



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol

ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru

Crynodeb

Mawrth 2006



Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru
The Strategy for Older People in Wales

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi ymrwymo i gefnogi pobl hŷn yng Nghymru i fyw bywyd hir, iach ac annibynnol.

Waeth pa mor iach neu annibynnol yr ydych, mae'n bosib y bydd adegau pan fyddwch angen gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol. Dylech ddisgwyl bod y gwasanaethau hyn yn wasanaethau o ansawdd uchel a bod y staff yn eich trin yn deg a gydag urddas a pharch.

Mae'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol (FfGC) ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru, a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2006, yn gosod y safonau gofynnol ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru, yn ogystal â chynllun gweithredu ar gyfer gwireddu'r safonau hyn.

Mae'r daflen hon yn crynhoi cynnwys y ddogfen FfGC lawn. Gallwch weld copi llawn o'r FfGC, y Crynodeb Gweithredol a gwybodaeth bellach ar y wefan: **www.wales.nhs.uk/nsf**

neu gan:

Polisi Pobl Hŷn a Gofal Tymor Hir,
Llywodraeth Cynulliad Cymru,
Parc Cathays,
Caerdydd, CF10 3NQ
Ffôn: 029 20823454
E-bost: **olderpeoplensf@wales.gsi.gov.uk**

Mae'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol yn seiliedig ar 10 safon:

Cael gwared â gwahaniaethu ar sail oed

Dylid darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ar sail angen clinigol a chymdeithasol y person, ni waeth beth yw eu hoed. Fel person hŷn, mae gennych hawl i beidio â chael eich gwahaniaethu yn eich erbyn oherwydd eich oed.

Fe'ch anogir i roi sylwadau ar eich profiadau, y da neu'r drwg, wrth geisio cael gafael ar neu dderbyn gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol, er mwyn helpu'r gwasanaethau i fireinio'u dulliau o ofalu am bobl hŷn.

Os ydych chi'n frwd dros gynrychioli barn pobl hŷn am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol lleol, dylech gysylltu â'ch cydlynnydd Strategaeth Pobl Hŷn Lleol. Gall ef neu hi roi gwybodaeth am y trefniadau lleol sydd ar waith ar gyfer cynnwys pobl hŷn, gan gynnwys eich Fforwm Pobl Hŷn Lleol. Gallwch gysylltu â'ch cydlynnydd drwy eich awdurdod lleol.

Gofal sy'n Canolbwyntio ar y Person

Dylai unrhyw wasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol a dderbyniwch fodloni eich anghenion unigol. Mae hyn yn golygu:

- rydych yn cael cyfle i fynegi eich barn ac yn cael gwrandawriad a pharch wrth wneud;
- rydych yn cael y gofal sydd ei angen arnoch ar yr adeg y mae arnoch ei angen, heb orfod poeni am ffiniau sefydliadol;
- eich bod yn deall y rhesymau pam na ellir darparu gwasanaethau;
- rydych yn gwybod lle a sut i gael cymorth a gwybodaeth drwy'r amser.

Cyflwynwyd proses newydd, sef y Broses Asesu Unedig, i wneud yn siŵr bod gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn cael y darlun llawn am eich anghenion, ac yn gweithio gyda'i gilydd i helpu i ddiwallu'r anghenion hynny.

Dylai hyn helpu i osgoi dyblygu neu fylchau yn y gwasanaethau neu asesiadau, ac yn y pen draw, bydd yn arwain at well canlyniadau i bobl hŷn.

Hybu Iechyd a Lles

Bydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru yn rhoi sylw i'r ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol amrywiol sy'n dylanwadu ar ein hiechyd a'n lles.

Ond mae llawer o bethau y gallwn ni eu gwneud i warchod ein hiechyd a gwella'n siawns o gael bywyd hir, llawn ac annibynnol:



- **Mabwysiadu ffordd iach o fyw** - gwneud ymarfer corff yn rheolaidd, bwyta deiet iach ac yfed digon o ddŵr, cynnal cysylltiadau cymdeithasol ac ymuno mewn gweithgareddau, peidio ysmegu nac yfed gormodedd o alcohol;
- **Cadw'n ddiogel** - clirio peryglon sy'n cynyddu'r risg o gwmpo (gweler tudalen 6), profi offer yn rheolaidd a chadw'n gynnes yn ystod misoedd y gaeaf;
- **Manteisio ar wasanaethau ataliol** - derbyn y canlynol pan gânt eu cynnig: brechiad rhag y ffliw blynyddol a brechiad rhag clefydau niwmococol; sgrinio am ganser; rhaglenni rhoi'r gorau i ysmegu; cynlluniau cyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff

Mae'r FfGC yn mynnu bod pob ardal leol yn darparu rhaglenni hybu iechyd ar gyfer pobl hŷn, a fydd yn mynd i'r afael â'r materion uchod, yn seiliedig ar dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio. Felly, rydym yn annog pobl hŷn i fanteisio'n llawn ar y cyfleoedd hyn, a chynnig awgrymiadau i'w Bwrdd Iechyd Lleol am y mathau eraill o weithgareddau hybu iechyd yr hoffent iddynt fod ar gael.

- **Ewch am archwiliadau iechyd rheolaidd** - ewch at eich Meddyg Teulu neu at wasanaethau iechyd sylfaenol eraill i brofi'ch pwysedd gwaed, eich lefel colesterol, eich golwg, eich clyw, eich iechyd deintyddol ayb. Os oes gennych unrhyw ymholiadau, dylech bob amser geisio cyngor gweithiwr iechyd proffesiynol perthnasol er mwyn cael y wybodaeth gywir neu'r driniaeth berthnasol cyn gynted

â phosib neu er mwyn tawelu'ch meddwl os nad oes dim o'i le arnoch. Cofiwch y gallwch hefyd gael gwybodaeth a chynngor gan eich fferyllydd cymunedol neu drwy ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu fynd i www.nhsdirect.wales.nhs.uk/

Herio Dibyniaeth

Wrth i ni heneiddio, mae'n bosib na fyddwn yn gallu symud o gwmpas mor rhwydd a bydd pethau a arferai fod yn syml i'w gwneud yn mynd yn anoddach, er enghraifft garddio, siopa, gwisgo neu ymolchi. Felly, efallai y byddwch angen help llaw i wneud y tasgau hyn ond rydych am gadw eich annibyniaeth a'ch rheolaeth.

Mae llawer o bobl yn dibynnu ar eu partner, aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau i ofalu amdanynt. Mae'n bwysig bod unrhyw un sy'n gwneud gwaith gofalu yn cael cefnogaeth ac yn derbyn unrhyw fudd-daliadau a buddiannau sy'n ddyledus iddynt.

Gall mudiadau gwirfoddol, awdurdodau lleol a gwasanaethau iechyd hefyd ddarparu cymorth. Er enghraifft:

- **gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol** yn y gymuned;
- **offer** megis cymhorthion clyw neu gymhorthion i gerdded;
- **addasiadau i'r cartref** megis rampiau, canllawiau a lifftiau ar y grisiau, cawodydd, larymau a chymhorthion technolegol eraill.

Gall cyflyrau iechyd penodol sy'n fwy cyffredin wrth i ni heneiddio, megis problemau â'r traed, diffyg maeth ac anymataliaeth, lesteirio'n sylweddol ar ein hannibyniaeth - ond gellir eu trin yn aml. Ni ddylid, felly, eu derbyn fel rhan anochel o'r broses heneiddio, ond yn hytrach dylid eu trafod gyda gwasanaethau iechyd lleol er mwyn gwneud rhywbeth amdanynt.

Mae'n bosib y bydd pobl a aseswyd bod angen gwasanaethau penodol arnynt neu'r sawl sy'n cyflawni rôl gofalwr/wraig yn gymwys am **Daliadau**

Uniongyrchol. Mae hyn yn galluogi'r person i brynu'r gwasanaethau y byddai'r cynngor fel arall yn eu darparu, sy'n rhoi mwy o ddewis a rheolaeth iddo.



Ceir rhagor o gyngor ar y materion hyn gan eich awdurdod lleol - gallwch ddod o hyd i'w manylion cyswllt yn y llyfr ffôn, ar y rhyngwyd neu yn eich llyfrgell leol.

- **Cefnogaeth i ofalwyr** - cysylltwch â'ch awdurdod lleol neu Gofalwyr Cymru/ Carers Wales ar 029 20811370 www.carerswales.org.uk. Gallant hwythau eich cyfeirio at ffynonellau eraill o gefnogaeth o ran gofal.

Gofal Canolraddol

Os ydych yn cael eich taro'n sâl, mae'n bosib y bydd rhaid i chi fynd i'r ysbyty. Serch hynny, dylai fod gwasanaethau ar gael, os yw'n briodol, i ofalu amdanoch yn eich cartref eich hun neu mewn lleoliad cymunedol arall, fel na fydd rhaid i chi gael eich derbyn yn yr ysbyty yn ddiangen.

Os cewch eich derbyn yn yr ysbyty, ni ddylech orfod aros yno'n hwy nag sydd raid. Dylech gael cymorth i ddychwelyd adref neu i gael eich symud i leoliad gofal mwy addas gyda chefnogaeth lawn. Dylech gael help llaw i gryfhau ac ailafael yn eich annibyniaeth cyn gynted ac mor gyflawn ag sy'n bosib.

Gelwir y gwasanaethau hyn yn 'Ofal Canolraddol', ac mae gofyn ar bob partner GIG lleol ac awdurdod lleol lunio a darparu'r gwasanaethau hyn erbyn 2008.

Gofal mewn Ysbytai

Yn amlwg, ar rai adegau, yr ysbyty fydd y lle gorau i chi fod, a phan fydd arnoch angen gofal mewn ysbyty dylech allu cael gafael arno'n ddi-oed. Pan fyddwch yn yr ysbyty, gallwch ddisgwyl bod y staff yn deall ac yn parchu eich anghenion fel unigolyn ac fel person hŷn.



Yn ogystal â derbyn triniaeth glinigol o ansawdd uchel, dylid gwarchod a hybu eich diogelwch a'ch lles er mwyn i chi allu gwella mor gyflym â phosib a lleihau'r tebygolrwydd y cwyd unrhyw gymhlethdodau a allai olygu bod rhaid i chi aros yn yr ysbyty am gyfnod hirach.

Pan gewch eich symud yn ôl i'ch cartref neu i leoliad gofal arall o'r ysbyty, dylai'r holl weithwyr proffesiynol perthnasol ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol gynllunio a chydlynu'r broses drosglwyddo gofal yn fanwl. Mae hyn yn cynnwys rhannu gwybodaeth yn effeithiol am unrhyw newidiadau yn eich meddyginiaethau.

Strôc

Gall strôc gael effaith aruthrol ar fywydau pobl ac mae'r tebygolrwydd o gael strôc yn cynyddu wrth i ni fynd yn hŷn. Pobl o gefndir Affricanaidd Garibî a De Asiaidd sydd fwyaf mewn perygl.

Ond gellir atal sawl achos o strôc. Caiff 40% o'r holl achosion o strôc yn y DU eu hachosi gan bwysedd gwaed uchel. Felly, gallwch leihau'r tebygolrwydd o gael strôc yn sylweddol drwy fynd am broffion pwysedd gwaed yn rheolaidd ac osgoi pethau sy'n achosi pwysedd gwaed uchel megis ysmegu, gor-yfed, bwyta llawer o halen, deiet gwael, straen a diffyg ymarfer corff.

Pan fo person yn cael strôc, bydd diagnosis a thriniaeth gynnar yn lleihau'r risg o farwolaeth ac mae'r person yn fwy tebygol o wella. Felly dylech fod yn ymwybodol o arwyddion strôc neu TIA ('strôc fach'):

Gwendid yn yr wyneb

Gwendid yn y breichiau neu'r coesau

Problemau lleferydd

a dylech ffonio 999 os ydych yn amau strôc neu TIA.

Mae cleifion sydd wedi dioddef strôc yn fwy tebygol o oroesi a gwella os cânt eu derbyn i uned strôc arbenigol. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ymrwymedig i wella mynediad at ofal strôc arbenigol ledled Cymru.

Gall y broses ailsefydlu yn dilyn strôc fynd ymlaen am fisoedd neu hyd yn oed blynnyddoedd, felly mae cefnogaeth barhaus i gleifion strôc a'u teuluoedd yn bwysig iawn.



Mae'r sector gwirfoddol yn chwarae rôl bwysig wrth roi cefnogaeth o'r fath, yn enwedig y Gymdeithas Strôc sydd â phresenoldeb cryf yng Nghymru. Mae ganddynt wefan : www.stroke.org.uk a llinell gymorth: 0845 3033 100

Cwmpo a Thorri Esgyrn

Bydd 1 o bob 2 fenyw ac 1 o bob 5 dyn dros 50 oed yn torri asgwrn. Un o brif achosion torri esgyrn ac anafiadau eraill ymysg pobl hŷn yw cwmpo.

Ymysg pobl hŷn, torri asgwrn y glun yw'r anaf difrifol mwyaf cyffredin ar ôl cwmpo, ac mae anafiadau o'r fath yn effeithio'n sylweddol ar annibyniaeth y person. Hyd yn oed os nad ydych yn cael anaf difrifol ar ôl cwmpo, gall effeithio ar eich hyder a'ch gallu i symud o gwmpas.

Mae ymgyrch *Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn* hefyd yn cynghori pobl hŷn i geisio osgoi rhag cwmpo drwy wneud y canlynol:

- trefnu i wneud mân waith atgyweirio neu addasiadau yn y cartref, ee. rheilen neu ganllaw ychwanegol ar y grisiau
- codi carped neu drwsio carped sydd wedi gwisgo ar yr ochrau i leihau'r risg o faglu
- gwella golau mewn mannau tywyll
- osgoi rhoi peryglon neu rwystrau ar y grisiau ac mewn mannau lle mae pobl yn cerdded
- aildrefnu'r dodrefn fel eu bod o'r ffordd
- gwisgo esgidiau addas, hy. esgidiau gwadnau tenau neu fflat gyda sawdl yn rhan o'r esgid
- ystyried gofyn i'w meddyg teulu am ddillad isaf sy'n amddiffyn y glun, os ydynt yn dueddol o gwmpo
- ymarfer corff yn rheolaidd gan ddwyn pwysau

Os ydych yn cwmpo, hyd yn oed os nad ydych yn cael eich anafu, dylech sôn wrth eich Meddyg Teulu fel y gall ef/hi geisio canfod yr achosion posib. Gallai hyn gynnwys profi eich pwysedd gwaed, eich clyw, eich cydbwysedd, eich golwg, eich statws maeth, eich meddyginiaethau a ffactorau eraill a allai achosi i chi gwmpo.

Mae osteoporosis yn cynyddu'r perygl o dorri asgwrn/esgyrn yn ddifrifol, a rhaid ei drin yn effeithiol. Gallwch helpu i leihau'r perygl o osteoporosis drwy fwyta digon o galsiwm yn eich deiet, mynd allan i'r haul a gwneud ymarfer corff gan ddwyn pwysau'n rheolaidd ac osgoi ysmegu ac alcohol.

Iechyd Meddwl wrth Fynd yn Hŷn

Mae rhai problemau iechyd meddwl yn fwy cyffredin wrth i ni heneiddio, gan gynnwys demensia ac iselder.

Gall iselder godi yn sgil newidiadau yn eich bywyd, unigrwydd, galar, cyflawni rôl ofalu, salwch neu anabledd a gall fod yn sgil effaith rhai meddyginiaethau neu o gam-drin alcohol. Mewn achosion eithafol gall arwain at hunanladdiad.

Gellir trin iselder gyda meddyginiaeth, cefnogaeth gymdeithasol, therapi a hunangymorth dan arweiniad, felly os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn teimlo'n isel, dylech gysylltu â'ch Meddyg Teulu. Profwyd hefyd bod ymarfer corff yn helpu i leddfu iselder.

Mae demensia yn glefyd torcalonnus sy'n datblygu drwy golli gweithrediadau meddyliol yn gyffredinol ac yn gynyddol, a'r rheini'n cynnwys y cof, iaith a sgiliau aneiriol, a newidiadau ymddygiadol. Mae Clefyd Alzheimer yn cyfrif am hyd at 60% o achosion, a demensia fasgwlar, a achosir gan strôc, yw'r ail fath mwyaf cyffredin.

Ychydig iawn o dystiolaeth gadarn sydd ynghylch sut y gellir atal demensia, ond credir bod cynnal ffordd iach o fyw, gan ymarfer y corff a'r ymennydd yn rheolaidd, yn gallu helpu i leihau'r risg.

Os ydych chi'n poeni eich bod chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn dechrau cael symptomau demensia, yna gorau po gyntaf y cysylltwch â'ch Meddyg Teulu. Gall diagnosis cynnar helpu'r unigolyn a'u teulu i ddeall y cyflwr ac unrhyw newidiadau yn y cof, ymddygiad a phersonoliaeth, ac i gael gfael ar driniaeth a chefnogaeth.

Yn ogystal â therapi gyda chyffuriau, darperir gwahanol fathau o therapi, gofal a chefnogaeth i bobl â demensia a'u teuluoedd gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol lleol, yn ogystal â'r sector gwirfoddol.

Mae'r Gymdeithas Alzheimer yn gweithio drwy Gymru, a gellir cysylltu â nhw ar:

- 01248 353608 (yn y Gogledd)
- 029 2043 1990 (yn y De)

Meddyginiaethau a Phobl Hŷn

Wrth i ni heneiddio, rydym yn dueddol o gymryd mwy o feddyginiaethau. Mae 36% o bobl dros 75 oed yn cymryd 4 meddyginiaeth neu ragor.

Dylai meddyginiaethau ein helpu i gynnal ansawdd ein bywyd ac i fyw'n hirach. Fodd bynnag, po fwyaf o feddyginiaethau rydym yn eu cymryd y pwysicaf yw hi i sicrhau bod y rhain yn cael eu rheoli'n ofalus, er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn cael eu cymryd fel y'u bwriadwyd ac nad ydynt yn achosi adweithiau niweidiol.

Mae cryn bwysau ar ysgwyddau'r sawl sy'n rhagnodi, dosbarthu a rhoi meddyginiaethau i sicrhau bod pobl hŷn yn cael y budd mwyaf posib o'u meddyginiaeth, drwy osgoi camgymeriadau ac adolygu meddyginiaethau pobl. Dylid adolygu meddyginiaeth pob person hŷn yn flynyddol o leiaf, ac ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty hefyd.

Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth, neu'n gofalu am berson hŷn ar feddyginiaeth, mae'n hanfodol bwysig sicrhau:

- bod y feddyginiaeth yn cael ei chymryd yn ôl y cyfarwyddiadau - ar yr amser cywir, gyda bwyd neu ar stumog wag ayb.
- eich bod yn gofyn cyngor gan fferylllydd os ydych yn prynu meddyginiaeth dros y cownter, gan y gallai adweithio yn erbyn y meddyginiaethau sy'n cael eu cymryd eisoes
- eich bod yn ymwybodol pa fwydydd neu ddiodydd i'w hosgoi
- eich bod yn rhoi gwybod i'ch meddyg am unrhyw bryderon sydd gennych am feddyginiaethau sy'n cael eu cymryd eisoes.



Gweithredu'r FfGC

Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru'n gweithio mewn partneriaeth â'r sawl sy'n comisiynu ac yn darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i bobl hŷn, i sicrhau bod gwasanaethau'n gwella yn ôl yr hyn sy'n ofynnol.

Caiff cynnydd ar roi'r FfGC ar waith ei fonitro'n agos a'i adolygu'n ffurfiol bob 3 blynedd. Ceisir barn pobl hŷn fel rhan o'r broses hon, a byddwn yn cyhoeddi adroddiadau cynnydd.