



Eich llais mewn iechyd | Your voice in health  
a gofal cymdeithasol | and social care



"Gall rhyddhad da  
newid popeth. Gall  
un drwg ddadwneud  
popeth"

# Rhyddhau o'r Ysbyty

Profiadau pobl  
o adael yr  
ysbyty yng  
Nghastell-nedd,  
Port Talbot ac  
Abertawe

Chwefror 2026

# Fformatau hygrych

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn y Saesneg.

Os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat a/neu iaith arall, cysylltwch â ni drwy:

[ymholiadau.cnptacabertawe@llaiscymru.org](mailto:ymholiadau.cnptacabertawe@llaiscymru.org)

Gallwch ei lawrlwytho o'n gwefan neu ofyn am gopi drwy gysylltu â'n swyddfa.

Mae ein manylion cyswllt i'w gweld ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

# Cyflwyniad

Gwrandawodd Llais ar gleifion, gofalwyr, teuluoedd a phobl ag anableddau dysgu i glywed am eu profiadau o adael yr ysbyty. Dywedodd pobl wrthym beth aeth yn dda iddyn nhw a beth oedd yn anodd iddyn nhw.

Ar draws Cymru, mae pobl yn rheolaidd yn adrodd am heriau wrth ryddhau o'r ysbyty, gan gynnwys oedi, problemau cyfathrebu a bylchau mewn cefnogaeth gymunedol. Y pryderon hyn a luniodd ffocws ein hymgysylltiad.

Mae'r adroddiad hwn yn rhannu'r hyn a ddywedodd pobl wrthym yn ein 'Digwyddiad Gadael yr Ysbyty', trwy ein harolwg ar-lein, ac mewn sgysiau yn y gymuned.

Ein nod yw cyflwyno lleisiau pobl yn glir a helpu i gefnogi gwelliannau yn y ffordd y mae rhyddhau cleifion o'r ysbyty yn cael ei gynllunio, ei gyfleu a'i gyflawni.



# GADWECH I NI SIARAD AM ADAEL YR YSBYTY

## SIARADWCH Â LLAIS AM ADAEL YR YSBYTY

CLYWCH GAN  
WASANAETHAU LLEOL A  
GOFYNNWCH EICH CWESTIYNAU  
ARCHEBWCH YN GYNNAR I  
GADW EICH LLE 

**DYDD MAWRTH 27 IONAWR 2026**  
**11:00 YB – 2:30 YH**  
**DEMENTIA HWB, CANOLFAN**  
**SIOPA ABERAFAN, PORT TALBOT**  
**SA13 1PB**



01639 683490

NPTANDSWANSEA.ENQUIRIES@LLAISCYMRU.ORG

LLAIS CASTELL NEDD PORT TALBOT AC ABERTAWE

# Sut wnaethon ni wranddo

- Cynhaliwyd digwyddiad cymunedol ar 27 Ionawr 2026 yn y Ganolfan Dementia, sydd wedi'i lleoli y tu mewn i Ganolfan Siopa Aberafan ym Mhort Talbot.
- Fe wnaethon ni hefyd gasglu adborth drwy arolwg fel bod pobl na allent fynychu'r digwyddiad yn dal i allu rhannu eu profiadau.
- Fe wnaethon ni edrych ar bopeth a ddywedodd pobl wrthym ni a grwpio'r problemau a'r profiadau yn ôl themâu.

# Gan bwy y clywsom ni:

Gwrandawom ar bobl ag ystod eang o brofiadau o adael yr ysbyty. Roedd hyn yn cynnwys:

- Cleifion a ryddhawyd o'r ysbyty yn ddiweddar
- Aelodau o'r teulu a gofalwyr di-dâl
- Pobl ag anableddau dysgu
- Pobl hŷn a phobl sy'n byw gyda dementia
- Unigolion ag anghenion iechyd cymhleth
- Pobl o wahanol ddiwylliannau, cefndiroedd a chrefyddau
- Grwpiau eiriolaeth a sefydliadau sy'n cefnogi pobl agored i niwed



# Ein Digwyddiad Gadael yr Ysbyty

Daeth ein digwyddiad â phobl ynghyd i siarad am eu profiadau o adael yr ysbyty.

Roedd yn sgwrs gyfeillgar ac agored gyda phanel ym mlaen yr ystafell, gan roi lle diogel i bobl rannu eu profiadau.

Mynychodd 54 o bobl, gan gynnwys aelodau o'r gymuned, gofalwyr di-dâl, elusennau a staff o wasanaethau lleol.

Roedd cyfleoedd ar gyfer cwestiynau, straeon personol, cefnogaeth eiriolaeth a sgysiau anffurfiol.



# Pwy oedd ar y panel

Roedd ein panel yn cynnwys cynrychiolwyr o:

- Gyngor Abertawe
- Canolfan gymunedol Affricanaidd
- Consortiwm Bywydau Cymunedol
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
- Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe (SCVS)
- Fforwm Anabledd Abertawe



Working together to break down barriers



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Bae Abertawe  
Swansea Bay University  
Health Board



Dyma'r materion  
allweddol a godwyd  
gan bobl gyda ni.

Mae'r ychydig  
dudalennau nesaf  
yn edrych yn  
fanylach ar bob un  
o'r themâu hyn..



## Themâu Allweddol:

Cyfathrebu a chynnwys pobl yn eu gofal

Profiadau pobl o ofal yn yr ysbyty

Cymorth i oedolion ag anableddau dysgu

Gadael yr ysbyty yn ddiogel ac yn llyfn

Cefnogaeth ar ôl gadael yr ysbyty

Pobl yn gweithio gyda'i gilydd (cyd-gynhyrchu)

# Problemau Cyfathrebu – Yr Hyn a Glywsom

- Yn aml, nid oedd pobl yn gwybod beth oedd yn digwydd na beth oedd y cynllun
- Roedd gwybodaeth yn anghyson rhwng gwahanol staff a thimau
- Nid oedd teuluoedd a gofalwyr bob amser yn cael eu hysbysu na'u cynnwys
- Roedd angen esboniadau cliriach a mwy o amser ar oedolion ag anableddau dysgu
- Weithiau roedd manylion pwysig yn cael eu colli neu heb eu trosglwyddo
- Roedd cyfathrebu gwael yn gwneud i ryddhau rhywun deimlo'n fryslog, yn ddryslyd neu'n anniogel



"Absenoldeb llwyr a llwyr o drafodaeth am ofal a rhyddhau drwy gydol yr amser yr oedd fy mam yn yr ysbyty"

ACCIDENT & EMERGENCY

"Dim ond 15  
mlynedd yn ôl rydw  
i erioed wedi profi  
amodau gorlawn...  
mewn ysbyty  
Llywodraeth yn  
India."

## Amgylchedd yr Ysbyty – Yr hyn a glywsom:

- Roedd wardiau ac adrannau damweiniau ac achosion brys yn aml yn swllyd, yn brysur ac yn llethol
- Achosodd arosiadau hir yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys straen, dryswch ac anghysur
- Roedd rhai pobl yn teimlo'n anniogel neu heb gefnogaeth mewn ardaloedd gorlawn neu anhrefnus
- Roedd pobl ag anableddau dysgu yn cael yr amgylchedd yn arbennig o heriol heb addasiadau rhesymol
- Roedd diffyg preifatrwydd a mannau tawel yn effeithio ar urddas a lles pobl.
- Weithiau roedd yr amgylchedd yn gwneud cyfathrebu a gwneud penderfyniadau yn anoddach
- Weithiau roedd pobl o wahanol ddiwylliannau a chrefyddau yn teimlo'n anghyfforddus neu heb gefnogaeth

# Pryderon Urddas a Gofal Sylfaenol

- Ni chafodd rhai pobl y gofal personol sylfaenol oedd ei angen arnynt, fel cymorth gyda golchi neu hylendid.
- Roedd offer ar goll weithiau neu'n cael ei ddefnyddio'n anghywir, gan achosi anghysur neu risg.
- Roedd arosiadau hir am gymorth yn gadael pobl yn teimlo'n cael eu hesgeuluso neu'n anniogel.
- Yn aml, byddai pobl hŷn yn wannach neu'n "dadgyflyru" yn ystod arosiadau hir yn yr ysbyty.
- Effeithiodd y materion hyn ar urddas pobl a'u profiad cyffredinol o ofal.



"Gadawodd Dad  
yn gaeth i'r gwely  
o ganlyniad i  
gefnogaeth wael  
yn y gymuned"

"Cafodd ei gadw  
am 36 awr ar  
gadair"

# Rhwystrau Diwylliannol ac Iaith – Yr Hyn a Glywsom

- Nid yw cyfieithwyr bob amser yn cael eu darparu pan fo angen
- Cafodd rhai pobl eu rhyddhau heb wybodaeth mewn iaith yr oeddent yn ei deall
- Teuluoedd yn llenwi gwybodaeth gefndir oherwydd bylchau cyfathrebu
- Rhwystrau iaith sy'n effeithio ar ddealltwriaeth, caniatâd a rhyddhau diogel
- Disgrifiwyd rhai profiadau fel rhai gwahaniaethol, er bod llawer o faterion yn gysylltiedig â phroblemau cyfathrebu system ehangach
- Rhwystrau iaith a diwylliannol yn cael eu gweld fel problemau diogelwch cleifion



# Agweddau a Dealltwriaeth Staff

- Roedd profiadau'n amrywio yn dibynnu ar ba staff y cyfarfu pobl â nhw
- Roedd rhai staff yn cyfathrebu'n dda, ond roedd eraill yn ymddangos yn frysiog neu'n ansicr sut i gefnogi pobl ag anghenion gwahanol
- Weithiau roedd oedolion ag anableddau dysgu yn teimlo nad oedd staff yn deall sut i gyfathrebu â nhw
- Yn aml, camodd teuluoedd a gofalwyr i mewn i egluro anghenion neu dawelu sefyllfaoedd.
- Roedd pobl eisiau i staff gael mwy o amser, hyfforddiant a hyder i gynnig gofal person-ganolog.



# Cymorth ar gyfer Anableddau Dysgu (AD)

- Nid oedd gofal i oedolion ag anableddau dysgu yn gyson — roedd yn newid yn dibynnu ar y ward a'r staff dan sylw.
- Roedd rhai staff yn deall anghenion anabledd dysgu pobl yn dda, ond roedd eraill yn ansicr pa newidiadau neu gefnogaeth i'w rhoi.
- Nid oedd nyrsys AD bob amser ar gael nac yn cael eu cynnwys yn ddigon cynnar
- Weithiau roedd gwybodaeth bwysig yn cael ei cholli, ac nid oedd y gefnogaeth bob amser yn gyson.
- Gwnaeth hyn i ofal deimlo'n llai diogel ac yn llai abl i ddiwallu anghenion unigol person.



"Roedd sŵn, anhrefn  
a natur wyllt yr  
adran yn llethol ac  
yn anaddas."

# Pasbortau a Chyfathrebu AD

- Nid oedd pasbortau AD bob amser yn cael eu darllen, eu defnyddio na'u cadw gyda'r person
- Weithiau roedd gwybodaeth bwysig o basbortau yn cael ei cholli neu ni weithredwyd arni
- Yn aml, roedd yn rhaid i bobl ailadrodd yr un wybodaeth i wahanol staff
- Roedd rhai staff yn ansicr sut i gyfathrebu'n glir ag oedolion ag anableddau dysgu
- Yn aml, camodd teuluoedd a gofalwyr i mewn i esbonio anghenion, dewisiadau a risgiau
- Pan ddefnyddiwyd pasbortau'n dda, roedd cyfathrebu'n gliriach ac roedd gofal yn teimlo'n fwy diogel

# Hawliau ac Addasiadau Rhesymol / Hyfforddiant Staff – Yr Hyn a Glywsom

- Nid oedd pobl bob amser yn cael gwybod am eu hawliau na pha gymorth y gallent ofyn amdano.
- Nid oedd pobl bob amser yn derbyn yr addasiadau rhesymol y mae ganddynt hawl gyfreithiol iddynt.
- Roedd cymorth i oedolion ag anableddau dysgu yn amrywio rhwng wardiau a thimau
- Dywedodd rhai pobl wrthym nad oeddent yn siŵr a yw staff bellach yn derbyn mwy o hyfforddiant Sefydliad Paul Ridd.
- Yn aml, roedd yn rhaid i deuluoedd ofyn am addasiadau neu esbonio pam roedd eu hangen.
- Pan oedd addasiadau a staff hyfforddedig ar gael, roedd pobl yn teimlo'n fwy diogel ac yn cael gwell cefnogaeth.



# Cynllunio Rhyddhau

- Yn aml, nid oedd pobl yn gwybod beth oedd y cynllun rhyddhau na phwy i siarad ag ef/ag hi.
- Nid oedd teuluoedd a gofalwyr bob amser yn cael eu cynnwys yn ddigon cynnar
- Cafodd rhai pobl eu rhyddhau cyn iddyn nhw deimlo'n barod neu'n ddiogel
- Roedd gwybodaeth am feddyginiaeth, dilyniant a chefnogaeth yn aneglur weithiau
- Yn aml, roedd angen mwy o amser, esboniadau cliriach ac addasiadau rhesymol ar oedolion ag anableddau dysgu.
- Roedd pobl eisiau rhestr wirio syml, amserlenni clir a chyswllt enwol i arwain y broses.



"Mae cynnwys y teulu  
a'r rhwydwaith  
cymorth yn hanfodol  
ar gyfer y gofal gorau  
a rhyddhau llyfnach"



# Cymorth ar ôl gadael yr ysbyty

- Gadawodd llawer o bobl yr ysbyty heb wybodaeth glir am yr hyn a fyddai'n digwydd nesaf.
- Nid oedd apwyntiadau dilynol, meddyginiaethau newydd a chefnogaeth gartref bob amser yn cael eu hesbonio.
- Yn aml, nid oedd teuluoedd a gofalwyr yn gwybod â phwy i gysylltu pe bai problem.
- Roedd angen esboniadau cliriach, symlach a gwybodaeth hawdd ei darllen ar bobl ag anableddau dysgu.
- Roedd gwybodaeth wael ar ôl gadael yr ysbyty yn gwneud i bobl deimlo'n ansicr, yn anniogel neu'n anbarod gartref.

# Gweithio gyda'n gilydd (cyd-gynhyrchu) – Yr hyn a glywsom

- Mae pobl eisiau helpu i ddylunio ffyrdd cliriach a mwy diogel i bobl adael yr ysbyty.
- Mae profiadau byw — yn enwedig gan oedolion ag anableddau dysgu, teuluoedd a gofalwyr — yn hanfodol ar gyfer gwella cyfathrebu a chynllunio.
- Ni all llawer o oedolion ag anableddau dysgu siarad drostynt eu hunain, felly mae cefnogaeth gan deulu ac eiriolaeth yn hanfodol.
- Roedd staff, teuluoedd a grwpiau cymunedol yn awyddus i gydweithio i "wrando, dysgu a gwneud yn well".
- Gall cydweithio drwy gyd-gynhyrchu helpu i drwsio bylchau yn y system a gwneud rhyddhau yn fwy cyson a dibynadwy.



# Profiadau Cadarnhaol a Rennwyd gan Bobl

## Cyfathrebu da a gwybodaeth glir

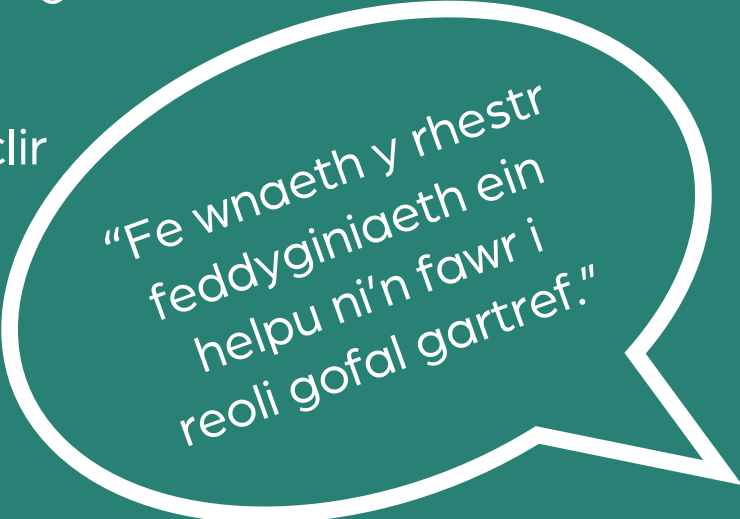
- Roedd y staff yn cyfathrebu'n dda ac yn cymryd amser i esbonio pethau
- Gwybodaeth glir am feddyginiaeth
- Gwiriadau diogelwch cyn rhyddhau

## Support Cefnogaeth a wnaeth wahaniaeth

- Profiadau cadarnhaol gyda Nyrsys Anabledd Dysgu
- Teuluoedd a gofalwyr yn rhan o benderfyniadau
- Rhyddhau wedi'i gynllunio'n dda gyda dilyniant clir

## Caredigrwydd ac ansawdd gofal

- Gofal cleifion mewnol cadarnhaol
- Caredigrwydd a thrugaredd staff
- Amgylcheddau ward tawel a chefnogol



"Fe wnaeth y rhestr feddyginiaeth ein helpu ni'n fawr i reoli gofal gartref."

# Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda'ch adborth

- Rydym yn gwranddo ar yr hyn y mae pobl yn ei ddweud wrthym ac yn siarad ar eu rhan pan fo angen.
- Rydym yn edrych ar bopeth a rannodd pobl gyda ni yn ystod ein gwaith ymgysylltu.
- Os oes angen, rydym yn codi pryderon gyda gwasanaethau'r GIG neu gynghorau lleol.
- Gelwir y pryderon hyn yn gynrychioliadau.
- Mae cynrychiolaeth yn golygu ein bod ni'n trosglwyddo'r hyn y mae pobl wedi'i ddweud wrthym ni i'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau.
- Mae hyn yn helpu gwasanaethau i ddeall beth sy'n bwysig i bobl a gwneud gwelliannau.



**CLUST I GLYWED.  
CLUST I WRANDO.**  
CYMERWCH RAN [WWW.LLAISCYMRU.ORG](http://WWW.LLAISCYMRU.ORG)

Yn seiliedig ar yr hyn a ddywedodd pobl wrthym, dyma'r syniadau allweddol ar gyfer gwella gwasanaethau.

## Syniadau a chyfleoedd ar gyfer gwella

|                                                                             |                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Ymglymiad cynnar nyrsys anabledd dysgu                                      | Cynllunio rhyddhau mwy diogel a chydgysylltiedig          |
| Mannau synhwyradd tawel neu sy'n addas ar gyfer anableddau dysgu            | Cyfathrebu a gwybodaeth gliriach                          |
| Pasbortau Anabledd Dysgu yn cael eu defnyddio'n gyson                       | Defnydd gwell o wardiau rhithwir a chefnogaeth gymunedol  |
| Mwy o gapasiti nyrsys AD, gan gynnwys darpariaeth y tu allan i oriau gwaith | Safonau Anabledd Dysgu clir a chyson ar draws y rhanbarth |
| Gwell hyfforddiant staff a diwylliant mwy cefnogol                          | Gweithio gyda phobl a theuluoedd                          |

# Beth Sy'n Digwydd Nesaf?



Os byddwn yn gwneud cynrychioliadau, rhaid i'r gwasanaeth ymateb. Byddant naill ai'n egluro beth fyddant yn ei wneud neu'n rhoi rheswm os na allant wneud newidiadau.

Byddwn yn rhannu unrhyw ddiweddariadau neu atebion gyda'r bobl y siaradom â nhw ac yn parhau â'r sgwrs.

## Dysgwch fwy:

Gallwch ddarllen mwy am sut mae Llais yn cynrychioli eich barn ar ein gwefan:  
[www.llaiscymru.org/cynrychiolaeth](http://www.llaiscymru.org/cynrychiolaeth)

# Yr hyn a ddywedodd pobl wrthym am ein digwyddiad Gadael yr Ysbyty

"Dim ond i ddweud diolch am y  
drafodaeth heddiw, a oedd yn  
ddefnyddiol iawn i mi yn bersonol.  
Roedd yn braf cwrdd â chi a'r tîm a  
phawb a oedd yn rhan o'r broses.  
Ymlaen ac i fyny byddwn yn parhau i  
wella pob agwedd ar ofal a  
rhyddhau cleifion o'r ysbyty"

"Rwy'n credu bod y  
digwyddiad yn ddiddorol a bod  
pawb yn gwerthfawrogi  
pwysigrwydd fforymau o'r fath  
ac yn croesawu'r cyfle i gael eu  
clywed a chyfrannu at y gwaith  
pwysig hwn."

# DIOLCH YN FAWR

Diolch i bawb a gymerodd ran yn ein gweithgareddau ymgysylltu. Mae eich profiadau a'ch mewnwelediadau wedi ein helpu i ddeall beth sy'n bwysig i bobl wrth adael yr ysbyty.

Rydym hefyd yn ddiolchgar i'r Hwb Dementia a Chanolfan Siopa Aberafan am gefnogi ein gwaith ymgysylltu a'n croesawu i'w manau.

Bydd Llais yn parhau i wrando a rhannu eich barn i helpu i wella profiadau rhyddhau o'r ysbyty i bawb.



**Aberafan**  
Shopping Centre | Canolfan Siopa



**LLAIS**  
Eich llais mewn iechyd a gofal cymdeithasol | Your voice in health and social care

Os hoffech roi adborth i ni ar y cyhoeddiad hwn neu os hoffech dderbyn y wybodaeth hon mewn fformat neu iaith arall, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion isod.

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn y Gymraeg.  
Os ysgrifennwch atom yn y Gymraeg, byddwn yn ateb yn y Gymraeg.

Ni fydd hyn yn arwain at oedi wrth ymateb i'ch gohebiaeth.

Llais – Rhanbarth Castellnedd Port Talbot ac Abertawe  
Parc Ynni Baglan, Ave Fentrig  
Port Talbot  
SA12 7AX  
01639 683490  
[ymholiadau.cnptacabertawe@llaiscymru.org](mailto:ymholiadau.cnptacabertawe@llaiscymru.org)  
[www.llaiscymru.org/yn-eich-ardal/castell-nedd-  
\\_port-talbot-ac-abertawe](http://www.llaiscymru.org/yn-eich-ardal/castell-nedd-port-talbot-ac-abertawe)



# Ymunwch â'r sgwrs

Dilynwch ni am y newyddion diweddaraf a chyfleoedd i gymryd rhan



@LlaisCNPTAbertawe



Eich llais mewn iechyd | Your voice in health  
a gofal cymdeithasol | and social care