cqc.org.uk)
- Mae rhestr gynhwysfawr o ddarparwyr gofal cartref sydd wedi eu hymrwymo i God Ymarfer Cymdeithas Gofal Cartref y Deyrnas Unedig (UKHCA), ar gael o



# factsheet

[www.ukhca.co.uk/memberlist.aspx](http://www.ukhca.co.uk/memberlist.aspx) neu drwy ffonio 020 8661 8188.

- Cewch restr o ddarparwyr gofal cartref yn Yellow Pages o dan 'Nurses' Agencies and Care Agencies' neu 'Homecare Services'. Bydd y manylion ar gael ar wefan Yellow Pages hefyd yn [www.yell.com](http://www.yell.com). Yng Nghyfeirlyfr Thomson, rhestrir darparwyr o dan 'Homecare Services' neu 'Home Help Services – Private'. Cadwch olwg am logo UKHCA mewn hysbysebion yn y ddau gyfeirlyfr.
- Gall adrannau Gwasanaethau Cymdeithasol roi rhestr ichi o'r sefydliadau sydd yn cyrraedd eu safon yn eich ardal chi.
- Gallwch chwilio am wasanaethau a rheoli cyllideb i dalu yn uniongyrchol yn [www.shop4support.com](http://www.shop4support.com).
- Mae gwefan Gofal yn y Gymuned yn [www.communitycare.co.uk](http://www.communitycare.co.uk) yn ffynhonnell dda o wybodaeth am wasanaethau gofal cymdeithasol a gwefannau cymharu sy'n cael diweddarau yn gyson.