

Ffolder gwybodaeth



Gwybodaeth ddefnyddiol ar
eich cyfer chi a'ch ymwelwyr

Gadewch y ffolder hon ar gyfer y claf nesaf



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Ynglŷn â Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

1. Eich arhosiad yn yr ysbyty

- Gofal, urddas a pharch
- Pwy yw pwy?
- Iwniffformau
- Rhoi cydsyniad
- Galluedd meddyliol
- Cyfrinachedd claf
- Eich cofnodion iechyd
- Cyfathrebu da
- Diogelwch personol
- Gwirfoddolwyr

2. Beth fydd ei angen arnoch yn yr ysbyty

3. Beth i BEIDIO â dod gyda chi i'r ysbyty

4. Ar y ward

- Rowndiau ward
- Rowndiau nyrs
- Orlau ymweld
- Symud wardiau
- Ffônau a dyfeisiau electronig eraill
- Wi-fi am ddim

5. Cadw'n iach yn yr ysbyty

- Atal heintiau
- Meddyginiaeth
- Bwyta ac yfed yn dda
- Cysgu
- Llithro, baglu a chwympo
- Blodau
- Ysbytai di-fwg

6. Cyfleusterau mewn ysbyty

- Gwasanaeth troli
- Bwyta
- Cefnogaeth ysbrydol a bugeiliol
- Cymorth ar gyfer gofalwyr
- Canolfannau gwybodaeth a chefnogaeth
- Peiriannau arian

7. Mynd adref

8. Sut oedd eich arhosiad?

- Canmol
- Cwyno

9. Rhoddion elusenol

10. Parcio ceir

11. Gwybodaeth teithio

Ynglŷn â Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Croeso i Fwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn un o sefydliadau GIG mwyaf Cymru. Rydym yn darparu gwasanaethau iechyd o ddydd i ddydd i boblogaeth o tua 478,900 o bobl sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae hyn yn cynnwys triniaeth frys a thriniaeth wedi'i chynllunio mewn ysbytai, gofal yng nghartrefi pobl ac mewn clinigau cymunedol a gofal iechyd meddwl. Rydym hefyd yn gwasanaethu poblogaeth ehangach ar draws De a Chanolbarth Cymru ar gyfer ystod o arbenigeddau.

Rydym yn fwrdd iechyd addysgu, felly yn ystod eich arhosiad efallai y bydd myfyrwyr yn gysylltiedig yn eich gofal. Os ydych yn pryderu ynglŷn â hyn neu ynglŷn ag unrhyw elfen o'ch arhosiad gyda ni, siaradwch ag unrhyw aelod o'r staff clinigol sy'n gofalu amdanoch. Byddant yn fwy na pharod i'ch cynorthwyo mewn unrhyw fodd.

1. Eich arhosiad yn yr ysbyty

Ein bwriad yw darparu gofal o'r radd flaenaf i'n holl gleifion. Tra byddwch yn yr ysbyty bydd y staff sy'n gofalu amdanoch yn gweithio i wneud eich arhosiad mor gyfforddus â phosibl.

Cyn belled â'ch bod chi'n hapus i ni wneud hynny, byddwn yn cadw eich teulu a gofalwyr wedi eu diweddarau ynglŷn â'ch triniaeth a'ch cynnydd ac unrhyw ddamweiniau neu ddigwyddiadau anffodus. Rydym yn eich annog chi a'ch teulu a gofalwyr i ddarllen eich cynlluniau gofal a thriniaeth ac i drafod eich gofal gyda'r staff sy'n gofalu amdanoch.



Ein Gwerthoedd

Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro rydym yn falch o'n gwerthoedd. Gellir crynhoi'r ffordd yr ydym yn disgwyl i'n staff ymddwyn yn y tabl canlynol.

Gwerthoedd	Ymddygiadau
Rydym yn poeni am y bobl yr ydym yn eu gwasanaethu a'r bobl yr ydym yn gweithio gyda hwy	Trin pobl fel yr hoffech chi gael eich trin a gwneud hynny bob amser gyda thosturi
Rydym yn ymddiried yn ein gilydd ac yn parchu ein gilydd	Chwilio am adborth gan eraill ynglŷn â sut yr ydym yn perfformio a cheisio gwneud pethau'n well
Rydym yn cymryd cyfrifoldeb personol	Bod yn frwdfrydig a chymryd cyfrifoldeb am yr hyn a wnawn
Rydym yn trin pobl yn garedig	Diolch i bobl, dathlu llwyddiant a phan fydd pethau'n mynd o chwith, gofyn 'Beth allaf ei ddysgu?'
Rydym yn gweithredu gydag integriti	Peidio byth â gadael i strwythurau amharu ar wneud y peth iawn

Gofal, urddas a pharch

Pan fyddwch yn cyrraedd y ward byddwn yn gofyn i chi sut y byddai orau gennych i ni gyfeirio atoch. Mae'n bwysig eich bod yn cael eich trin gydag urddas a pharch bob amser. Rydym yn cydnabod y bydd hyn yn amrywio o un person i'r llall ond os ydych yn bryderus ynglŷn â hyn ar unrhyw adeg sgwrsiwch â'r nyrs sydd â gofal dros y ward.

Mae ymddygiad heb ofal neu angharedig ar unrhyw lefel yn gwbl annerbyniol ac ni chaiff ei oddef. Eto, dywedwch wrth y nyrs sydd â gofal dros y ward os ydych yn anfodlon â'r ffordd y siaradir â chi neu y gofaliir amdano.

Pwy yw Pwy?

Fe ddewch ar draws nifer o grwpiau staff yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty. Mae disgwyl i bob aelod staff wisgo bathodyn adnabod gyda llun a dylent gyflwyno eu hunain i chi cyn dechrau darparu triniaeth. Os nad ydych yn siŵr pwy yw unrhyw aelod staff, gofynnwch i weld eu bathodyn adnabod.

Iwniffformau staff

Pan wisgir iwniffformau, bydd y lluniau isod yn eich cynorthwyo i adnabod gwahanol aelodau staff.



Uwch Nyrs



Prif Nyrs y Ward/Prif
Nyrs/Uwch Fydwraig



Nyrs Glinigol
Arbenigol



Gweithiwr Cefnogi
Gofal Iechyd



Nyrs Staff



Myfyriwr Nyrsio



Staff CadwTŷ



Porthor



Therapydd
Galwedigaethol



Gwaedwr



Derbynnydd Ward



Gwirfoddolwr



Ffisiotherapydd



Bydwraig Staff



Arlwywr mewn
Ward



Technegydd
Fferyllol

Rhoi Cydsyniad

Cyn y bydd meddygon neu aelodau eraill o'r staff clinigol (a elwir yn glinigwyr) yn eich archwilio neu'n rhoi triniaeth i chi bydd angen iddynt gael eich cydsyniad. Yn aml, wedi trafodaeth gyda'r clinigwr, gofynnir i chi gytuno ar ofal a thriniaeth drwy ddweud hynny. Weithiau fodd bynnag, fel arfer pan fydd y weithdrefn ar gyfer triniaeth yn fwy difrifol, gofynnir i chi arwyddo ffurflen gydsynio.

Cyn eich bod yn arwyddo'r ffurflen bydd y clinigwr yn trafod gyda chi beth mae'r driniaeth yn ei olygu, pam fod ei hangen a beth yw'r manteision a'r peryglon. Peidiwch â bod ofn gofyn i'r staff os oes gennych unrhyw gwestiynau cyn eich bod yn penderfynu derbyn neu wrthod y gofal neu'r driniaeth.

Mae'n bwysig iawn eich bod yn deall y gallwch newid eich meddwl ar unrhyw adeg ar ôl gwneud penderfyniad ynglŷn â'ch triniaeth, hyd yn oed os ydych wedi arwyddo ffurflen gydsynio.

Yn gyffredinol, os ydych yn 16 oed a throsodd, ac yn gallu gwneud eich penderfyniadau eich hun, mae gennych yr hawl i roi cydsyniad neu i wrthod yr holl ofal a thriniaeth a gynigir i chi. Yr unig eithriad i hyn yw pan gedwir chi mewn ysbyty o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983.

Fodd bynnag, os ydych yn 16 neu 17 oed a'ch bod eisiau **gwrthod** triniaeth hanfodol, **bydd angen** i staff iechyd gael cyngor cyfreithiol. Os ydych yn 18 oed a throsodd a'ch bod yn dymuno gwrthod unrhyw fath o ofal neu driniaeth, bydd yn rhaid i ni barchu eich dymuniadau (ond gweler yr adran ar 'Alluedd Meddyliol' isod).

Os ydych yn derbyn triniaeth claf mewnol am broblem iechyd meddwl, mae gennych hawl i dderbyn gwasanaeth Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol (IMHA). Gofynnwch i'r staff gysylltu ag IMHA ar eich rhan os hoffech gwrdd ag un.

Galluedd meddyliol

Os oes gennych salwch neu gyflwr sy'n effeithio ar eich gallu i wneud penderfyniadau ynglŷn â'ch gofal a thriniaeth, fel arfer bydd angen i'r staff ymgynghori â'ch teulu a'ch ffrindiau ynglŷn â beth sydd orau i chi, yn unol â'r gyfraith. Os nad yw'r staff yn ymwybodol o'ch ffrindiau a'ch teulu, efallai y byddant yn gofyn i Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol (IMHA) eich cefnogi a'ch cynrychioli ar gyfer rhai penderfyniadau difrifol.

Os ydych yn **18 oed a throsodd** neu wedi gwneud Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth neu wedi penodi rhywun fel eich atwrnai lles personol o dan Atwrneiaeth Arhosol, bydd y staff yn gweithredu ar y rhain cyn belled â'u bod yn cydymffurfio â'r gyfraith. Weithiau, fodd bynnag, os ydych wedi eich cadw o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983, nid oes yn rhaid i staff gydymffurfio â Phenderfyniadau Ymlaen Llaw na dymuniadau Atwrnai.

Cyfrinachedd Claf

Yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty cedwir eich gwybodaeth bersonol yn gyfrinachol. Golyga hyn mai chi sy'n penderfynu pwy - teulu, gofawyr, ffrindiau - all dderbyn gwybodaeth am eich cyflwr a'ch gofal. Gadewch i'r nyrs â gofal wybod gyda phwy yr ydych yn hapus i staff y ward siarad.

Os nad oes gennych y galluedd meddyliol i roi caniatâd i staff siarad â'ch teulu a'ch ffrindiau, efallai y bydd angen iddynt drafod eich gofal a'ch triniaeth gyda hwy beth bynnag. Mae hyn yn angenreidiol fell y gallant benderfynu beth sydd orau i chi. Os ydych wedi rhoi Atwrneiaeth Arhosol i rywun i wneud penderfyniadau ar eich rhan, bydd staff y ward yn trafod eich gofal a'ch triniaeth gyda hwy hefyd.

Fel y gall ein staff roi'r gofal a'r driniaeth gorau posibl, bydd angen iddynt wneud cofnod o'r hyn yr ydych yn ei ddweud, pa driniaethau a roddir i chi a pha wasanaethau yr ydych yn eu derbyn. Pryd bynnag y byddwch yn siarad â chlinigwr ynglŷn â'ch triniaeth a'ch gofal, byddant yn tybio eich bod yn cydsynio i wybodaeth amdanoch gael ei chofnodi a'i rhannu gyda gwahanol weithwyr iechyd proffesiynol ac aelodau eraill o staff sy'n gysylltiedig yn eich gofal.

Mae gan ein holl staff ddyletswydd i gadw gwybodaeth amdanoch yn gyfrinachol.



Eich Cofnodion Iechyd

Mae'r GIG yn casglu gwybodaeth am amrywiaeth o resymau - er mwyn eich helpu chi, i helpu'r GIG ac i helpu eraill.

Os hoffech weld eich cofnodion iechyd, dylech ysgrifennu at y Rheolwr Cofnodion Iechyd isod. Nid oes cost ar gyfer darllen eich cofnodion, ond os byddwch am gael copi ohonynt, efallai y codir tâl gweinyddu.

Isadran Gwasanaethau Cyfreithiol

Adran Cofnodion Meddygol
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Ysbyty Athrofaol Cymru
Parc Mynydd Bychan
Caerdydd CF14 4XW

Ffôn: 029 2074 6500

Os hoffech wybod mwy am sut yr ydym yn defnyddio eich gwybodaeth, neu os nad ydych, am ba bynnag reswm, am gael eich gwybodaeth wedi ei defnyddio mewn unrhyw rai o'r ffyrdd a ddisgrifir yma, siaradwch â'r nyrsys neu'r meddygon sy'n gysylltiedig yn eich gofal.

Cyfathrebu Da

Dywedwch wrthym os ydym yn siarad â chi mewn iaith, neu'n defnyddio geiriau, nad ydych yn ei deall. Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf, gall staff y ward drefnu bod cyfieithydd yn dod i'r ward.



Mae staff sy'n siarad Cymraeg yn gwisgo logo 'Cymraeg' ar eu hiwnifformau.

Os oes gennych anableddau dysgu neu broblemau iechyd meddwl, neu anawsterau clywed neu weld, dywedwch wrth y nyrs â gofal cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd y ward. Bydd ein staff yn gwneud pob ymdrech i roi'r cymorth sydd ei angen arnoch i ddeall y gofal a'r driniaeth y byddwch yn dderbyn.

Diogelwch Personol

Er budd eich diogelwch personol, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth staff y ward os ydych eisiau gadael y ward ar unrhyw adeg, e.e. i fynd i'r siopau yn y cyntedd.

Weithiau bydd angen i staff gyfyngu ar symudiad cleifion mwy bregus neu reoli'n ofalus ddiogelwch y ward. Pan fydd hyn yn digwydd efallai y bydd drysau'r ward yn gweithredu gyda mynediad a gadael digidol. Gwneir hyn i ddiogelu cleifion ac mae polisi a gweithdrefn lem yn rheoli hyn.

Nod y Bwrdd Iechyd yw darparu gofal rhagorol a thosturiol mewn amgylchedd gweithio diogel ac effeithlon. Ni chaiff ymddygiad bygythiol, ymosodol na threisgar tuag at staff, cleifion neu aelodau o'r cyhoedd ei oddef. Rydym yn gweithio'n agos gyda'n staff diogelwch a'r heddlu pan fo angen gweithredu er mwyn delio â sefyllfaoedd o'r fath.

Gwirfoddolwyr

Mae gennym nifer o wirfoddolwyr sy'n cynorthwyo mewn amrywiaeth o rolau, ar wardiau ac mewn adrannau cleifion allanol, e.e. sgwrsio â chleifion mewnol, casglu eitemau o siopau ysbyty.

Os byddech chi, aelod o'r teulu neu ffrind, am ystyried dod yn wirfoddolwr, cysylltwch â'r Rheolwr Gwasanaethau Gwirfoddol ar 029 2184 7867 neu ewch i wefan y Bwrdd Iechyd.



2. Beth fydd ei angen arnoch yn yr ysbyty

Os na ddaethoch â'r meddyginiaethau yr ydych wedi bod yn eu cymryd adref gyda chi pan gawsoch eich derbyn i'r ysbyty, a fyddech cystal â threfnu eu bod yn cael eu danfon i mewn a'u rhoi i'r nyrs â gofal.

Er mwyn gwneud eich arhosiad yn fwy cyfforddus efallai y byddwch am gael yr eitemau personol canlynol gyda chi:

- sebon, brwsh/past dannedd, diaroglydd, lliain wyneb, brwsh gwallt/crib
- pyjamas/gŵn nos, gŵn wisgo, sliperi, tywelion
- hancesi papur
- sbectol a/neu lensys cyffwrdd/hylif glanhau
- cynorthwyon clyw
- dannedd gosod
- Ychydig bach o arian ar gyfer papurau newydd, cylchgronau, byrbrydau ac ati

Mae gofod storio ar y ward yn brin iawn. A fyddech cystal â threfnu bod perthynas neu ffrind yn mynd â'ch cês dillad neu unrhyw eitemau personol mawr eraill adref gyda hwy. Bydd cadw'r ardal wrth ochr eich gwely mor glir â phosibl yn helpu ein staff cadw tŷ i gadw'r ward yn lân a thaclus.

3. Beth i BEIDIO â dod gyda chi i'r ysbyty

Os oes gennych eitemau gwerthfawr, megis gemwaith neu symiau mawr o arian gyda chi, rydym yn eich cyngori'n gryf i ofyn i berthynas neu ffrind fynd â hwy adref i chi. Os nad yw hynny'n bosibl, siaradwch â'r nyrs â gofal a fydd yn trefnu eu bod yn cael eu cadw yn sêff yr ysbyty hyd nes y cewch eich rhyddhau. Cewch dderbynnwch am yr eitemau a gedwir.

Os nad ydych am i'ch eitemau gwerthfawr gael eu cadw yn sêff yr ysbyty, dylai'r nyrs â gofal ofyn i chi arwyddo ymwadiad sy'n datgan nad yw Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb

nac atebolrwydd am golled na difrod i eiddo personol o unrhyw fath oni bai ei fod wedi ei roi i'w gadw'n ddiogel gennym ni.

Os ydych yn glaf ar ward lechyd Meddwl rhaid i chi ddod â dillad dydd gyda chi.

Fel arfer nid oes angen i gleifion eraill ddod â dillad dydd, ond gwiriwch gyda'r staff nyrsio gan fod rhai ardaloedd yn annog cleifion i wisgo yn ystod y dydd.



4. Eich Arhosiad ar y Ward

Rowndiau Ward

Cynhelir rowndiau ward gan feddygon a nyrsys sy'n gofalu amdanoch er mwyn cynllunio eich gofal a'ch rhyddhau. Bydd y Meddyg Ymgynghorol, yr uwch-feddyg sy'n gyfrifol am eich gofal, yn cynnal rowndiau ward rheolaidd a gall y nyrsys ddweud wrthych pryd y bydd y rhain yn digwydd. Meddyliwch am unrhyw gwestiynau yr ydych am eu gofyn ynglŷn â'ch gofal yn ystod y rownd ward. Efallai y bydd yn syniad da i ysgrifennu eich cwestiynau i lawr fel nad ydych yn eu hanghofio. Peidiwch â gwneud na derbyn unrhyw alwadau ffôn yn ystod rownd ward.



Rowndiau Nyrs

Bydd rowndiau nyrs yn digwydd yn fwy aml, er mwyn gwirio bod cleifion yn ddiogel ac yn gyfforddus ac er mwyn darparu gofal personol. Dyma hefyd pryd y bydd y nyrsys yn dosbarthu meddyginiaethau arferol. Os ydych yn cymryd meddyginiaeth i liniaru eich poen a'ch bod angen lliniarydd poen ychwanegol, gofynnwch. Bydd nyrsys hefyd yn ceisio gofyn fel mater o drefn wrth gleifion a ydynt yn ddigon cynnes a, lle bo angen, gellir darparu rhagor o flancedi. Bydd gwiriadau rheolaidd o'r holl gleifion yn digwydd drwy gydol y nos. Oherwydd eu cyflwr, efallai y cynhelir gwiriadau amlach ar rai cleifion.

Oriau Ymweld

Mae gan bob ward ei horiau ymweld ei hun. Dangosir y rhain wrth fynedfa'r ward neu gallwch ofyn i aelod o staff. Rhaid i unrhyw eithriadau i ymweld y tu allan i'r oriau ymweld arferol gael eu trafod â'r nyrs â gofal ymlaen llaw.

Ni ddylech gael mwy na dau ymwelydd ar y tro fel na fydd y ward yn mynd yn rhy brysur a swnllyd. Mae cadeiriau ar gael; ni ddylai ymwelwyr eistedd ar welyau.

Os deuir â phlant ifanc i ymweld â chi, gwnewch yn siŵr eu bod yn cael eu goruchwyllo gan yr oedolyn sy'n ymweld ac nad ydynt yn rholio ar y gwelyau na'r lloriau. Ni ddylai neb sy'n anhwylyd ddod i ymweld â chi.

Os bydd angen i staff roi gofal a thriniaeth i chi yn ystod amseroedd ymweld, byddant yn gofyn i'ch ymwelwyr aros y tu allan i'r ward. Yn yr un modd gofynnwn i'ch teulu a ffrindiau beidio dod i ymweld â chi na ffonio'r ward yn ystod amseroedd bwyd oni bai bod y mater yn un brys neu eu bod yn dod i'ch helpu i fwyta.

Os ydych yn glaf ar ward lechyd meddwl, ni chaniateir i'ch ymwelwyr fynd i mewn i'r ystafelloedd gwely ond byddant yn cwrdd â chi mewn ardal arall. Gall eich plant ymweld cyn belled â bod hyn wedi ei drefnu ymlaen llaw gyda'r nyrs â gofal. Gall yr ymweliad gael ei ganslo ar fyr rybudd os teimlwn y bydd angen gwneud hynny.



Symud wardiau

Yn ystod eich arhosiad gyda ni efallai y gofynnir i chi symud i ward arall neu i ofod gwely gwahanol o fewn yr un ward. Gallai hyn fod oherwydd bod cleifion brys newydd wedi eu derbyn neu er mwyn gwneud lle ar gyfer cleifion sydd ag anghenion gofal penodol. Rydym yn ymddiheuro os yw symud wardiau neu welyau yn peri unrhyw ofid i chi, ond mae'n rhaid i ni ystyried y gwasanaeth cyfan, gan roi ystyriaeth i anghenion pob claf.

Bydd rhai cleifion, os bydd eu cyflwr yn gofyn am hynny, yn derbyn eu gofal mewn ystafell sengl.

Cewch eich nyrsio mewn ystafell neu ardal gyda chleifion o'r un rhyw â chi. Bydd rhannu gyda rhai o ryw gwahanol ond yn digwydd mewn amgylchiadau arbennig ac ar gyfer rhesymau clinigol penodol, er enghraifft yn yr Uned Gofal Dwys.

Ffonau Symudol a Dyfeisiau Electronig Eraill

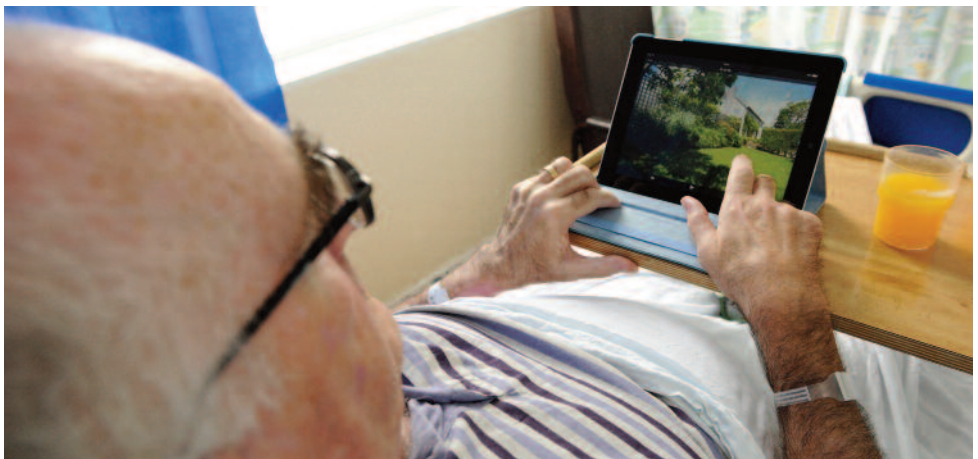
A fydddech cystal ag ystyried cleifion eraill pan fyddwch yn siarad ar eich ffôn a pheidiwch â gwneud na derbyn unrhyw alwadau yn ystod rowndiau ward. Mae tynnu lluniau cleifion eraill a phostio lluniau ar wefannau cyfryngau cymdeithasol megis Facebook yn torri ar breifatrwydd a gwaherddir hynny'n yn llwyr.

Os oes gennych liniadur, radio neu ddyfais sain arall mae croeso i chi eu defnyddio, oni bai ein bod yn gofyn i chi beidio. Defnyddiwch glustffonau a pharchwch angen cleifion eraill am dawelwch.

Wi-Fi am ddim

Ariennir y gwasanaeth Wi-Fi Am Ddim a ddarperir ar draws yr ysbytai yn BIP Caerdydd a'r Fro gan Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro er budd cleifion a'r cyhoedd.

Er mwyn cyrchu'r gwasanaeth cysylltwch i rwydwaith Wi-Fi Am Ddim CAV (Elusen Iechyd). Yna gallwch agor eich porwr a dilyn y cyfarwyddiadau ar y sgrin er mwyn cyrchu'r help ar y we neu chwilio am BIP Caerdydd a'r Fro ar-lein.



5. Cadw'n iach yn yr ysbyty

Atal heintiau



Mae heintiau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd wedi cael llawer o sylw yn y cyfryngau yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Fodd bynnag, er y gallai 1 o bob 20 claf gael haint yn ystod ei arhosiad yn yr ysbyty, mae heintiau difrifol yn brin.

Rydym wedi datblygu canllawiau clir ar sut y gallwch chi a'ch ymwelwyr, drwy weithio gyda ni, helpu i leihau'r siawns o gael haint yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty:

- Cadwch eich dwylo'n lân drwy eu golchi a defnyddio'r gel llaw alcohol ac annog eich ymwelwyr i wneud hynny hefyd pan fyddant yn cyrraedd ac yn gadael y ward.
- Golchwch eich dwylo neu defnyddiwch gel bob tro y byddwch wedi defnyddio'r toiled/comôd a chyn amser bwyd.
- Dylai'r holl staff gofal iechyd sy'n eich trin gydymffurfio â'n polisi 'noeth o dan y penelinoedd'. Dylent hefyd olchi eu dwylo cyn eich archwilio. Peidiwch â theimlo embaras ynglŷn â gofyn iddynt a ydynt wedi gwneud hyn. Rydym yn annog pob aelod staff, cleifion ac ymwelwyr i wneud hyn.
- Dywedwch wrth eich meddyg os ydych wedi bod yn cymryd gwrthfotigau cyn cael eich derbyn i'r ysbyty. Gall hyn effeithio ar y dewis o driniaeth a roddir i chi os bydd haint yn datblygu.
- Dylai ffrindiau a theulu sy'n sâl e.e. yn dioddef o beswch ac annwyd, dolur rhydd a/neu chwydu, yn cynnwys yn ystod y ddau ddiwrnod blaenorol, gadw draw. Os nad ydynt yn siŵr, dywedwch wrthynt am ffonio'r ward i gael cyngor.

- Os yw eich dillad eich hun yn baeddu yn yr ysbyty dylai staff eu rhoi mewn bag wedi'i selio. Dylech drefnu bod hwn yn mynd adref ar yr un diwrnod.
- Osgowch gyffwrdd â safleoedd diferwr, tiwbiau a gorchuddion. Dywedwch wrth y staff os oes gennych unrhyw amheuan ynglŷn â'r rhain.
- Os oes gennych unrhyw bryderon o gwbl ynglŷn â hylendid ar y ward neu reolaeth haint, siaradwch â'r nyrs â gofal.

Meddyginiaeth

Rhagnodir meddyginiaethau a rhoddir meddyginiaethau i'r rhan fwyaf o gleifion a dderbynnir i'r ysbyty.

Os ydych yn cymryd meddyginiaethau adref a heb ddod â hwy i mewn i'r ysbyty, a fydddech cystal â threfnu eu bod yn cael eu danfon i mewn os yn bosibl.

Os cawsoch broblemau'n cymryd meddyginiaethau cyn i chi ddod i mewn i'r ysbyty dywedwch wrth eich Fferyllydd, Nyrs neu Feddyg cyn gynted â phosibl yn ystod eich arhosiad.

Pan fyddwch yn yr ysbyty rydych yn debygol o gael eich gweld gan Fferyllydd a/neu Dechnegydd Fferyllol. Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynglŷn â'ch meddyginiaethau cofiwch ofyn.

Mewn rhai ardaloedd cleifion mewnol efallai y byddwch yn gallu cymryd eich meddyginiaethau ar eich pen eich hun ar ôl cael eich asesu a bod y staff nyrsio wedi cytuno ar hyn. Am ragor o wybodaeth siaradwch â'r nyrs sy'n gofalu amdanoch.

Pan fyddwch yn barod i gael eich rhyddhau fe gewch y meddyginiaethau sydd eu hangen arnoch i fynd adref. Dylai'r nyrs sy'n gofalu amdanoch fynd trwy'r meddyginiaethau gyda chi cyn eich bod yn gadael. Os bydd gennych unrhyw gwestiynau, gofynnwch.

Efallai yr anfonir copi o'ch presgripsiwn at eich meddyg teulu neu caiff ei roi i chi i'w roi i'ch meddyg teulu.

Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau ynglŷn â meddyginiaethau yr ydych wedi eu derbyn gan yr ysbyty, ffoniwch:

Llinell Gymorth Meddyginiaethau ar gyfer Cleifion **029 2074 4181 o Dydd Llun i Ddydd Gwener 9.00am hyd 4.00pm**

Gallwch hefyd gysylltu â'ch meddyg teulu neu Fferyllydd Cymunedol.

Dewisiadau o ran bwyd

Nod y gwasanaeth Arlwyo yw darparu prydau bwyd sy'n iachus, llesol a blasus i bob claf. Cewch 3 pryd y dydd yn ogystal â byrbrydau rhwng prydau sy'n bodloni'r safonau maethiad a osodwyd gan Lywodraeth Cymru. Rydym yn darparu ar gyfer cleifion sydd angen dietau arbennig - am resymau meddygol, anghenion ethnig neu grefyddol neu o ganlyniad i ddewisiadau ffordd o fyw. Os oes gennych anghenion dietegol arbennig, yn cynnwys alergeddau bwyd, siaradwch â staff y ward a fydd yn eich cyfeirio at ddietydd. Dylid gofyn i chi ddewis eich prydau bwyd bob dydd ond os byddwch angen cymorth gyda hyn gofynnwch i nyrs neu berthynas/frind eich helpu.

Gellir dod â bwydydd megis byrbrydau a diodydd i'r ysbyty mewn symiau cymedrol. Os nad ydych yn siŵr beth allwch ddod i mewn i'r ysbyty gofynnwch i'r nyrs â gofal. Mae'r gofod i storio eitemau oer yn brin felly am resymau diogelwch dylid bwyta'r rheini yn syth.



Ar ôl cael eich derbyn

O fewn 24 awr i gyrraedd y ward, bydd y staff nyrsio yn cynnal gwiriadau syml i weld a oes gennych unrhyw anghenion neu broblemau dietegol arbennig. Dylai hyn gynnwys mesur eich pwysau a'ch taldra a gofyn cwestiynau ynglŷn â'ch archwaeth bwyd, ac a ydych wedi colli pwysau heb fwriadu yn ddiweddar. Os bydd y gwiriadau hyn yn dangos bod gennych anghenion neu broblemau dietegol arbennig, bydd y staff nyrsio yn creu 'cynllun gofal' a fydd yn nodi sut y bodlonir eich anghenion.

Os byddwch angen help arbennig, bydd gan y ward yr ydych arni ffordd o wneud yn siŵr bod nyrsys a staff arlwyo yn gwybod hyn. Bydd rhai ysbytai yn defnyddio hambyrddau bwyd coch er mwyn gwneud hyn. Bydd eraill yn defnyddio napcyn coch, neu'n rhoi arwydd uwchben neu wrth ochr eich gwely.

Yfed

Mae'n bwysig eich bod yn yfed digon tra eich bod yn yr ysbyty fel nad ydych yn mynd yn ddadhydredig. Mae dŵr ffres ar gael bob amser, a gweinir diodydd poeth, megis te a choffi, ar wahanol amseroedd drwy gydol y dydd. Dylech gael cynnig o leiaf saith o'r diodydd poeth hyn yn ystod y dydd.

Cyn bod eich pryd bwyd yn cyrraedd bydd staff y ward yn tacluso'r ward ac, os bydd angen, yn eich helpu i eistedd i fyny a bod yn gyfforddus. Cewch hefyd y cyfle i lanhau eich dwylo cyn eich bod yn bwyta.

Amseroedd bwyd wedi'u gwarchod

Mae'n bwysig bod eich pryd bwyd yn rhydd o amhariadau diangen. Gwnawn yn siŵr nad yw rowndiau ward meddygon a gweithgareddau eraill yn amharu ar amser bwyd. Gelwir hyn yn amseroedd bwyd wedi'u gwarchod. Golyga hyn hefyd efallai y gofynnir i'ch ymwelwyr adael y ward ar amseroedd bwyd, oni bai eu bod yno i'ch helpu i fwyta.

Mae gan rai ardaloedd ward ystafelloedd bwyta a all helpu i greu amgylchedd gwell a mwy gwarchodedig lle gallwch fwyta eich bwyd.

Weithiau, oherwydd eich bod yn cael profion arbennig, byddwch yn methu eich pryd bwyd. Os digwydd hyn, dylai staff y ward allu roi pryd arall i chi. Mae detholiad o fyrbrydau rhwng prydau i'w cael fel mater o drefn drwy gydol y dydd yn ein holl ysbytai a chewch gynnig y rhain yn ystod rowndiau diodydd. Os na chynigir byrbryd i chi, cofiwch ofyn.

Cadw wedi eich maethu'n dda

Mae bwyta ac yfed pan fyddwch yn yr ysbyty yn bwysig gan y bydd yn eich helpu i frwydro yn erbyn haint, cynnal eich pwysau, hybu gwella a chyflymu eich adferiad. Os bydd staff nyrsio neu Ddietegydd yn penderfynu bod gennych anghenion dietegol, byddant yn gwirio beth ydych yn ei fwyta a'i yfed yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty ac yn cofnodi hyn ar siart.

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â sut y bodlonir eich anghenion dietegol yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty, siaradwch â'r staff nyrsio. Os ydych eisiau siarad â rhywun o'r gwasanaeth arlwygo am y bwyd a weinir i chi, gall staff y ward drefnu hyn ar eich cyfer.

Cysgu

Yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty efallai yr amharir ar eich cwsgr ar adegau. Gallai hyn fod am nifer o resymau, gyda rhai na ellir eu hosgoi, er enghraifft, rowndiau nyrs drwy gydol y nos, offer trydanol a allai ganu larwm o bryd i'w gilydd.

Bydd staff y ward yn gwneud pob ymdrech i sicrhau y cynhelir eich trefn cysgu arferol lle bo hynny'n bosibl. Os cewch anhawster i gysgu dywedwch wrth y nyrs sy'n gofalu amdanoch.

Llithro, Baglu a Chwmpo



Yn y DU, cwmpo mewn ysbytai yw'r digwyddiad mwyaf cyffredin o ran diogelwch cleifion. Fel claf mae llawer y gallwch ei wneud i leihau eich perygl o gwmpo:

- Peidiwch â cheisio cerdded ar eich pen eich hun os ydych yn teimlo'n benysgafn, yn wan neu'n gyffredinol anhwylyd.
- Defnyddiwch y gloch galw'r nyrs os oes angen i chi ofyn am gymorth i symud o amgylch y ward.
- Byddwch yn onest gyda'r nyrsys pan fyddwch yn teimlo'n bryderus ynglŷn â symud o gwmpas ar eich pen eich hun.
- Cymerwch ofal ac amser pan fyddwch yn codi ar eich traed neu'n codi o'r gwely.

- Peidiwch â defnyddio dodrefn yr ysbyty, e.e. byrddau gwely, i'ch helpu i godi ar eich traed. Os oes gennych esgidiau pwrpasol yna dewch â hwy gyda chi i'r ysbyty er mwyn eu gwisgo. Fel arall, dylid gwisgo sliperi, gyda mannau cau y gellir eu haddasu sy'n ffitio'n dda, wrth symud o gwmpas y ward ar bob adeg.
- Hefyd gwnewch yn siŵr nad yw eich pyjamas neu ŵn nos yn rhy hir ac yn debygol o wneud i chi faglu.
- Os oes gennych gwdyn cathetr gwnewch yn siŵr ei fod wedi ei glymu'n dynn i'ch coes fel nad yw'n disgyn ac yn gwneud i chi faglu.
- Cadwch eich eitemau personol o fewn cyrraedd yn hawdd.
- Gwrandewch ar y cyngor a roddir i chi gan y tîm therapi neu'r nyrsys.

Cofiwch nad yw'r ysbyty yn fan mor gyfarwydd i chi â'ch cartref.

Blodau

Caniateir blodau mewn rhai wardiau ond nid mewn eraill. Gwiriwch gyda'r nyrs â gofal.

Ysbytai Di-fwg

A fydddech cystal â bod yn ymwybodol ein bod yn Fwrdd Iechyd di-fwg. Golyga hyn na chaniateir ysmygu ar unrhyw un o'n safleoedd ysbyty. Mae hyn yn cynnwys defnydd e-sigarêts ar dir ysbytai. Mae Swyddog Gorfodi Dim Ysmygu yn patrolio safleoedd ein hysbytai a gall herio unrhyw un sy'n ysmygu.

Mae rhai eithriadau i hyn sy'n cynnwys cleifion mewn wardiau/unedau Iechyd Meddwl lle caniateir ysmygu mewn rhai ardaloedd awyr agored. Nid yw'r ardaloedd hyn ar agor i ymwelwyr na staff i ysmygu.

Mae cefnogaeth ar gael os ydych eisiau rhoi'r gorau i ysmygu. Gofynnwch i'ch Meddyg neu Nyrs am ragor o wybodaeth am ein Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Mewnol.

Gallwch hefyd gael cefnogaeth i roi'r gorau i ysmygu yn y gymuned. Ffoniwch Dim Smygu Cymru: 0800 085 2219
www.stopsmokingwales.com.

6. Cyfleusterau mewn ysbytai

Gwasanaeth Troli

Mae'r gwasanaeth troli yn ymweld â'r wardiau cyffredinol bob dydd. Gellir prynu papurau newydd, lluniaeth ac eitemau amrywiol eraill. Ar hyn o bryd nid oes gwasanaeth troli yn Ysbyty Eglwys Newydd nac ar y wardiau Iechyd Meddwl yn Ysbyty Athrofaol Llandochau.

Bwytai

Mae gwasanaethau caffi/bwyty yn Ysbyty Athrofaol Cymru, Ysbyty Athrofaol Llandochau ac Ysbyty Eglwys Newydd, lle gellir prynu ystod o eitemau bwyd poeth ac oer, byrbrydau a diodydd. Mae gwasanaeth galw am archebion ar gael yn Ysbyty'r Barri ac Ysbyty Rookwood.

Mae'r amseroedd agor fel a ganlyn:

- Bwyty Heathfields, YAC - 7 diwrnod yw wythnos 7.30am hyd 7.30pm
- Coffee Culture (Siop Uned Menywod, YAC) – Llun i Gwener 8.30am hyd 3.30pm
- Bwyty YALI - Llun i Gwener 8am hyd 2pm
- Lofa Goffi YALI - Llun i Gwener 8am hyd 6pm
- Bwyty Eglwys Newydd - Llun i Gwener 8.30am hyd 2pm

Mae detholiad o fyrbrydau a diodydd i'w cael y tu allan i'r oriau hyn mewn peiriannau gwerthu yn y safleoedd uchod, gyda pheiriannau gwerthu diodydd ar gael mewn safleoedd ysbytai llai.

Cefnogaeth ysbrydol a bugeiliol

Mae ein caplaniaid yn gweithio fel rhan o'r tîm ysbyty. Maent ar gael i roi gofal ysbrydol a bugeiliol i gleifion, perthnasau neu ofalwyr o bob ffydd yn ogystal â'r rheini sydd â dim cred grefyddol. Maent yn cynnig 'clust i wrando' ac yn hapus i weddio gyda phobl neu weinyddu Cymun i unrhyw un sy'n gofyn amdano. Mae gan rai o'n hysbytai Gapel neu Noddfa. Gall staff y ward roi mwy o fanylion i chi neu, os ydych yn dymuno, drefnu i gaplan ymweld â chi.



Cymorth ar gyfer gofalwyr



Os oes rhywun yn gofalu amdanoch adref oherwydd na allwch ymdopi ar eich pen eich hun, dywedwch wrth y nyrs sydd â gofal o'r ward. Gyda'ch cytundeb chi byddant yn gwneud yn siŵr yr ymgynghorir yn llawn â'ch perthynas neu ofalwr ynglŷn â'r trefniadau pan ddaw'r adeg i chi adael yr ysbyty.

Os bydd angen hynny, gall ein Swyddog Gofalwyr ddarparu gwybodaeth ynglŷn â'r gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr. Mae hyn yn cynnwys Asesiad Gofalwyr Awdurdod Lleol a chyngor ar les a budd-daliadau. Gallwch chi neu'ch gofalwr gysylltu â Thîm Profiad y Claf ar 029 2074 5692.

Canolfannau Gwybodaeth a Chefnogaeth

Ar hyn o bryd mae gennym ddwy Ganolfan - yn Ysbyty Athrofaol Cymru ac Ysbyty Athrofaol Llandochau. Gall staff a gwirfoddolwyr sy'n gweithio ynddynt ddarparu ystod eang o wybodaeth a chefnogaeth ar bynciau'n ymwneud ag iechyd e.e. byw'n iach, materion/cyflyrau iechyd penodol, sgrinio a hybu iechyd. Mae gwybodaeth arall sydd ar gael yn cynnwys cyngor ar fudd-daliadau, grwpiau cefnogi, cwnsela a chymorth ar gyfer gofalwyr di-dâl. Mae'r oriau agor yn amrywio - ffoniwch i gael manylion.

- Ysbyty Athrofaol Cymru 029 2074 5655
- Ysbyty Athrofaol Llandochau 029 2071 6311

Bydd y Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn cynnal sesiynau wythnosol yn YAC sy'n darparu cyngor annibynnol, cyfrinachol, diduedd am ddim i bawb ynglŷn â'u hawliau a'u cyfrifoldebau. Os hoffech ragor o wybodaeth dewch draw i un o'n sesiynau galw heibio rhwng 10am ac 1pm bob Dydd lau yn YAC.

Bydd Gofal Cancer Tenovus hefyd yn cynnal sesiwn wythnosol yn YAC ac YALI lle gall Cynghorydd Cefnogi Cancer roi cyngor ar fudd-daliadau lles i unrhyw un yr effeithir arnynt gan ganser. Am ragor o wybodaeth dewch draw i un o'n sesiynau wythnosol neu ffoniwch Llinell Gymorth am ddim Gofal Cancer Tenovus ar 0808 808 1010.



Peiriannau arian

Mae peiriannau lle gallwch godi arian i'w cael yng Nghyntedd Ysbyty Athrofaol Cymru ac yn ardal prif dderbynfa Ysbyty Athrofaol Llandochau.

7. Mynd Adref

Pan fydd eich triniaeth wedi ei chwblhau, mae'n bwysig eich bod yn gallu gadael yr ysbyty cyn gynted â phosibl er mwyn gwneud lle i gleifion eraill sydd angen cael eu derbyn. O'r adeg y cewch eich derbyn, bydd staff yn gweithio gyda chi a'ch teulu/gofalwyr er mwyn cynllunio eich trosglwyddiad neu'ch rhyddhau diogel. Byddant yn rhoi taflen i chi yn egluro sut y bydd hyn yn digwydd.

Bydd staff y ward yn trefnu asesiad o beth fydd eich anghenion gofal yn debygol o fod pan fyddwch yn barod i fynd adref. Byddant yn cynnwys unrhyw staff perthnasol, megis Therapydd Galwedigaethol, Ffisiotherapydd, Therapydd Lleferydd, Nyrs Gymunedol, Meddyg Teulu a Gweithiwr Cymdeithasol.

Efallai y byddwch chi neu'ch teulu yn bryderus ynglŷn â pha mor ddiogel fyddwch chi yn eich cartref yn y dyfodol. Gallai'r pryderon hyn gynnwys eich gallu i symud o gwmpas, ymolchi, gwisgo eich hun, cymryd eich meddyginiaeth neu baratoi eich prydau bwyd. Siaradwch â'r nyrs sy'n gofalu amdanoch os ydych yn pryderu am unrhyw rai o'r rhain.

Pan fydd staff yn gwybod y dyddiad tebygol ar gyfer cwblhau eich triniaeth, byddant yn dweud pa ddyddiad y disgwylir eich rhyddhau neu'ch trosglwyddo. Mae hyn yn bwysig oherwydd bydd angen gwneud trefniadau. Gallai'r rhain gynnwys:

- Trafnidiaeth adref, yn ddelfrydol cyn amser cinio - mae disgwyl i gleifion fel arfer drefnu eu trafndiaeth eu hunain
- Dillad ac esgidiau addas (os nad ydych eisoes yn eu defnyddio yn yr ysbyty)
- Allwedd i'ch cartref neu drefnu bod rhywun yn eich gadael i mewn
- Cyflenwadau bwyd sylfaenol
- Gwres yn eich cartref
- Bod unrhyw offer sydd ei angen i ddarparu gofal yn eich cartref yn cyrraedd yno
- Cyflenwad o'ch meddyginiaethau

Ar ddiwrnod eich rhyddhau, os na ellir trefnu eich trafndiaeth adref hyd nes wedi 10am gofynnir i chi symud i Lolfa Ryddhau. Mae hwn yn amgylchedd cyfeillgar a diogel a gynhelir gan dîm o nyrsys ac sydd â man casglu hawdd ei gyrraedd ar gyfer Ambiwylans a thrafnidiaeth breifat. Yma gallwch aros mewn cadeiriau ac amgylchedd cyfforddus gyda chylchgronau, papurau newydd dyddiol, taflenni gwybodaeth a theledu ar gael i'ch difyrru. Cewch hefyd ddioddydd poeth ac oer a chinio ysgafn.

8. Sut Oedd Eich Arhosiad?

Rydym wedi ymrwymo i ddarparu gofal rhagorol a chroesawn adborn gennych ynglŷn â sut oedd eich arhosiad yn yr ysbyty. Defnyddiwch ein taflen "Pa mor dda ydym ni'n gwneud ein gwaith?" sydd ar gael ar bob ward.

Canmol

Mae canmoliaeth yn gwneud llawer ar gyfer morâl staff ac yn ein cynorthwyo i gynnal safonau uchel. Os ydych wedi eich plesio gyda safon y gofal yr ydych wedi ei dderbyn ac yr hoffech ein canmol ni neu aelod penodol o staff gallwch ysgrifennu at:

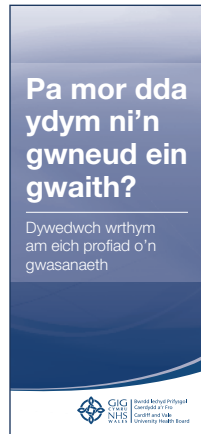
Y Rheolwr Pryderon
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Ysbyty Athrofaol Cymru
Parch Mynydd Bychan
Caerdydd
CF14 4XW

Neu gallwch anfon neges e-bost at concerns@wales.nhs.uk

Cwyno

Os ydych yn anfodlon â'ch triniaeth neu ofal, mae'n well mynegi eich pryder ar yr adeg wrth y nyrs sydd â gofal dros y ward. Neu gallwch chi neu berthynas gysylltu ag aelod o Dîm Pryderon y Bwrdd Iechyd ar 029 2074 4095 neu Eiriolwr Cyngor Iechyd Cymuned (CIC) ar 029 2037 7407.

Os bydd un o'ch perthnasau yn cysylltu â ni, byddwn angen eich cydsyniad er mwyn rhannu gwybodaeth glinigol gyda hwy. Bydd gan bob ward gopïau o'r taflenni pryderon "Cywiro Pethau" sydd â ffurflen cwynion llafar ar y tudalennau cefn ynghyd â manylion cyswllt.



9. Rhoddion Elusennol

Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yw cangen elusennol swyddogol Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Mae cyfraniadau i'n helusen yn cynorthwyo i gefnogi bron i dri chant o wahanol feysydd gofal iechyd ar draws ein hysbytai a'n safleoedd cymunedol, ond nid ydynt yn cymryd lle arian y GIG. Yn hytrach, mae'r arian a gyfannir yn cefnogi offer arloesol; technolegau newydd; hyfforddiant arbenigol ar gyfer ein staff; ymchwil a datblygiad parthed salwch a therapïau newydd a mesurau pwysig eraill sy'n cefnogi gofal ein cleifion.

Caiff ein cronfa 'Make it Better' ei hadnabod hefyd fel ein cronfa gyffredinol, ac mae rhodd i'r gronfa hon yn caniatáu i ni sicrhau bod eich rhodd yn mynd i faes lle mae'r angen mwyaf am gefnogaeth.

Cysylltwch â'r tîm codi arian er mwyn siarad am yr hyn sy'n bwysig i chi a'r nifer o ffyrdd gwahanol y gallwch wneud gwahaniaeth. Boed eich bod am gefnogi apêl, trefnu digwyddiad codi arian, ystyried rhodd misol neu adael cymynrodd yn eich ewyllys, byddem yn fwy na pharod i drafod hyn gyda chi.



Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro (Elusen Gofrestredig Rhif 1056544)
Ffôn 029 2184 1802

10. Parcio Ceir

Ac eithrio Ysbyty Athrofaol Cymru, mae'r parcio ar holl safleoedd eraill y Bwrdd Iechyd Prifysgol am ddim.

Pan fyddwch yn defnyddio unrhyw rai o'n meysydd parcio darllenwch yr arwyddion parcio a dilynwch y rheolau perthnasol.

Yn Ysbyty Athrofaol Cymru gall cleifion sy'n mynychu triniaeth estynedig neu bobl sy'n ymweld ar gyfer arosiadau hwy yn yr ysbyty brynu Pas Alpha am bris gostyngol. Holwch am fanylion yn y Siop Barcio ym Maes Parcio 9 (Aml-lawr).

11. Gwybodaeth Teithio

Mae cysylltiadau trafnidiaeth gyhoeddus da i nifer o safleoedd ein hysbytai. Os yw hynny'n bosibl defnyddiwch dtrafnidiaeth gyhoeddus ac anogwch eich ymwelwyr i wneud hynny hefyd. Bydd hyn yn lleihau tagfeydd o ran parcio ac yn helpu'r amgylchedd. Gall y gwefannau canlynol eich cynorthwyo i gynllunio eich taith.

- Traveline Cymru
- National Rail
- Trenau Arriva Cymru
- Bws Caerdydd
- Bws Casnewydd
- BIP Caerdydd a'r Fro/Cynllunio eich taith
- Stagecoach

Mae ein gwasanaethau eraill ar gyfer cleifion a gofalwyr yn cynnwys manau gadael teithwyr a gofodau parcio ceir i'r anabl gyda mynedfeydd hygyrch i gadeiriau olwyn.

Darparwyd yr arian ar gyfer y ffolder hon gan Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro. I gael rhagor o wybodaeth am y gwaith y mae'r Elusen yn ei gefnogi, neu i wneud cyfraniad, ewch i www.cardiffandvaleuhbcharity.org



