Gwaith Da

Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru

Yn aml, mae pobl yn afresymol, yn ddireswm, ac yn hunanol.

Maddeuwch iddyn nhw beth bynnag

Os ydych chi'n garedig, efallai y bydd pobl yn eich cyhuddo o gael cymhellion hunanol, cudd.

Byddwch yn garedig beth bynnag

Os ydych chi'n llwyddiannus, byddwch chi'n ennill ffrindiau anffyddlon a gelynion go iawn.

Dylech chi fynd ati i lwyddo beth bynnag

Os ydych chi'n onest ac yn ddiffuant, efallai y bydd pobl yn eich twyllo chi.

Byddwch yn onest ac yn ddiffuant beth bynnag

Gall yr hyn rydych chi wedi treulio blynyddoedd yn ei greu gael ei ddinistrio gan eraill dros nos.

Dylech fynd ati i greu beth bynnag

Os ydych chi'n dod o hyd i hapusrwydd a siriol deb, efallai y bydd rhai yn genfigennus.

Byddwch yn hapus beth bynnag

Bydd y pethau da a wnewch chi heddiw yn aml yn mynd yn angof.

Dylech chi wneud pethau da beth bynnag

Rhowch o'ch gorau, a bydd hynny byth yn ddigon.

Rhowch o'ch gorau beth bynnag

Y Fam Teresa

Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales
Hyder mewn Gofal - Confidence in Care

GIG CYMRU NHS WALES

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

Manylion Cyswllt

Cyngor Gofal Cymru, South Gate House, Wood Street, Caerdydd, CF10 1EW
Ffôn: 0300 30 33 444 Minicom: 029 2078 0680
E-bost: gwybodaeth@cgcymru.org.uk | www.cgcymru.org.uk | ISBN: 978-1-911463-03-0

(2016) Cyngor Gofal Cymru
Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatâd ysgrifenedig Cyngor Gofal Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhyrchu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Cyngor Gofal Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

Copïau pellach a fformatau eraill

Mae copïau pellach o'r ddogfen hon ar gael mewn print bras neu fformatau eraill os oes angen.

/GyrfaoeddGofalCymru @CyngorGofal

Cynnwys

Cyflwyniad

Cyd-destun polisi

Gweledigaeth ar gyfer y fframwaith hwn

Ar gyfer pwy yw'r fframwaith hwn, a sut dylid ei ddefnyddio?

Beth yw dementia?

Gwaith da – cyflwyniad

Pennod 1: Moesau – i ategu arferion tosturiol

1.1 Mae pawb yn bwysig ac mae ganddynt hawl i gael llesiant

1.2 Mae gan bawb rywbeth i'w gyfrannu

1.3 Mae pawb yn wahanol

1.4 Mae pawb yn bwysig ac mae'r hyn sy'n gyffredin ac yn arferol yn bwysig

1.5 Mae pob gair o bwys – mae'n rhaid i ni ddefnyddio terminoleg gadarnhaol sy'n seiliedig ar gryfderau wrth gefnogi pobl â dementia

1.6 Côd ymarfer proffesiynol

Pennod 2: Rhagoriaeth – i ategu arferion cymwys

2.1 Canolbwyntio ar ganlyniadau

2.2 Gwybodaeth a sgiliau

2.3 Testunau dysgu a datblygu ar gyfer pobl wybodus

2.4 Testunau dysgu a datblygu ar gyfer pobl fedrus

Pennod 3: Ymgysylltu – i ategu arferion doeth

3.1 Dull system gyfan o ddatblygu 'amgylchedd cyfoethog o ddysgu ac ymarfer'

3.2 Arweinyddiaeth dda o fewn sefydliadau

3.3 Sicrwydd ansawdd cadarn ac ystyrlon

3.4 Dull effeithiol o ddysgu a datblygu'n unigol ac ar y cyd

3.5 Testunau dysgu a datblygu ar gyfer pobl ddylanwadol

Sylwadau i gloi

Geirdaon

Cydnabyddiaethau

Atodiadau

Cyflwyniad

Mae Llywodraeth Cymru a'r GIG yng Nghymru wedi ymrwymo i wella iechyd a lles pawb sy'n byw yng Nghymru. Nid yw dementia yn gyflwr sy'n effeithio ar bobl hŷn yn unig, er bod cysylltiad cryf rhwng bod yn hŷn a chael diagnosis o ddementia. Wrth i ddisgwyliad oes gynyddu, mae'n amlwg y bydd mwy o bobl hŷn, a mwy o bobl â dementia, felly. O ganlyniad i hyn, mae angen cynyddol i'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol ddeall y materion sydd ynghlwm wrth ofal a chymorth dementia da. Mae angen i bob gweithiwr feddu ar ymwybyddiaeth gadarn o ddementia a materion cysylltiedig, er mwyn sicrhau bod ei ddull yn helpu pobl â dementia a'u gofalwyr i fyw'n dda.

Mae angen inni hefyd feddwl y tu hwnt i'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol yn unig. Mae gofalwyr ac aelodau eraill o'r gymuned yn chwarae rhan ganolog o ran gwella lles pobl â dementia. Defnyddir y gair 'gofalwr' drwy'r ddogfen hon i gyd, ac mae'r term hwn yn cyfeirio at bobl sy'n gwneud gwaith gofal a/neu gymorth heb dâl, a gallai hyn gynnwys aelodau o'r teulu, partneriaid, cymdogion neu gyfeillion. Yn 2015, amcangyfrifid bod mwy na 370,000 o ofalwyr yng Nghymru, ac mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i wella bywydau gofalwyr o bob oedran (Llywodraeth Cymru, 2015).

Mae nifer o fentrau ledled Cymru yn cael eu darparu gan amrywiaeth o ddarparwyr addysg a hyfforddiant, gan gynnwys llawer o raglenni mewnol ar gyfer datblygu staff. Caiff rhai ohonynt eu darparu drwy'r trydydd sector. Mae'r holl egwyddorion a thestunau dysgu a datblygu a amlinellir yn y fframwaith yn cael eu defnyddio'n ymarferol **rhywle** yng Nghymru, ond nid yw hyn yn gyson, a cheir arferion da mewn llecynnau o Gymru ac y tu hwnt. Mae angen i ni ddysgu ac ychwanegu at hyn, er mwyn lledaenu'r arferion da i bob man. Mae'r fframwaith yn cydnabod bod pawb ar daith wahanol o ran datblygu cymorth ar gyfer pobl â dementia a'u gofalwyr. Fodd bynnag, gobeithir y bydd y fframwaith yn galluogi y bydd cysondeb o ran cyfeiriad eu gwaith.

Cyd-destun polisi

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i ddarparu cymorth i bobl â dementia, gofalwyr a theuluoedd. Mae *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 (y Ddeddf)* yn darparu deddfwriaeth drosfwaol sy'n gosod cydgynhyrchu yn ganolog i'r gwaith o ddatblygu a darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru. Mae gan **bawb**, boed yn oedolyn neu'n blentyn, yr hawl i gael llais fel unigolyn: fel dinesydd, o ran llywio'r penderfyniadau sy'n eu heffeithio, ac i gael mwy o reolaeth dros eu bywydau o ddydd i ddydd. Mae'r egwyddorion eraill sy'n ganolog i'r Ddeddf yn cynnwys y cysyniad o helpu pobl i sicrhau gwelliant i'w lles, atal ac ymyrraeth gynnar eu hunain cyn belled ag y bo modd.

Mae hyn yn cyd-fynd â'r dull o sicrhau gofal iechyd darbodus (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2014) y mae GIG Cymru yn ei fabwysiadu, sy'n canolbwyntio ar sicrhau iechyd a lles gyda'r cyhoedd, cleifion a gweithwyr proffesiynol yn bartneriaid cydradd drwy gydgynhyrchu; gofalu am y rhai sydd â'r anghenion iechyd mwyaf yn gyntaf, gan ddefnyddio'r holl sgiliau ac adnoddau yn y modd mwyaf effeithiol posibl; gwneud yr hyn sydd ei angen yn unig a pheidio â niweidio, dim mwy na llai na hynny; a lleihau amrywiadau amhriodol drwy ddefnyddio arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn gyson ac yn dryloyw.

Mae Gweledigaeth Genedlaethol Cymru ar Ddementia (Llywodraeth Cymru 2011) yn amlygu'r cymorth a'r cyngor a argymhellir i unrhyw un sy'n cael diagnosis o ddementia. Ym mis Ebrill 2015, cyhoeddodd yr Athro Mark Drakeford, Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, ei flaenoriaethau ar gyfer gofal dementia yn y flwyddyn i ddod, a'r camau y dylid eu cymryd i gefnogi pob un o'r rhain:

- Lleihau risg dementia - mae'r fersiwn ddiwygiedig o ganllawiau 'Dementia: Chwe cham i leihau eich risg o ddementia' (Llywodraeth Cymru, 2015c) yn amlinellu'r dewisiadau bywyd y gall pobl eu cymryd i leihau eu risg o ddatblygu dementia.
- Cyfraddau diagnosis dementia – gweithredu i wella'r cyfraddau diagnosis dementia yng Nghymru, gan gynnwys hyfforddiant ychwanegol a chymorth ar gyfer y gweithlu ym maes gofal sylfaenol ac yng nghartrefi gofal.
- Cymorth ôl-ddiagnostig – cyllido gweithwyr cymorth newydd ledled Cymru i helpu'r rhai sydd wedi cael diagnosis o ddementia.
- Gofal mewn ysbytai cyffredinol – cynorthwyo gweithlu GIG Cymru er mwyn sicrhau bod ganddynt y wybodaeth, y sgiliau a'r gwerthoedd sydd eu hangen i ddarparu'r gofal a chymorth gorau posibl i gleifion â dementia.

Nodwyd argymhellion o fewn nifer o adroddiadau a gyhoeddwyd yng Nghymru, er enghraifft 'Ymddiried Mewn Gofal' (Andrews a Butler, 2015) a 'Gwersi yn Sgil Ymddiried Mewn Gofal' (Llywodraeth Cymru, 2015). Mae'r adroddiadau hyn, a'r archwiliadau cenedlaethol o ddementia a gynhaliwyd gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion yn 2010 a 2012, yn cyfeirio at ddiffyg addysg a hyfforddiant am ddementia fel ffactor allweddol sy'n dylanwadu ar safonau gofal dementia yng Nghymru. Mae'r rhain wedi eu hadlewyrchu yn y cynlluniau cyflenwi sy'n tanategu *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru* (Lywodraeth Cymru, 2012).

Mae gan Gymru systemau cadarn ar waith i sicrhau ansawdd a diogelwch. Mae 'Darparu Gofal Diogel, Gofal Tosturiol' (Llywodraeth Cymru, 2013) yn amlinellu'r disgwyliad y dylai pob gwasanaeth ganolbwyntio ar yr unigolyn a bod yn seiliedig ar ei anghenion. Mae hyn wedi ymrwymo Cymru i sicrhau gofal diogel o ansawdd da ble bynnag a phryd bynnag y caiff ei ddarparu drwy:

- gwneud pethau'n dda yn y modd cywir;
- gwybod pa mor llwyddiannus ydym;
- bod yn agored ac yn onest ym mhopeth rydym yn ei wneud;
- dangos gofal, tosturi ac ymrwymiad;
- arwain drwy esiampl.

Mae'r Cynllun Sicrhau Ansawdd ar gyfer y GIG yng Nghymru (2012 – 2016) (Llywodraeth Cymru, 2012a) yn amlinellu gweledigaeth glir ar gyfer GIG Cymru sy'n seiliedig ar ansawdd, er mwyn cyflawni'r nod triphlyg o:

- ddarparu gofal o'r ansawdd gorau posibl a phrofiad ardderchog;
- gwella canlyniadau iechyd a helpu i leihau anghydraddoldebau;
- sicrhau gwerth uchel yn ein holl wasanaethau.

Y Safonau Iechyd a Gofal (Llywodraeth Cymru, 2015a) yw conglfaen y system sicrwydd ansawdd gyffredinol o fewn y GIG yng Nghymru. Ochr yn ochr â Fframwaith Sicrhau Profiadau Defnyddwyr Gwasanaethau 2015 (Llywodraeth Cymru, 2015b), bydd yn helpu i sicrhau bod pobl yn cael argraff gyntaf a pharhaus dda; eu bod yn derbyn gofal mewn amgylcheddau diogel, cefnogol ac iachaol; a'u bod yn deall eu gofal ac yn rhan ohono.

Mae mynediad at wasanaethau yn y Gymraeg yn hanfodol er mwyn darparu gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr sy'n siaradwyr Cymraeg iaith gyntaf. Mae hyn wedi'i ategu gan ymrwymiad Llywodraeth Cymru a ddisgrifiwyd yn *Mwy Na Geiriau: Fframwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol* (Llywodraeth Cymru, 2012b), sy'n golygu bod yn rhaid gallu darparu gwasanaethau yn y Gymraeg heb i rywun orfod gofyn amdano.

Mae'r fframwaith cynhwysfawr hwn i gefnogi dysgu a datblygu dementia ar draws gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol wedi'i seilio ar bob un o'r gorchmynion polisi hyn.

Gweledigaeth ar gyfer y fframwaith hwn

Nod y fframwaith hwn yw cefnogi'r **hyn sydd bwysicaf** i bobl Cymru yn ogystal ag egwyddorion a gofynion polisïau, deddfwriaeth a chanllawiau Cymru ar gyfer gofalu, cynorthwyo a grymuso pobl â dementia, gofalwyr, a'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol.

Yng Nghymru, mae ein hymrwymiadau diwylliannol a pholisi at gydymddibyniaeth a chydgefnogaeth yn golygu bod yn rhaid i ni ystyried anghenion dysgu a datblygu **pawb** sy'n cael eu heffeithio mewn rhyw ffordd gan ddementia. Mae hyn yn cynnwys pobl â dementia, gofalwyr, staff rheng flaen, rheolwyr, comisiynwyr, rheoleiddwyr, ymchwilwyr, perchnogion siopau, cymdogion … mae'r rhestr yn parhau. Mae hon yn weledigaeth sy'n uchelgeisiol, ond sy'n angenrheidiol os ydym am ymateb yn y modd mwyaf effeithiol posibl i'r heriau cynyddol y mae dementia yn eu gosod ger bron pob un ohonom. Fodd bynnag, o fewn yr heriau hyn y mae cyfleoedd i alluogi pobl â dementia i fyw'r bywyd gorau posibl, ac i gynorthwyo gofalwyr a'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn ganolog i'r weledigaeth, ac yn cyfeirio at ffyrdd o fod ac o weithio sy'n canolbwyntio ar werth cynhenid, annibyniaeth a lles unigolion. Mae hefyd yn cydnabod bod perthnasau ystyrlon yr un mor bwysig â'r gallu i ddewis a rheoli, sy'n mynnu dulliau cydweithredol, perthynol ac ymatebol o weithio (Patterson et al., 2011).

Ar gyfer pwy yw'r fframwaith hwn, a sut dylid ei ddefnyddio?

Er bod llawer o gynnwys y fframwaith hwn wedi'i anelu at y gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol, bwriedir hefyd iddo gynorthwyo pobl â dementia, gofalwyr, ac unrhyw un arall a allai ddod i gyswllt â phobl â dementia. Mae hyn am fod ansawdd bywyd pobl â dementia a gofalwyr yn cael ei ddylanwadu gan ystod llawer mwy eang o bobl na'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol yn unig.

At ei gilydd, nod y fframwaith yw cynorthwyo pobl i nodi a mynd i'r afael â'u hanghenion dysgu a datblygu eu hunain mewn modd creadigol, rhydd a chyfrifol yng nghyd-destun eu bywydau a'u hamgylchiadau, lle bynnag y bônt.

Nid cyfyngu ar bobl drwy roi rhestr sy'n rhy ragnodol o bethau sy'n rhaid i rywun eu gwybod neu eu gwneud yw nod y fframwaith. Fodd bynnag, noda'r fframwaith tri grŵp eang o bobl: y rhai sy'n **Wybodus**, y rhai **Medrus**, a'r rhai **Dylanwadol**.

Mae Pennod 1	yn amlinellu gwerthoedd creiddiol pwysig, ac mae popeth arall wedi'i seilio ar y rhain.
Mae Pennod 2	yn disgrifio'r hyn a olygir gan y termau 'Gwybodus', 'Medrus' a 'Dylanwadol'. Mae hefyd yn rhoi crynodeb o destunau allweddol yn ymwneud â dysgu a datblygu, a'r canlyniadau cysylltiedig ar gyfer pobl wybodus a medrus.
Mae Pennod 3	yn canolbwyntio ar ddatblygu a chynnal diwylliant sefydliadol a chymorth systemig sy'n galluogi pobl wybodus a medrus i ffynnu ac i roi o'u gorau. Mae hefyd yn rhoi crynodeb o'r testunau dysgu a datblygu allweddol a'r canlyniadau cysylltiedig ar gyfer pobl ddylanwadol.
Mae'r atodiadau'n	rhoi dolenni i adnoddau a chymorth a chanllawiau eraill.

O ran datblygu gwasanaethau a'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol, gellir defnyddio'r fframwaith i lywio:

- Datblygu cymwysterau cydnabyddedig
- Datblygu modiwlau hyfforddiant cydnabyddedig sy'n ymateb i elfennau penodol o'r fframwaith hwn
- Cynnwys pobl â dementia, gofalwyr, teuluoedd, a'r gymuned ehangach
- Rhaglenni Datblygiad Proffesiynol Parhaus
- Prosesau recriwtio
- Systemau arfarnu a goruchwylio
- Systemau adborth megis adolygiad 360 gradd
- Prosesau datblygu unigol a grŵp megis Dysgu Gweithredol
- Rhaglenni datblygiad sefydliadol
- Gwaith cydweithredol a phartneriaeth

Gellir hefyd defnyddio'r holl weithgareddau uchod yn rhannau eraill o'r system sy'n effeithio ar fywydau pobl â dementia a gofalwyr, gan gynnwys comisiynwyr a rheoleiddwyr.

Gall pobl â dementia, gofalwyr, a phobl sylweddol eraill hefyd ddefnyddio'r fframwaith. Yn benodol, gall eu helpu i:

- Wybod eu hawliau;
- Gwybod sut olwg sydd ar ofal, cymorth a gwasanaethau da;
- Gallu gwerthuso ansawdd unrhyw ofal a chymorth a gânt;
- Gwybod sut y gallant gyfrannu at y gwaith o ddylunio a darparu gofal a chymorth da a deall y rhan ganolog y gallant ei chwarae ynddo.

Yn olaf, gall y gymuned ehangach elwa ar y fframwaith hwn, yn gyntaf drwy ymgysylltu ac ymateb i'r adran person gwybodus, ac yn ail o ganlyniad i'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol weithredu'r fframwaith – er enghraifft, drwy fod yn fwy rhagweithiol wrth weithio gyda gofalwyr, teuluoedd a chymunedau.

Beth yw dementia?

Mae'r Gymdeithas Alzheimer's yn amcangyfrif bod mwy na 45,000 o bobl â dementia yng Nghymru, ac maent yn disgrifio dementia fel:

'Set o symptomau a allai cynnwys colli cof ac anawsterau wrth feddwl, datrys problemau neu ddefnyddio iaith. Yn aml, mae'r newidiadau hyn yn fach i ddechrau, ond i rywun â dementia maent wedi dod yn ddigon difrifol i ddechrau effeithio ar eu bywyd bob dydd. Gall rhywun â dementia hefyd brofi newidiadau yn eu hwyliau neu eu hymddygiad.

Caiff dementia ei achosi pan fydd yr ymennydd wedi'i niweidio gan glefydau megis clefyd Alzheimer neu gyfres o strociau. Clefyd Alzheimer yw'r ffactor mwyaf cyffredin sy'n achosi dementia, ond nid yw pob achos o ddementia yn ganlyniad i glefyd Alzheimer. Bydd y symptomau penodol y bydd rhywun â dementia yn eu profi yn dibynnu ar y rhannau o'r ymennydd a niweidiwyd a'r clefyd sy'n achosi'r dementia.' (Cymdeithas Alzheimer's)

Fodd bynnag, er ei fod yn glir bod dementia'n gyflwr meddygol, mae **profiad** pobl o ddementia'n amrywio'n fawr. Ymadrodd poblogaidd a fathwyd gan Tom Kitwood yw 'pan ydych wedi cwrdd ag **un** person â dementia, rydych wedi cwrdd ag **un** person â dementia'. Yn ei lyfr *Dementia Reconsidered* (Kitwood, 2007), awgryma fod profiad rhywun o ddementia yn dibynnu ar bum peth:

- Eu nam niwrolegol
- Eu hiechyd corfforol a meddyliol a meddyginiaeth
- Eu bywgraffiad (hanes eu bywyd)
- Eu personoliaeth
- Yr argraff sydd gan bobl eraill ohonynt a'r ffordd y mae eraill yn eu trin, h.y. seicoleg gymdeithasol

Mae'r ddealltwriaeth hon o'r angen i ganolbwyntio ar **brofiad** pobl â dementia, ac nid ar y clefyd yn unig, yn ganolog i'r fframwaith dysgu a datblygu hwn. Er ei fod yn bwysig deall nam niwrolegol rhywun a'i effeithiau, mae ystyried ac ymateb i anghenion corfforol ac iechyd meddwl, bywgraffiad a phersonoliaeth yr unigolyn hwnnw yr un mor bwysig. Yn bwysicach fyth, mae angen i ni hefyd ganolbwyntio ar yr argraff sydd gennym o rywun â dementia ac ar sut rydym yn ei drin, oherwydd hon yw'r elfen y gallwn ei rheoli fwyaf. Bydd yr **ymagwedd** rydym yn ei mabwysiadu wrth ofalu a chynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr yn chwarae rhan hanfodol o ran naill ai gwella neu danseilio eu teimlad o les.

'Gwaith da' – cyflwyniad

Mae'r cysyniad o 'waith da' wedi datblygu allan o'r mudiad seicoleg gadarnhaol, gan ganolbwyntio ar ystyr a diben ac yn ychwanegu at gryfderau yn hytrach na thynnu sylw at wendidau. Methodoleg ymarferol yw Ymchwiliad Gwerthfawrogol (Cooperrider et al., 2003) y gellir ei defnyddio i hyrwyddo hwn, ac mae hyn yn cyd-fynd ag egwyddorion *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*. Mae hyn yn awgrymu ennyn y gorau ym **mhawb** drwy ganolbwyntio ar eu cryfderau a'r hyn sy'n bwysig iddynt o ran hybu eu lles. Elfen allweddol arall yn niwylliant, polisïau cymdeithasol a deddfwriaeth Cymru yw'r gydnabyddiaeth o gydymddibyniaeth a chydgefnogaeth, lle nad oes modd gwahanu lles unigol o les pobl eraill.

Mae ymchwil a gwaith datblygu arferion yng nghyswllt 'gwaith da' yn awgrymu tair elfen allweddol, a ddewiswyd i danategu'r fframwaith hwn. Mae'r rhain yn cyd-fynd â'r hyn a wyddom am sut i ennyn y gorau ym mhobl mewn amgylchiadau sydd yn aml yn gymhleth, yn heriol ac yn anodd. Y tair elfen hyn yw:

- Moesau – yn seiliedig ar werthoedd ac wrth wraidd 'yr hyn sy'n bwysig' (arferion **tosturiol**)
- Rhagoriaeth – bod yn gymwys yn dechnegol ac yn 'addas i'r diben' (arferion **cymwys**)
- Ymgysylltu – bod yn hoffus ac ymateb i'r cyd-destun (arferion **doeth**)

Mae'r tair elfen hyn yn berthnasol nid yn unig i waith am dâl, ond hefyd i gysyniad ehangach o waith sy'n cynnwys gwirfoddoli a ffyrdd eraill o ddwyn buddiannau i eraill drwy'r hyn rydych yn ei wneud. Mae hyn yn cyd-fynd â'r hyn y mae Edgar Cahn (2000) yn ei alw'r 'economi graidd', ac mae'n cynnwys y gweithredoedd caredig bach sy'n elfen mor bwysig o'n cyd-ddynoliaeth.

Pennod 1: Moesau
i ategu arferion tosturiol

Moesau a gwerthoedd yw conglfeini'r fframwaith dysgu a datblygu hwn, ac maent yn elfen sylfaenol o gefnogi arferion **tosturiol**. Mae'r fframwaith hwn yn awgrymu pum peth moesegol allweddol i'w hystyried:

- Mae pawb yn bwysig
- Mae gan bawb rywbeth i'w gyfrannu
- Mae pawb yn wahanol
- Mae popeth o bwys, ac mae'r hyn sy'n 'gyffredin' ac yn 'arferol' yn bwysig
- Mae pob gair o bwys – mae'n rhaid i ni ddefnyddio terminoleg gadarnhaol sy'n seiliedig ar gryfderau wrth gefnogi pobl â dementia

Mae'r uchod wedi eu mynegi mewn amrywiaeth o godau ymarfer ar draws gofal iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

1.1 Mae pawb yn bwysig ac mae ganddynt hawl i gael llesiant

Yn ganolog i'r fframwaith hwn yw'r gydnabyddiaeth bod **pawb** yn bwysig, a bod gan lesiant unigol gysylltiad cynhenid â llesiant pobl eraill. Mae ymchwil a gwaith datblygu arferion ym maes iechyd a gofal cymdeithasol wedi nodi'r cysyniad o 'amgylcheddau cyfoethog o ddysgu ac ymarfer' (Nolan et al., 2006), lle mae pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, gofalwyr a staff (ymarferwyr a rheolwyr) **i gyd** yn profi teimlad o:

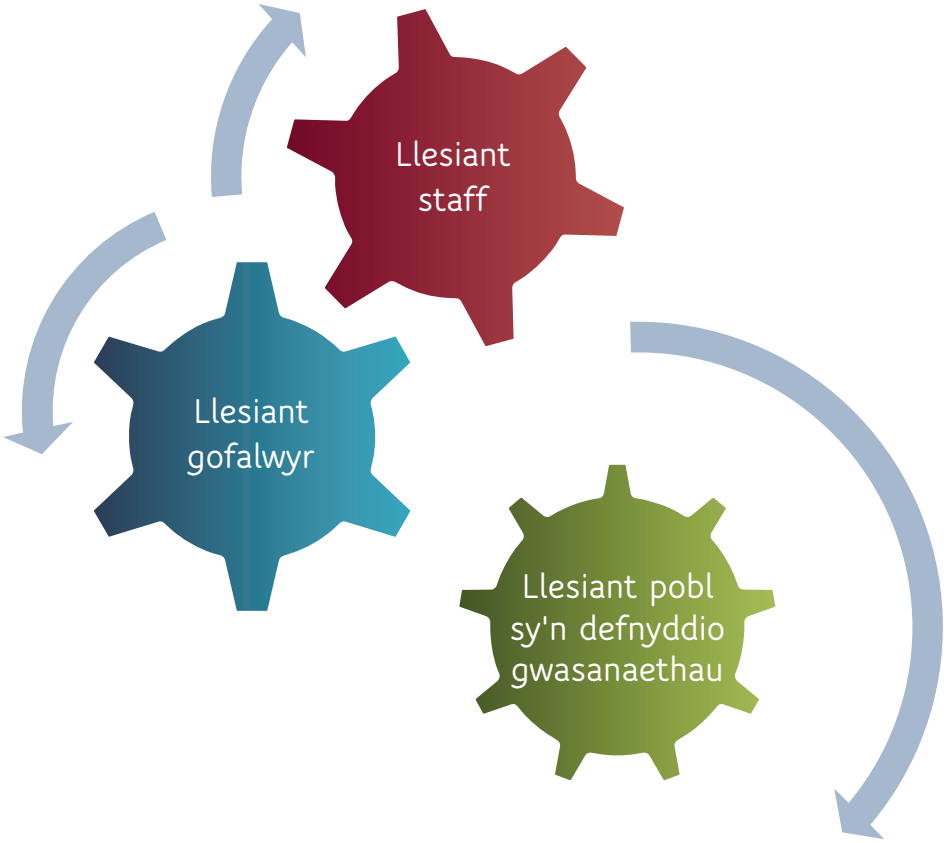
- Diogelwch – teimlo'n ddiogel, nid yn unig yn gorfforol ond hefyd yn seicolegol
- Parhad – teimlo bod gan yr hyn rydym yn ei wneud yn y presennol gysylltiadau â'n gorffennol
- Perthyn – teimlo'n 'rhan o bethau', cynnal perthnasau sydd eisoes yn bodoli, a ffurfio rhai newydd
- Diben – cael nodau i'w gwerthfawrogi a theimlad o 'mae gen i gyfraniad i'w wneud'
- Cyflawniad – gallu cyflawni nodau a theimlo'n fodlon â'ch ymdrechion
- Pwysigrwydd – teimlo eich bod 'o bwys', bod eich bywyd yn bwysig, a bod pobl eraill yn cydnabod pwy ydych chi ac yn gwerthfawrogi hynny

Mae llesiant i bawb yn **hawl** yn hytrach na dyhead. O'r herwydd, gellir mapio'r chwe theimlad hyn yn erbyn Datganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru (Llywodraeth Cymru, 2014):

Teimlad o:	Declaration of Rights for Older People in Wales
Diogelwch	Mae gen i hawl i ddiogelwch, sicrwydd a chyfiawnder
Parhad	Mae gen i hawl i fod pwy ydw i
Ymdeimlad o berthyn	Mae gen i'r hawl i benderfynu ble rwy'n byw, sut rwy'n byw, a gyda phwy rwy'n byw
Diben	Mae gen i ewyllys rhydd a'r hawl i wneud penderfyniadau am fy mywyd
Cyflawniad	Mae gen i'r hawl i weithio, datblygu, cymryd rhan a chyfrannu
Pwysigrwydd	Mae gen i'r hawl i gael fy ngwerthfawrogi

Nid oes yn rhaid defnyddio'r dychymyg llawer i feddwl am siarter hawliau tebyg i ofalwyr a staff (ymarferwyr a rheolwyr), sy'n gallu teimlo eu bod wedi eu dadrymuso i'r un graddau gan rai systemau sy'n eu rheoli neu'n eu heithrio, neu nad sy'n gwerthfawrogi'r hyn sy'n bwysig iddynt (Patterson et al., 2011). Gall hyn hefyd fod yn gysylltiedig â hyfforddiant sy'n ceisio newid gwerthoedd ac agweddau pobl. Os nad yw strategaethau ar gyfer hyfforddiant, datblygu a gwella'n wirioneddol 'ymgysylltu' ac yn taro gyda phob dysgwr, efallai na fydd eu ffordd o feddwl a'r hyn maent yn credu ynddo'n newid ac, o ganlyniad, ni fydd eu hymddygiad yn newid (Horton a Freire, 1990). Hwn yw un o'r heriau mwyaf ar gyfer llawer o wasanaethau ac ar gyfer y rhai sydd â swyddogaeth arwain: newid calonnau, meddyliau ac ymddygiad pobl. Nid oes yn rhaid i'r newidiadau hyn fod yn rhai sylweddol bob tro; yn aml, y pethau bach o ran sut mae pobl yn ymddwyn sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf.

Mae'r fframwaith hwn yn awgrymu ymagwedd ryngddibynnol at lesiant, sy'n sicrhau bod **pawb** yn cael eu cynnwys:



Mae cydnabod rhyngddibyniaeth a hawliau pawb yn golygu bod yn rhaid i ni ddeall yr angen i **drafod** a **chyfaddawdu**, geiriau nad ydynt yn cyd-fynd yn gyfforddus ag ymagwedd at ofal a chymorth sy'n seiliedig ar unigoliaeth a phrynwriaeth. Fodd bynnag, mae'r geiriau hyn yn ganolog i'n dealltwriaeth o berthnasau cymunedol a theuluol. Tra bod y pethau hyn ar waith, maent yn cyfrannu at ddatblygu gonestrwydd ac ymddiriedaeth rhwng pobl, ac mae hyn yn arwain at gydweithio effeithiol.

1.2 Mae gan bawb rywbeth i'w gyfrannu

Mae rhai fframweithiau dysgu a datblygu'n hierarchaidd, ac yn awgrymu mai'r bobl ar frig y raddfa sydd bwysicaf. Fel arfer, maent yn weithwyr proffesiynol â llawer o gymwysterau, ac yn anaml iawn y person â dementia neu ofalwr. Er ein bod yn cydnabod y gall dilyniant gwybodaeth fod yn beth da, mae perygl y gall hyn arwain at danbrisio **profiad byw** pobl â dementia, gofalwyr a staff rheng flaen. Mae sylwadau megis '**Dim ond** cynorthwyydd gofal ydw i' yn adlewyrchu hyn. Mae hyn yn methu â chydnabod pwysigrwydd a gwerth sylfaenol ymarfer rheng flaen, lle mae gwybodaeth ddigrybwyll a ddatblygwyd dros flynyddoedd o brofiad yn galluogi rhai aelodau staff i wneud yr hyn sy'n gywir, ar yr adeg gywir, yn y modd cywir. Mae arbenigedd o'r fath yr un mor werthfawr â gwybodaeth arbenigol, er enghraifft o ran asesu a rheoli gwasanaethau.

Dyma pam mae'r broses recriwtio mor bwysig o ran dod o hyd i bobl sydd wedi datblygu'r dysgu a'r ddealltwriaeth hon, neu sydd â'r potensial i dyfu a datblygu yn unol â'r cysyniadau a fynegir yn y fframwaith hwn. Mae hyn hefyd yn cysylltu â chysyniadau Recriwtio yn Seiliedig ar Werthoedd (Addysg Iechyd Lloegr, 2014), sy'n ceisio canolbwyntio ar werthoedd ymgeiswyr yn hytrach nag ar eu cymwysterau a'u profiad yn unig.

Hwn yw'r rheswm hefyd pam bod angen gwerthfawrogi profiad a dysgu gofalwyr a phobl sylweddol eraill ym mywyd pobl â dementia. At hynny, mae *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* yn nodi hawl gofalwyr i gael eu hasesiad eu hunain fel y gallant dderbyn systemau cymorth neu ddatblygu eu rhai eu hunain. Yn ei dro, golyga hyn y gallant roi o'u gorau ochr yn ochr ag eraill, gan gynnwys y gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae'r fframwaith hwn, felly, yn awgrymu model cyflenwol o arbenigedd, fel y dangosir yn y diagram canlynol – mae gan bob un o'r grwpiau hyn rywbeth arbennig i'w gyfrannu. Dim ond pan gaiff arbenigedd pob grŵp ei rannu yn yr hyn y byddai Smale et al. (1993) yn ei alw'n 'fodel cyfnewid' o asesu, gofal a chynllunio cymorth y gellir gwireddu 'byw'n dda gyda dementia'.

1.3 Mae pawb yn wahanol

Gellir camddefnyddio'r hen ddywediad 'gwnewch i eraill fel yr hoffech iddynt hwy wneud i chi' o'i ddeall yn llythrennol, oherwydd mae gan bob un ohonom anghenion, diddordebau a hoffterau unigryw. Hwn yw'r rheswm pam y mae hyrwyddo dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wedi bod yn ganolog i strategaethau blaenorol a phresennol ar draws meysydd iechyd a gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, nid yw pobl bob amser wedi mabwysiadu'r dull hwn yn y modd mwyaf effeithiol posibl, o ran darparu hyfforddiant a gwneud gwaith uniongyrchol gyda phobl.

Mae polisïau a gweithdrefnau, er enghraifft, yng nghyswllt gofal ag urddas, ffiniau proffesiynol a rheoli risg wedi eu dylunio i gefnogi penderfyniadau creadigol a chyd-destunol sy'n cydnabod **gwahaniaethau**, yn hytrach nag ymatebion safonol.

1.4 Mae pawb yn bwysig ac mae'r hyn sy'n gyffredin ac yn arferol yn bwysig

Nododd rhaglen ymchwil *A Better Life* (Blood, 2013) gan Sefydliad Joseph Rowntree (JRF) pa mor bwysig ydyw i bobl hŷn ag anghenion cymorth sylweddol i deimlo eu bod yn gyffredin, ac nad ydynt yn wahanol i unrhyw un arall. Yn y bôn, maent am gael bywyd ar delerau cyfartal. Nododd y rhaglen hefyd pa mor bwysig oedd y cyffredin; yn aml, pethau bychain i hybu eu lles. Fodd bynnag, roedd yr ymchwil yn awgrymu bod hyn yn rhywbeth yr oedd angen i wasanaethau ei wella – mae'r **arferol** yn bwysig, ac nid oes yn rhaid iddo fod yn gostus!

'Yn aml, y pethau mwyaf syml sy'n dwyn y pleser mwyaf (ac mae bod hebddynt yn gallu arwain at deimladau o golled a thristwch) ac nid yw'n ymddangos bod gwasanaethau bob amser yn llwyddiannus iawn o ran sicrhau amgylchedd "arferol".' (Blood, 2013, tud. 13)

1.5 Mae pob gair o bwys – mae'n rhaid i ni ddefnyddio terminoleg gadarnhaol sy'n seiliedig ar gryfderau wrth gefnogi pobl â dementia

Mae iaith, sef y system o eiriau neu arwyddion y mae pobl yn ei defnyddio i fynegi meddyliau neu deimladau i'w gilydd, yn chwarae rhan sylfaenol o ran datblygu ein hunaniaeth a'r argraff rydym yn ei chael o bobl eraill.

Ledled y DU, mae'r derminoleg a ddefnyddir ym maes gofal dementia yn aml wedi'i seilio ar syniadau o ddiffygion a cholled. Er enghraifft, yr 'henoed eiddil eu meddwl', 'dioddefwyr', 'crwydriaid', pobl sydd wedi eu 'niweidio' ac ati. Er y gall dementia gael effaith ddinistriol ar bobl, ac mae'n rhaid cydnabod hyn, mae hefyd yn bwysig datblygu cryfderau sy'n seiliedig ar ddulliau o gefnogi pobl â dementia a'u gofalwyr. Er mwyn i hyn ddigwydd, mae angen i ni ddefnyddio terminoleg gadarnhaol sy'n seiliedig ar gryfderau.

Er enghraifft:

Terminoleg negyddol sy'n seiliedig ar ddiffygion	Terminoleg gadarnhaol sy'n seiliedig ar gryfderau
Yr henoed bregus	Pobl hŷn ag anghenion cymorth sylweddol
Henoed Eiddil eu Meddwl	Pobl â dementia
Pobl sy'n **dioddef** o ddementia	Pobl sy'n byw gyda dementia
Pobl sydd wedi **eu heffeithio** gan ddementia	
Crwydro	Cerdded
Pobl wallgof	Pobl â dementia
Pobl i'w bwydo	Pobl sydd angen cymorth wrth fwyta
36 (h.y. defnyddio rhif ystafell rhywun sy'n preswylio mewn cartref gofal fel enw iddo)	Peidiwch byth â defnyddio rhifau!
Methedig	Hen
Wedi mynd	Dal yma
Cragen wag	Person

1.6 Côd ymarfer proffesiynol

Mae'r *Côd Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol* a'r codau ymarfer perthnasol ar gyfer proffesiynau ym maes iechyd yn adlewyrchu'r egwyddorion a amlinellir uchod. Mae'r codau hyn yn sylfaenol, am eu bod yn nodi'r safonau a'r ymddygiadau a ddisgwylir gan yr holl gyflogeion a grwpiau proffesiynol. Maent yn egluro elfennau hanfodol cadarnhaol ymarfer moesegol, cymwys ac effeithiol.

Pennod 2: Rhagoriaeth – i ategu arferion cymwys

2.1 Canolbwyntio ar ganlyniadau

Mae bod yn gymwys o ran cefnogi pobl â dementia a'u gofalwyr yn golygu bod angen ystod eang o wybodaeth a sgiliau sydd wedi eu teilwra i rôl benodol yr unigolyn dan sylw. Mae'n rhaid i bob person o fewn y system (gweler y diagram crwn ar dudalen 15) ddefnyddio ei holl wybodaeth a sgiliau wrth hybu lles pobl â dementia, gofalwyr, a'r bobl sy'n eu cefnogi. Ar yr un pryd, mae'n rhaid iddynt bob amser wirio'r ddealltwriaeth hon gyda phobl eraill er mwyn cael barn gytbwys sy'n gwerthfawrogi safbwyntiau a phrofiadau pawb. Weithiau bydd hyn yn cynnwys gweithwyr proffesiynol (ac eraill) yn ailystyried eu barn a'u safbwyntiau. Weithiau gallai hyn olygu dweud yn syml, 'Roeddwn i'n anghywir am hynny', ac yna gwrando ar yr hyn y mae'r person hwnnw'n ei ddweud er mwyn deall yn llawn ei safbwyntiau a'i farn.

Elfen allweddol o'r gwaith o hybu a gwerthuso lles yng nghyd-destun polisïau cymdeithasol yng Nghymru yw mabwysiadu dull ymarfer sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau, gan flaenoriaethu'r **hyn sy'n bwysig** i bobl Cymru a **gwneud gwahaniaeth cadarnhaol**, yn hytrach na dim ond yr hyn y dylwn ni ei wybod a'i wneud. O fewn y fframwaith hwn rydym wedi mapio anghenion dysgu a datblygu yn erbyn y themâu a amlinellir yn y *Datganiad Cenedlaethol o Lesiant* (http://gov.wales/docs/dhss/publications/160831well-being-statementcy.pdf).

Mae'r *Fframwaith Canlyniadau Llesiant Cenedlaethol a Fframwaith Canlyniadau a Chyflenwi'r GIG* yn ychwanegu at y datganiad hwn, a byddant yn helpu i ysgogi gwelliant parhaus o ran iechyd a lles pobl Cymru.

Mae'r bennod hon yn amlinellu chwe thestun dysgu a datblygu o dan bob un o'r wyth o themâu llesiant yn y Datganiad Cenedlaethol o Lesiant, sy'n gwneud cyfanswm o 48 o destunau. Bydd yn amlwg i'r darllenwr bod llawer o'r testunau'n ymwneud â mwy nag un thema, ond trwy ailstrwythuro'r bennod yn y modd hwn, rydym yn gobeithio y bydd prif ffocws ar wybod a chyflawni'r canlyniadau y mae pobl yng Nghymru wedi nodi eu bod yn bwysig iddynt. Mae hyn wedi'i danategu gan y ffaith bod angen i bobl gael cymorth yn yr iaith o'u dewis, fel yr amlinellir yn *Mwy na Geiriau: Fframwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol* (Llywodraeth Cymru, 2012).

Ni ellir gwneud rhagdybiaethau ynglŷn â'r hyn y gall pobl ei gyflawni, ac un o'r prif negeseuon yn y fframwaith hwn yw'r angen i wybod a deall y person fel y gellir rhoi strategaethau creadigol ac ymatebol ar waith.

2.2 Gwybodaeth a sgiliau

At ddibenion y fframwaith hwn, rydym o'r farn ei fod yn bwysig nodi tri grŵp eang o bobl – Pobl **Wybodus, Medrus a Dylanwadol** – gan ddeall y gall pob grŵp gynnwys pobl â dementia, gofalwyr, staff ac eraill

Pobl Wybodus

Mae pobl wybodus yn deall beth yw dementia a sut y gall effeithio ar rywun â dementia a'r bobl o'i gwmpas. Maent hefyd yn deall sut i gyfathrebu'n effeithiol. Dylai fod ganddynt ddealltwriaeth glir o egwyddorion craidd y fframwaith hwn fel y'u hamlinellir ym Mhennod 1, y wybodaeth a'r sgiliau a gysylltir â rhaglen hyfforddi Ffrindiau Dementia yng Nghymru, a sgiliau cyfathrebu hanfodol. Mae'r testunau dysgu a datblygu a'r canlyniadau dysgu cysylltiedig ar gyfer pobl 'wybodus' wedi eu hamlinellu yn Adran 2.3 y fframwaith hwn.

Pobl Fedrus

Mae pobl fedrus yn wybodus, ond maent hefyd wedi datblygu gwybodaeth a sgiliau mwy cynhwysfawr ar draws amrywiaeth o destunau dysgu a datblygu allweddol dros amser, yn unol â'u profiad, swyddogaeth, diddordebau ac anghenion. Er enghraifft, gallent fod wedi treulio amser estynedig yn darparu gofal a chymorth i bobl â dementia, neu fod wedi gwneud hyfforddiant pellach, cyfleoedd datblygu personol a phroffesiynol, a gweithgareddau datblygu sefydliadol. Mae testunau dysgu a datblygu ar gyfer pobl fedrus wedi eu hamlinellu yn Adran 2.4 o'r fframwaith hwn, ac maent wedi eu mapio yn erbyn y themâu llesiant yn y Datganiad Cenedlaethol o Lesiant. Nid yw lefelau rhifiadol dysgu a sgiliau a gysylltir â chymwysterau wedi cael eu nodi yn y fframwaith hwn.

Pobl Ddylanwadol

Mae pobl ddylanwadol yn wybodus, o bosibl yn fedrus, ac mae ganddynt rôl ym meysydd rheoli, arweinyddiaeth a/neu strategaeth. Nid dim ond rheolwyr sy'n gallu bod yn arweinwyr; gall hyn hefyd fod yn berthnasol ar gyfer unrhyw un sy'n gallu ysbrydoli, arwain neu ddylanwadu ar bobl eraill. Gall pobl ymgymryd â rolau arwain ar wahanol adegau, ac yng ngwahanol amgylchiadau. Mae'r bobl hyn yn hanfodol o ran sicrhau bod pobl eraill yn dod yn wybodus a/neu'n fedrus dros amser. Yn bwysicach fyth, mae ganddynt rôl allweddol o ran sicrhau bod y gwasanaeth neu'r gweithgareddau maent yn gyfrifol amdanynt yn cydymffurfio â'r egwyddor o Waith Da a'r egwyddorion a adwaenir fel y tair 'E' yn Saesneg (Moeseg, Rhagoriaeth ac Ymgysylltu). Mae maes ymgysylltu yn ganolog i rôl pobl ddylanwadol. Canlyniad hyn yw bod pobl (y gweithlu, fel arfer) yn poeni am y gwaith a wnânt, yn ei weld yn ystyrlon, ac yn cael eu grymuso i roi eu gorau, ac mae hyn yn rhywbeth na ellir ei gyflawni drwy hyfforddiant yn unig. Gallai pobl ddylanwadol fod yn rheolwyr gwasanaethau neu sefydliadau, comisiynwyr, rheoleiddwyr, neu'n bobl sy'n ymgyrchu dros ddementia neu ofalwyr. Mae'r testunau dysgu a datblygu a'r canlyniadau dysgu a datblygu cysylltiedig ar gyfer pobl ddylanwadol wedi eu hamlinellu yn Adran 3.5 y fframwaith hwn o dan y bennod ymgysylltu.

Mae gweddill y bennod hon yn amlinellu'r testunau dysgu a datblygu allweddol ar gyfer pobl wybodus a medrus. Bydd gan rai pobl mwy o arbenigedd nag eraill o ran yr amryw bynciau yn ôl eu rôl, anghenion a diddordebau. Er enghraifft, gall rhywun â dementia neu ofalwr ddatblygu mwy o arbenigedd na gweithiwr cymdeithasol neu nyrs mewn rhai testunau.

2.3 Testunau dysgu a datblygu ar gyfer pobl wybodus

BOD YN FFRIND DEMENTIA	
CRYNODEB	**CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:**
Nid yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio	
Nid yw tyfu'n hen yn arwain yn awtomatig at ddementia. Mae mwy a mwy o bobl hŷn yn cael dementia, ond nid yw hyn yn anorfod. Mae tystiolaeth hefyd bod rhai ffyrdd o fyw yn cynyddu'r tebygolrwydd o gael dementia. Mae byw'n iach yn bwysig i bawb, gan gynnwys pobl â dementia, a hon yw'r ffordd orau o geisio osgoi dementia. Mae bwyta'n dda, gwneud gweithgareddau cymdeithasol a diddorol, a gwneud ymarfer corff yn bwysig i bawb.	■ Deall nad yw dementia yn rhan naturiol o fynd yn hen ■ Deall bod rhai dewisiadau ynglŷn â sut i fyw yn gallu cynyddu'r tebygolrwydd o gael dementia ■ Deall bod cael ffordd iach o fyw yn gallu helpu i osgoi dementia
Achosir dementia gan glefydau'r ymennydd	
Mae dementia'n derm sy'n disgrifio dirywiad yng ngallu meddyliol rhywun o ganlyniad i glefydau'r ymennydd, ac mae hyn yn amharu ar fywyd bob dydd. Mae gwahanol fathau o ddementia, ac mae ganddynt amrywiaeth o wahanol symptomau, a gall y rhain amrywio rhwng unigolion.	■ Deall bod dementia'n cael ei achosi gan glefyd ar yr ymennydd ■ Deall bod gwahanol fathau o ddementia ■ Deall bod dementia'n gallu effeithio'n wahanol ar wahanol bobl
Nid yw dementia'n ymwneud â cholli eich cof yn unig	
Mae symptomau ac effeithiau dementia'n estyn y tu hwnt i golli eich cof; mae symptomau eraill yn cynnwys: ■ anawsterau cynyddol gyda thasgau a gweithgareddau y mae angen canolbwyntio a chynllunio ar eu cyfer ■ straen, gorbryder ac iselder ■ newidiadau o ran personoliaeth a hwyliau ■ cyfnodau o ddryswch meddyliol ■ anawsterau o ran dod o hyd i'r geiriau cywir ■ effeithiau ar synhwyrau eraill	■ Deall rhai o'r ffyrdd allweddol y gall dementia effeithio ar bobl ■ Gallu ymateb i bobl â dementia mewn ffyrdd sy'n ystyried yr heriau maent yn eu hwynebu
Mae modd byw yn dda gyda dementia	
Ni ddylai pobl â dementia roi'r gorau i'r hyn maen nhw'n ei fwynhau mewn bywyd; yn hytrach, dylent gael cymorth i aros mor annibynnol â phosibl ac i barhau i wneud eu gweithgareddau arferol, ac i gael perthnasau ystyrlon.	■ Deall bod angen i bobl â dementia gael cymorth i fyw bywyd mor llawn â phosibl

BOD YN FFRIND DEMENTIA	
CRYNODEB	**CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:**
Mae modd byw yn dda gyda dementia	
Hyd yn oed pan fydd dementia'n datblygu ac yn dechrau effeithio'n fwy ar yr unigolyn, gallant gael cymorth i barhau i wneud y pethau roeddent yn eu mwynhau ac i barhau i gyfrannu. Gall hyd yn oed pethau bach fod yn bwysig, e.e. helpu i olchi'r llestri. Mae hel atgofion a gweithgareddau emosiynol a chelfyddydol hefyd yn bwysig am eu bod yn cysylltu â rhannau o'r ymennydd sydd lleiaf tebygol o gael eu heffeithio gan y clefyd.	■ Deall y gall pethau bach fod yn bwysig o ran ansawdd bywyd pobl ■ Helpu pobl â dementia i wneud gweithgareddau bob dydd a chael perthnasau ystyrlon lle bo modd
Mae mwy i'r person na'r dementia yn unig	
Pan fydd rhywun yn datblygu dementia, mae perygl y gall pobl ganolbwyntio ar yr elfen honno yn hytrach nag ar yr unigolyn. O ganlyniad, efallai y bydd rhai pobl yn meddwl bod y person â dementia 'wedi mynd bellach', sy'n niweidiol iawn i'r unigolyn hwnnw, oherwydd gallai gael ei drin fel gwrthrych yn hytrach na rhywun gyda hanes bywyd a meddyliau, teimladau a dymuniadau ar hyn o bryd. Awgryma Tom Kitwood (1997) y dylwn ganolbwyntio ar weld '**person** â dementia' yn hytrach na 'person â **dementia**'. Diffinia hunaniaeth bersonol fel: 'Enw da neu statws y mae eraill yn eu rhoi i rywun, yng nghyd-destun perthynas a bodolaeth gymdeithasol. Awgryma cydnabyddiaeth, parch ac ymddiriedaeth.'	■ Deall pa mor bwysig yw gweld y person yn gyntaf, ac nid y dementia ■ Deall pa mor bwysig yw hunaniaeth bersonol ■ Cydnabod pa mor bwysig yw gwerth, ymddiriedaeth a pharch
Mae cyfathrebu effeithiol yn bwysig i bobl â dementia	
Mae'n bwysig addasu i'r unigolyn - ni all rhywun â dementia addasu eu dull cyfathrebu i chi. Mae deall anghenion a dewisiadau cyfathrebu pob unigolyn yn hanfodol o ran rhoi cymorth a galluogi effeithiol.	■ Deall pa mor bwysig yw cyfathrebu effeithiol sy'n ymateb i deimlad realiti, anghenion a dewisiadau pob unigolyn ■ Deall sut y gall yr amgylchedd effeithio ar gyfathrebu effeithiol ■ Byddwch yn ymwybodol o'ch cyfathrebu di-eiriau eich hun a sut y gall hynny effeithio ar yr unigolyn â dementia ■ Deall y rôl bwysig y gall cyffwrdd ei chwarae wrth gyfathrebu ■ Deall pa mor bwysig yw gwrando gweithredol a rhoi amser i rywun ymateb ■ Deall bod ymddygiad yn gallu bod yn fodd o gyfathrebu ■ Cyfathrebu mewn ffordd sy'n diwallu anghenion a dymuniadau'r person â dementia orau

"Pan fydd y person â dementia yn siarad ac mae'r sgwrs yn mynd o un peth i'r llall, dylai'r person eu cwmni wrando beth bynnag, hyd yn oed os nad yw'n gwneud synnwyr." Tommy Dunne

2.4 Testunau dysgu a datblygu ar gyfer pobl fedrus

THEMA LLES: HAWLIAU	
CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Deddfwriaeth berthnasol bresennol a chanllawiau, gan gynnwys hawliau	
Mae'n bwysig cael digon o wybodaeth am ddeddfwriaeth, canllawiau a pholisïau perthnasol i allu defnyddio'r rhain yng nghyd-destun bywydau pobl ac wrth ymarfer yn broffesiynol. Dylai pawb fod yn gyfarwydd a gweithio yn unol â phum egwyddor *Deddf Galluedd Meddyliol 2005*, sef: **Egwyddor 1:** Rhagdybiaeth o alluedd – mae gan unigolyn yr hawl i wneud ei benderfyniadau ei hun, a rhaid rhagdybio bod ganddo'r alluedd i wneud hynny oni bai y gellir profi fel arall. Golyga hyn na allwch ragdybio nad yw unigolyn yn gallu gwneud penderfyniadau drosto'i hun yn seiliedig ar y ffaith bod ganddo gyflwr meddygol neu anabledd penodol yn unig, e.e. dementia. **Egwyddor 2:** Mae'n rhaid i bobl gael cymorth i wneud eu penderfyniadau eu hunain – mae'n rhaid i rywun dderbyn yr holl gymorth sy'n ymarferol cyn i unrhyw un ei drin fel rhywun nad yw'n gallu gwneud ei benderfyniadau ei hun. Golyga hyn y dylech wneud pob ymdrech i annog a chynorthwyo pobl i wneud y penderfyniad drostynt eu hunain. Os ydych yn darganfod bod gan rywun ddiffyg galluedd, mae gadael i'r person hwnnw gyfrannu at benderfyniadau cyn belled ag y bo modd yn dal i fod yn bwysig. **Egwyddor 3:** Penderfyniadau annoeth – mae gan bobl yr hawl i wneud penderfyniadau y gallai pobl eraill eu hystyried yn annoeth neu'n rhyfedd. Ni allwch drin unigolyn fel rhywun heb alluedd am y rheswm hwn. Mae gan bawb eu gwerthoedd, credoau a dewisiadau eu hun a allai fod yn wahanol i rai pobl eraill. **Egwyddor 4:** Budd pennaf – mae'n rhaid i unrhywbeth a wneir ar ran rhywun heb alluedd meddyliol gael ei wneud er budd pennaf y person hwnnw, ac nid er mwyn diogelu hawliau a buddiannau pobl eraill ar draul yr unigolyn dan sylw. **Egwyddor 5:** Y dewis llai rhwystrol – mae'n rhaid i rywun sy'n gwneud penderfyniad neu sy'n gweithredu ar ran rhywun sydd heb alluedd meddyliol ystyried a oes modd penderfynu neu weithredu mewn modd a fyddai'n ymyrryd llai â hawliau a rhyddid y person hwnnw, neu p'un a oes angen penderfynu neu weithredu o gwbl. Dylid pwyso a mesur amgylchiadau penodol yr achos cyn gwneud unrhyw ymyriad. Dylai pawb hefyd fod yn ymwybodol a gweithio o fewn *Datganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru* fel y'i hamlinellir yn Adran 1.1 y fframwaith hwn a *Deddf Hawliau Dynol 1998*.	■ Gwybod am y rhannau allweddol o'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau sy'n berthnasol i ofal a chymorth pobl â dementia a'u gofalwyr (e.e. *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*) ■ Deall sut mae deddfwriaeth a chanllawiau yn dylanwadu ar hawliau, llesiant a diogelwch pobl â dementia a'u gofalwyr ■ Gwybod pum egwyddor *Deddf Galluedd Meddyliol 2005* a'r goblygiadau ar gyfer ymarfer ■ Deall y cysyniad o alluedd meddyliol a sut gall hwn effeithio ar allu pobl i wneud penderfyniadau gwybodus ■ Deall y cysyniad o benderfyniadau 'budd pennaf' a'r hyn y mae'n ei olygu o safbwynt pobl â dementia ■ Gallu gweithio gyda phobl â dementia, gofalwyr ac eraill i gefnogi eu hawliau a'u buddiannau, yn unol â'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau

THEMA LLES: HAWLIAU

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Cydnabod a herio gwahaniaethu	
Trin gwahanol gategorïau o bobl mewn modd annheg neu ragfarnllyd yw gwahaniaethu. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r ffaith bod llawer o bobl (gan gynnwys pobl â dementia) yn wynebu gwahaniaethu, ac i allu cydnabod a herio hyn. Dylai pawb fod yn ymwybodol o'r categorïau gwarchodedig o dan *Ddeddf Cydraddoldeb 2010*, sef: ■ oedran ■ anabledd ■ ailbennu rhywedd ■ priodasau a phartneriaethau sifil ■ beichiogrwydd a mamolaeth ■ hil ■ crefydd neu gredoau ■ rhyw (rhywedd) ■ cyfeiriadedd rhywiol	■ Deall y cysyniad o wahaniaethu ■ Gallu myfyrio am sut gall gwahaniaethu effeithio ar fywydau pobl â dementia ac eraill ■ Gallu disgrifio sut mae deddfwriaeth a chanllawiau (gan gynnwys *Deddf Cydraddoldeb 2010*) yn amddiffyn pobl rhag gwahaniaethu ■ Gallu ymarfer mewn modd nad yw'n gwahaniaethu ■ Gallu cydnabod gwahaniaethu a rhoi gwybod i rywun amdano neu ei herio fel y bo'n briodol
Atal ac arafu dechreuad dementia	
Mae gan bobl yr hawl i wybodaeth a allai eu galluogi i wneud eu dewisiadau eu hunain ynglŷn ag iechyd, lles a ffordd o fyw. Er nad oes modd gwella dementia ar hyn o bryd, mae pethau y gall pobl ei wneud i arafu dechreuad dementia. Mae'r rhain yn cynnwys: ■ bwyta deiet iachus ■ cadw pwysau iachus ■ gwneud ymarfer corff yn rheolaidd ■ peidio ag yfed gormod o alcohol ■ rhoi'r gorau i ysmygu (os ydych yn ysmygu) ■ gwneud yn siŵr eich bod yn cadw eich pwysau gwaed ar lefel iachus	■ Deall y cysyniad o fyw'n iach a sut mae hyn yn gysylltiedig â llesiant ■ Deall y meysydd allweddol sy'n ymwneud â byw'n iach a all arafu dechreuad dementia ■ Gallu darparu gwybodaeth i bobl am fyw'n iach a bod yn esiampl lle bo modd ■ Cynorthwyo pobl i gael mynediad at wasanaethau, cymorth a chyfleusterau sy'n gallu eu helpu i fyw bywydau iachus
Cymorth cynnar a mynediad at wybodaeth a gwasanaethau	
Heb fynediad at wybodaeth, cyngor a chymorth cynnar, gall pobl â dementia a gofalwyr ei chael hi'n anodd gwybod beth i'w wneud er mwyn sicrhau'r gorau. Gall hyn beri gofid ac arwain at benderfyniadau anwybodus a allai gael canlyniadau negyddol. Efallai y bydd pobl am gael gwybodaeth cyn unrhyw ddiagnosis, pan fyddant yn dechrau cael pryderon.	■ Deall pwysigrwydd sylfaenol or hoi gwybodaeth a chyngor da ac amserol i bobl â dementia a'u gofalwyr drwy gydol eu taith gyda dementia

THEMA LLES: HAWLIAU

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Cymorth cynnar a mynediad at wybodaeth a gwasanaethau	
Mae ymchwil yn awgrymu bod yn well gan bobl gael gwybodaeth a chyngor sy'n seiliedig ar faterion penodol (e.e. 'Rwy'n poeni am fynd yn anghofus – beth alla i ei wneud?' neu 'Mae angen i mi gael saib oddi wrth y gofalu') yn hytrach na chael disgrifiadau o wasanaethau (e.e. 'Canllawiau ar gyfer asesu a rheoli gofal' neu 'Gwasanaethau gofal seibiant'). Mae angen i bobl hefyd gael mynediad at wybodaeth a chyngor mewn da bryd, ac nid ydynt fel arfer yn ymddiddori mewn gwybodaeth cyn bod angen (Quinn et al., 2003). Mae stigma enfawr yn gysylltiedig â dementia, ac mae pobl yn poeni y bydd gwasanaethau statudol yn 'cymryd yr awenau', sy'n gallu bod yn rheswm pam nad yw pobl yn gofyn am gymorth. Mae'n rhaid i wybodaeth, cyngor a chymorth, felly, fod mor anffurfiol a chyfeillgar â phosibl. Gallai hyn eu hannog i geisio cael diagnosis.	■ Gallu rhoi gwybodaeth a chyngor sy'n berthnasol, yn hygyrch ac yn amserol ■ Deall pa mor bwysig yw un pwynt cyswllt a dulliau eraill sy'n lleihau nifer y bobl y mae'n rhaid i bobl gyfathrebu â nhw
Diagnosis	
Gallai anawsterau gyda chof a galluoedd gwybyddol eraill fod yn ganlyniad dementia, neu'n ganlyniad rhesymau eraill megis diffyg cwsg, teimladau isel, meddyginiaethau e.e. gwrth-cholinergic, gwrth-iselyddion, benzodiazepines, gwrth-seicotig, opioids neu gyflyrau meddygol eraill, e.e. diffyg B12, anhwylder y thyroid a heintiad y llwybr wrinol. Gall yr ansicrwydd hwn beri gofid i bawb sy'n rhan o'r mater. Os oes gan rywun ddementia, mae gwybod pa fath o ddementia ydyw yn rhagofyniad pwysig ar gyfer gofal a chynllunio cymorth effeithiol. Er y gall derbyn diagnosis o ddementia fod yn arbennig o drallodus, gall esboniad o'r broblem a'r hyn y gellir ei wneud amdani rymuso pobl a lleihau rhai o'r pryderon a achosir gan yr ansicrwydd. Mae angen bod yn sensitif wrth gynorthwyo, cynghori ac asesu pobl yn y sefyllfaoedd hyn.	■ Deall pa mor bwysig yw diagnosis effeithiol cynnar a'r cymorth ymarferol ac emosiynol sy'n gysylltiedig â hynny ■ Gallu hwyluso mynediad at ddiagnosis effeithiol ac amserol ■ Gallu hwyluso mynediad at y cymorth ymarferol ac emosiynol sy'n gysylltiedig â hynny (gweler testun dysgu a datblygu 'Effaith y diagnosis ar y person â dementia a phawb sy'n rhan o'r mater' ar dudalen 21)
Asesu, cynllunio gofal a chymorth, ac adolygu	
Mae'n rhaid i waith asesu, cynllunio gofal a chymorth, ac adolygu ganolbwyntio ar **yr hyn sy'n bwysig** i'r person â dementia a'i ofalwyr, nid yn unig ei anghenion clinigol neu ofal. Mae'n rhaid darganfod ei gryfderau a chanolbwyntio arnynt, a manteisio ar adnoddau a chymorth y teulu a'r gymuned, yn ogystal â gwasanaethau statudol.	■ Deall y gylchred o asesu, cynllunio gofal a chymorth, ac adolygu fel y'i hamlinellir yn y canllawiau statudol

THEMA LLES: HAWLIAU	
CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Asesu, cynllunio gofal a chymorth, ac adolygu	
Dylai ymagwedd ailalluogi at gefnogi pobl â dementia fod yn bresennol drwy'r holl wasanaethau a ddarperir: (http://www.ssiacymru.org.uk/home.php?page_id=8643&langSwitch=cym) Mae ymchwil yn awgrymu bod pobl yn gwerthfawrogi ymagwedd berthynol at waith asesu, cynllunio gofal a chymorth, ac adolygu yn hytrach na dull trefniadol (Manthrope et al., 2008), yn ddelfrydol gyda chymorth cydgysylltydd gofal a chymorth penodedig. Gall gorfod gweld llawer o wahanol bobl fod yn drallodus. Mae'n rhaid i waith cofnodi asesiadau, gofal a chynllunio cymorth gydymffurfio â'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau, e.e. *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010.*	■ Deall pa mor bwysig yw dulliau asesu, cynllunio gofal a chymorth, ac adolygu sy'n seiliedig ar ganlyniadau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a chanlyniadau personol ■ Gallu cynnwys yr holl bobl allweddol ac ennyn eu diddordeb yn llawn yn y prosesau asesu, cynllunio gofal a chymorth, ac adolygu ■ Deall y cysyniad o ailalluogi a pham bod hyn mor bwysig yng nghyswllt helpu pobl â dementia i fod mor annibynnol â phosibl ■ Deall sut gall arweinydd neu berson allweddol penodedig gynorthwyo prosesau asesu, cynllunio gofal a chymorth, ac adolygu ■ Gallu cofnodi mewn modd clir a chryno sy'n cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau

THEMA LLES: IECHYD CORFFOROL AC IECHYD MEDDWL	
CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Effaith y diagnosis ar yr unigolyn â dementia a phawb sy'n gysylltiedig	
Mae cael diagnosis o ddementia yn brofiad gofidus ar gyfer llawer o unigolion. Mae hefyd yn gallu bod yn gyfnod gofidus ar gyfer y teulu, ac mae'n gallu cael effaith ar gydberthnasau agos ac amgylchiadau personol. Nid yw gwneud diagnosis o ddementia'n hawdd, yn enwedig yng nghyfnodau cynnar y clefyd. Mewn rhai achosion, mae symptomau'n datblygu dros lawer o flynyddoedd.	■ Deall y bydd effaith y diagnosis yn brofiad personol a fydd yn amrywio rhwng unigolion a rhwng teuluoedd ■ Deall materion ynglŷn â chydraddoldeb ac amrywiaeth y dylid eu hystyried wrth wneud diagnosis ac wrth gynnig cymorth ar ôl y diagnosis ■ Gallu ymgysylltu â phobl sydd â dementia a'u gofalwyr mewn ffordd empathig a chefnogol ■ Galluogi pobl â dementia a'u gofalwyr i addasu er mwyn byw gyda'r diagnosis trwy wrando'n weithredol ar eu profiadau a'u hemosiynau

THEMA LLES: IECHYD CORFFOROL AC IECHYD MEDDWL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:

Effaith y diagnosis ar yr unigolyn â dementia a phawb sy'n gysylltiedig

Nid yw'n anarferol felly i unigolyn fod â phryderon am flynyddoedd cyn ymgynghori â meddyg teulu. Mewn achosion eraill, ac yn dibynnu ar y math o ddementia y mae'r diagnosis yn ei nodi, mae'n bosibl y bydd unigolyn wedi mynd trwy brofion hir, a hyd yn oed camddiagnosis gynt, yn enwedig yn achos y mathau prin o ddementia neu ddementia sy'n taro rhywun ifanc. Mae hefyd mathau prin o ddementia teuluol a all fod yn etifeddol, ac mae'n bosibl y bydd angen cwnsela genetig.

Mae'n bwysig felly adnabod nad adeg y diagnosis yw dechrau a diwedd y stori ar gyfer pob unigolyn sydd newydd gael diagnosis a'i deulu. Fodd bynnag, dyma'r adeg pan fydd mynediad sensitif at gyngor, gwybodaeth a chymorth perthnasol yn hanfodol er mwyn cynorthwyo'r unigolyn a phobl arwyddocaol eraill i ddod i arfer â'r effaith emosiynol gychwynnol, a'r effaith ymarferol ac ariannol ddilynol, o gael diagnosis o glefyd angheuol nad oes modd ei wella yn ei hanfod ar hyn o bryd.

- Gallu atgyfeirio pobl i wasanaethau arbenigol perthnasol yn dibynnu ar amgylchiadau ac anghenion unigol
- Gallu cyfeirio pobl at gyngor, gwybodaeth a chymorth sy'n amserol ac yn berthnasol a/neu eu cynorthwyo i gael mynediad atynt
- Gallu cynorthwyo pobl â dementia a'u gofalwyr i gynllunio ar gyfer dyfodol sy'n bwysig iddyn nhw
- Meddu ar wybodaeth ynglŷn â'r amrywiaeth o gyfarwyddiadau cyfreithiol y gall pobl eu gwneud er mwyn eu cynorthwyo i gynllunio ar gyfer eu gofal a'u dymuniadau yn y dyfodol

Mathau gwahanol o ddementia a'u heffaith

Mae dementia yn derm cyffredin a ddefnyddir i ddisgrifio dirywiad cymhleth ac amhariad ar swyddogaethau meddyliol, gan gynnwys y cof, cyfeiriadedd, crebwyll ac iaith. Er bod dros 100 o gyflyrau sy'n achosi dementia, yr achosion mwyaf cyffredin a welir yng Nghymru yw clefyd Alzheimer, dementia fasgwlaidd, a dementia â chyrff Lewy. Mae ffurfiau prinnach yn cynnwys dementia blaen-dalcennol a chlefyd Creutzfeldt-Jakob. Mae gan bob math o ddementia nodweddion clinigol pendant, yn ogystal â gwahanol ffyrdd o effeithio ar brognosis unigolyn, ei alluoedd, ac iechyd a lles yn gyffredinol.

Nid yw'n anghyffredin chwaith i unigolion fod â dementia fasgwlaidd a chlefyd Alzheimer. Mae symptomau cymysg yn gyffredin, ac yn peri heriau pellach ar gyfer pawb sy'n gysylltiedig â'r unigolyn. Bydd profiad pawb sy'n cael diagnosis o ddementia'n unigryw. Mae llawer o bobl yn cael diagnosis yn hŷn ac, o'r herwydd, mae risgiau uwch y bydd clefydau a chyflyrau eraill a fydd yn effeithio ar y profiad o ddementia ac fel arall.

- Deall y gwahaniaethau a'r hyn sy'n gyffredin rhwng prif achosion dementia, a sut y gall y rhain effeithio ar bobl â dementia a'u gofalwyr
- Gallu adnabod symptomau cyffredin dementia a sut mae'n ei amlygu ei hun, megis yr effaith ar y cof, crebwyll, iaith a chyfeiriadedd, beth bynnag yw'r achos, ac ymateb mewn modd effeithiol a sensitif
- Deall amhariad ar y cof a'r effaith mae'n cael ar rywun â dementia, h.y. arwyddocâd y cof tymor byr wrth nodi gwybodaeth a thri phrif gategori cof tymor hir: y cof semantig (galluogi cofio ffeithiau), y cof cyfnodol (cofio digwyddiadau, profiadau ac emosiynau), a'r cof trefniadol (y cof ymhlyg sy'n gysylltiedig â gweithredu echddygol megis llofnodi ein henw, gyrru car ac ati)

THEMA LLES: IECHYD CORFFOROL AC IECHYD MEDDWL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Mathau gwahanol o ddementia a'u heffaith	
Mae'n bwysig cydnabod nad yw dementia yn glefyd sy'n gyfyngedig i bobl hŷn. Mae diagnosis o ddementia mewn pobl ifanc yn gallu effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol, oherwydd eu bod yn aml yn gweithio ac mae'n bosibl y bydd ganddynt gyfrifoldebau am ofalu am blant a rhieni. Mae perygl uwch hefyd y bydd pobl ifanc ag anableddau dysgu yn datblygu dementia wrth iddynt dynnu at ganol oed. Yn benodol, amcangyfrifir y bydd dros 50% o bobl sydd â syndrom Down yn datblygu clefyd Alzheimer pan fyddant yn eu 60au. O'r herwydd, mae'n rhaid ystyried anghenion penodol pobl ifanc sydd â dementia a rhoi sylw iddynt.	■ Adnabod y gwahaniaeth rhwng dementia a chyflyrau iechyd corfforol ac iechyd meddwl eraill megis deliriwm ac iselder ysbryd ■ Bod yn ymwybodol o'r cyflyrau a all fod ar bobl â dementia a allai hefyd effeithio ar symptomau dementia ■ Gwybod nad yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio, ond mae hefyd yn gallu effeithio ar bobl ifancach, ac mae eu hanghenion cymorth yn aml yn wahanol i anghenion pobl hŷn ■ Adnabod y risg uwch y bydd pobl ag anableddau dysgu yn datblygu dementia, a'r anawsterau mae hyn yn gallu eu peri ynglŷn ag asesu symptomau, rheoli a chymorth
Hyrwyddo iechyd corfforol	
Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio iechyd fel a ganlyn: 'Y cyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn, yn hytrach na dim ond absenoldeb clefyd.' Mae Llywodraeth Cymru yn ystyried iechyd cyhoeddus o safbwynt cyfannol (http://www.publichealthnetwork.cymru/cy/) Er nad oes triniaethau sy'n gallu gwella dementia ar hyn o bryd, mae llawer y gellir ei wneud i liniaru gofid y clefyd a'r cyflyrau a all waethygu'r symptomau. Mae hyrwyddo iechyd corfforol ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd o'r pwysigrwydd mwyaf. Mae cynorthwyo pobl, ni waeth beth yw eu cyfyngiadau, i gyflawni cyflwr o les corfforol, trwy asesu a hyrwyddo iechyd, gweithgarwch a gofal, yn gallu effeithio ar brofiad pobl sy'n byw gyda dementia mewn ffordd gadarnhaol.	■ Deall y ffactorau sy'n cyfrannu at iechyd corfforol unigol, ac ym mha ffordd y bydd angen rhagor o gymorth ar rywun â dementia i gynnal yr iechyd hwn ■ Deall y diben a'r protocolau ar gyfer cynnal asesiadau iechyd corfforol yn unol â'r hyn sy'n briodol i'ch rôl ■ Deall pwysigrwydd prosesau cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer asesu, cynllunio ac adolygu ■ Gallu nodi'r angen am archwiliadau pellach ac ymyriadau arbenigol, er mwyn cynorthwyo rhywun sy'n byw gyda dementia a'i ofalwr/gofalwyr i gynnal yr iechyd gorau ag y bo modd ■ Galluogi dull rhagweithiol ar gyfer hyrwyddo iechyd, gan gynorthwyo'r bobl sydd â dementia a gofalwyr i gael mynediad at wasanaethau, gweithgareddau a gwybodaeth berthnasol

THEMA LLES: IECHYD CORFFOROL AC IECHYD MEDDWL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Hyrwyddo iechyd corfforol	
Gall ymyrryd yn gynnar er mwyn hyrwyddo iechyd corfforol, a pharhau i wneud hynny, hefyd gael effaith gadarnhaol ar y symptomau a brofir, ac mewn rhai achosion (e.e. syndrom Korsakoff, sy'n ymwneud ag alcohol) ar gynnydd dementia. Nid yw'n anghyffredin i unigolion sy'n byw gyda dementia brofi amrywiaeth o symptomau corfforol eraill, yn enwedig y mathau sy'n gysylltiedig â henaint. Felly, mae'n bwysig cydnabod y gall anghenion iechyd corfforol fod yn gymhleth, ac fe fyddant yn newid gydag amser.	■ Dangos dealltwriaeth o'r ffactorau risg cynyddol sy'n gysylltiedig â chynnal lles corfforol, yn enwedig ym meysydd gofal corfforol megis y canlynol: ▪ Rheoli haint ▪ Maeth – deiet a hylifau ▪ Symudedd a throsglwyddo diogel ▪ Hyrwyddo ymataliaeth ▪ Gofal croen a hyfywedd meinwe ▪ Iechyd y geg ▪ Iechyd gweledol a chlywedol ▪ Iechyd rhywiol ▪ Cwsg ▪ Asesu a rheoli poen ■ Meddu ar ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y gall y math o ddementia ei hun gael effaith ar alluoedd corfforol a lles, ac y gall y cyflwr hwn fod dros dro neu'n fwy parhaol – er enghraifft, anawsterau â chanfyddiad gweledol, cyflyrau fasgwlaidd ■ Deall pwysigrwydd codau ymarfer eich rôl eich hun ynglŷn ag asesiadau iechyd corfforol, cynllunio gofal, adolygu a chadw cofnodion, a'r materion cyfreithiol sy'n gysylltiedig â nhw
Hyrwyddo iechyd meddwl	
Mae Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru yn darparu sail dull Llywodraeth Cymru ar gyfer gofal dementia, ac yn ymroddi i 'hyrwyddo'r cyflwr gorau o les ag y bo modd, yr holl ffordd i ddiwedd oes, ar gyfer bobl hŷn a'r rhai sydd â dementia'. Nod hyrwyddo iechyd meddwl yw codi hunan-fri, cryfhau sgiliau bywyd a sgiliau ymdopi, a gwella gwydnwch emosiynol, trwy fynediad at gymorth, addysg a gwybodaeth briodol. Fe all effeithio'n gadarnhaol ar ddewisiadau ynglŷn â ffordd o fyw, gyda'r manteision iechyd corfforol dilynol, a lleihau'r risg o ddatblygu cyflyrau iechyd meddwl gan gynnwys straen, iselder ysbryd a gorbryder.	■ Deall bod iechyd meddwl yn gyflwr o gydbwysedd mewnol rhwng llawer o ffactorau rhyngweithiol, gan gynnwys ffactorau corfforol, seicolegol a biolegol, y gall nifer o brofiadau personol a'r amgylchedd ddylanwadu arno ■ Meddu ar ddealltwriaeth o'ch protocolau a'ch dulliau proffesiynol eich hun ar gyfer asesu iechyd meddwl

THEMA LLES: IECHYD CORFFOROL AC IECHYD MEDDWL	
CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Hyrwyddo iechyd meddwl	
	■ Cydnabod y risgiau potensial i iechyd meddwl, gan gynnwys y rhai cuddiedig (unigrwydd cymdeithasol, problemau ynglŷn â chydberthnasau, methu addasu i'r diagnosis, colled bersonol) a'r rhai amlwg (arwyddion clinigol a symptomau o broblemau iechyd meddwl), y gall diagnosis o ddementia eu peri i bobl sydd â dementia a gofalwyr, a gallu ymateb â'r cymorth a/neu'r ymyriadau priodol ■ Gallu ymateb i bobl â dementia a gofalwyr sy'n dangos gofid emosiynol ■ Meddu ar wybodaeth o'r symptomau seicotig cyffredin sy'n cael eu hamlygu mewn rhai achosion o ganlyniad i ddementia, a gallu cefnogi pobl â dementia a gofalwyr i reoli'r symptomau hyn ■ Gallu atgyfeirio unigolyn â dementia a gofalwyr i therapïau seicolegol perthnasol pan fydd angen ■ Gallu cynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr yn weithredol i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cefnogi annibyniaeth ac yn hyrwyddo iechyd meddwl
Rheoli meddyginiaeth	
Nod y gwaith o ddatblygu meddyginiaethau yn ein cymdeithas a'u hargaeledd yw lliniaru anghysur, trin clefydau ac estyn bywyd. Tra bod gan meddyginiaethau sy'n cael eu rhagnodi effeithiau buddiol, mae hefyd risg y bydd rhyngweithiadau a sgil effeithiau cysylltiedig (ICH, 1996). Mae hyn yn enwedig pan fydd nifer o gyflyrau corfforol a meddyliol yn cael eu trin ar yr un pryd. Yn ogystal, mae pobl hŷn a phobl â dementia a chyflyrau hirdymor eraill yn fwy agored i'r risgiau. Felly, mae'n ddyledus ar bob gweithiwr proffesiynol sicrhau eu bod yn cydymffurfio â chodau ymarfer cenedlaethol a phroffesiynol, gan sicrhau bod meddyginiaeth briodol yn cael ei darparu a'i hadolygu er mwyn diwallu anghenion asesedig unigol (Jordan et al 2015). Hefyd mae cyngor a gwybodaeth ynglŷn â meddyginiaeth ar gael sy'n amserol, yn hygyrch ac yn briodol.	■ Deall natur y triniaethau ffarmacolegol ar gyfer trin symptomau'r mathau mwyaf cyffredin o ddementia a'u heffeithiolrwydd, ynghyd â'u heffaith bosibl o ran effeithiolrwydd a sgil effeithiau ■ Deall egwyddorion galluedd a chydsyniad ynglŷn â gweinyddu meddyginiaethau wedi'u rhagnodi ar gyfer unigolyn sydd wedi cael diagnosis o ddementia ■ Gallu cyfeirio at gyfarwyddyd sefydliadol, cenedlaethol a lleol ynglŷn â gweinyddu a monitro meddyginiaethau rhagnodedig a'u sgil effeithiau ■ Bod yn ymwybodol o'r risgiau sy'n gysylltiedig â chymryd meddyginiaethau lluosog, yn enwedig mewn pobl hŷn, a cheisio cyngor priodol pan fydd angen

THEMA LLES: IECHYD CORFFOROL AC IECHYD MEDDWL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Rheoli meddyginiaeth	
	■ Deall egwyddorion storio a gwaredu meddyginiaethau mewn modd diogel yn unol â'ch rôl chi ■ Bod yn ymwybodol o gyfarwyddyd ynglŷn ag arfer cyfreithiol a phroffesiynol ar gyfer trin meddyginiaethau mewn modd diogel a phriodol, gan gynnwys adolygiadau rheolaidd, cadw cofnodion, ac adrodd am sgil effeithiau/adweithiau negyddol neu gamgymeriadau wrth weinyddu ■ Gallu cefnogi pobl â dementia a gofalwyr i reoli meddyginiaeth ragnodedig eu hunain mewn modd diogel lle bo hynny'n briodol ■ Bod yn ymwybodol o gyfarwyddyd cenedlaethol a lleol ynglŷn â'r defnydd o feddyginiaeth ar gyfer rheoli symptomau ymddygiadol oherwydd dementia a'r risgiau cysylltiedig
Gofal a chymorth lliniarol a diwedd oes	
Mae'r adroddiad *Living and Dying with Dementia in Wales: Barriers to Care* (Cymdeithas Alzheimer's a Gofal Canser Marie Curie, 2015) yn gofyn am lawer mwy o ffocws, o ran polisi ac arfer, ar natur angheuol dementia, ac yn nodi meysydd i'w gwella yn benodol yng Nghymru, wrth dynnu ar ddatblygiadau cenedlaethol ac ymchwil ehangach. Mae'n cydnabod nad yw dementia wedi cael ei gydnabod yn achos marwolaeth neu salwch angheuol yn aml yn hanesyddol, er bod ystadegau diweddar yn dangos rhywfaint o gynnydd mewn adrodd am farwolaeth trwy ddementia. Fodd bynnag, mae achosion niferus a natur dementia ei hun yn gwneud hyn yn anodd, ac yn effeithio ar ansawdd y gofal y mae pobl sy'n marw o ddementia a'u teuluoedd yn ei gael a'i brofi.	■ Deall yr anghenion gofal lliniarol penodol a'r protocolau diwedd oes ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr ■ Deall y dylai dulliau gofal lliniarol ddechrau ar adeg y diagnosis ■ Deall yr angen i gefnogi anghenion corfforol (gan gynnwys yr amgylchedd), cymdeithasol, seicolegol ac ysbrydol pobl â dementia a gofalwyr ■ Deall y polisïau cyfreithiol a sefydliadol yn ymwneud â dadebru ■ Cydnabod pwysigrwydd rhoi'r diweddaraf i ofalwyr trwy gydol y broses ■ Meddu ar wybodaeth am ofal lliniarol a gwasanaethau diwedd oes yn y gymuned, e.e. Marie Curie, cynghori mewn profedigaeth ac ati ■ Deall pwysigrwydd cyfarwyddebau ymlaen llaw, sef yr unig ffurf yng Nghymru sy'n gyfreithiol rwymo o rywun fynegi ei safbwyntiau ar ofal sy'n benodol i'w sefyllfa ei hun

THEMA LLES: IECHYD CORFFOROL AC IECHYD MEDDWL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Gofal a chymorth lliniarol a diwedd oes	
Mae gofal lliniarol yn ymwneud â'r gofal a'r cymorth a ddarperir ar gyfer pobl sydd â dementia sydd â chlefyd angheuol, ac nid oes gobaith y byddant yn gwella. Mae'n rheoli poen a symptomau corfforol yn ogystal â cheisio rhoi sylw i anghenion ysbrydol, seicolegol, cymdeithasol ac ymarferol, ac mae â'r nod o gynorthwyo pobl i fyw gyda chlefyd angheuol mewn ffordd dda nes iddynt farw. Gofal diwedd oes yw'r cam o fewn gofal lliniarol yr ystyrir ei fod yn cynnwys 12 mis olaf bywyd rhywun, gan gynnwys yr oriau a'r dyddiau olaf bywyd. Mae'n darparu cymorth ar gyfer pobl i'w cynorthwyo i farw mewn ffordd urddasol a heb boen. Mae angen rhagor o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o natur angheuol dementia ymhlith gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol, er mwyn sicrhau y rhoddir protocolau ac arferion gofal lliniarol ar waith.	■ Deall cyfyngiadau 'cyfarwyddiadau dirprwyol' neu 'gyfarwyddiadau gwerthoedd cyffredinol' pan nad oes cyfarwyddeb ymlaen llaw sy'n gyfreithiol rwymo, a gallu cynorthwyo gofalwyr yn hyn o beth ■ Deall y cysyniad a'r defnydd o atwrneiaeth arhosol ■ Gallu rheoli, mewn modd sensitif, unrhyw wrthdrawiad a all godi o fewn teuluoedd yn absenoldeb unrhyw gynllunio ymlaen llaw, pan fydd gweithwyr proffesiynol yn dod yn gyfrifol am wneud y penderfyniadau er mwyn budd gorau'r unigolyn â dementia ■ Deall ei bod yn bosibl na fydd yr unigolyn â dementia yn gallu dweud ei fod mewn poen neu'n flinderus, ac yn sicrhau bod strategaethau ar waith er mwyn lleihau'r risg hon

THEMA LLES: DIOGELU

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Cymryd risgiau cadarnhaol	
Ni ddylid cymryd yn ganiataol bod cymryd risgiau'n beth gwael – mae'n gallu arwain at bethau da'n digwydd. Mae cyflawni ansawdd bywyd ystyrlon yn gofyn am ddull ar gyfer cymryd risgiau sydd â phrif ffocws ar gyflawni canlyniadau cadarnhaol, ac wedyn yn archwilio ac yn rhoi sylw i'r risgiau cysylltiedig. Mae cymryd risgiau cadarnhaol yn cynnwys pwyso a mesur manteision ac anfanteision posibl a penderfynu gwneud un peth yn lle'r llall. Mae'n gofyn am nodi'r risgiau potensial ynghlwm (hynny yw, asesiadau risg da) a datblygu cynlluniau a gweithrediadau (hynny yw, rheoli risg da) sy'n adlewyrchu manteision posibl a blaenoriaethau penodol yr unigolyn â dementia (hynny yw, dull ar sail cryfderau). Mae'n cynnwys defnyddio'r adnoddau a'r cymorth sydd ar gael er mwyn cyflawni'r canlyniadau sydd eu heisiau, ac i leihau unrhyw ganlyniadau niweidiol (Morgan, 2013).	■ Deall y cysyniad o gymryd risgiau cadarnhaol a'r goblygiadau ar gyfer ymarfer ■ Deall y cysyniad o 'niweidiau tawel' a'r goblygiadau ar gyfer ymarfer ■ Gallu nodi'r ffyrdd mae cymryd risgiau cadarnhaol yn gallu cyfrannu at gyflawni canlyniadau da, ac ansawdd da ar gyfer pobl sydd â dementia a gofalwyr ■ Gallu dangos y broses o gymryd risgiau cadarnhaol mewn partneriaeth a phobl â dementia, gofalwyr a phobl eraill

THEMA LLES: DIOGELU

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Cymryd risgiau cadarnhaol	
Gall pobl â dementia fod yn agored i 'niweidiau tawel' (Clarke et al., 2011), pan fydd y rhai sy'n eu cynorthwyo yn erbyn cymryd risgiau, ac yn rhoi eu holl egni i sicrhau diogelwch corfforol, yn hytrach na chyflawni ansawdd bywyd ystyrlon. Mae hyn yn annerbyniol.	
Gwneud penderfyniadau mewn modd cydweithredol ar sail hawliau	
Mae anghydbwysedd pŵer o fewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu arwain at wneud penderfyniadau gydag ychydig yn unig o gyfeiriadau at farn a dewisiadau pobl â dementia a gofalwyr. Hyd yn oed rhwng grwpiau proffesiynol, mae'n bosibl y bydd un proffesiwn yn cael blaenoriaeth dros y llall yn y gwaith o benderfynu'r hyn y dylid ei wneud, sy'n gallu arwain at wneud penderfyniadau anghytbwys. Mae ymchwil yn dangos bod y penderfyniadau gorau'n cael eu gwneud o ganlyniad i ddeialog (Escobar, 2011), lle mae safbwyntiau a blaenoriaethau gwahanol yn cael eu rhannu a'u harchwilio. Mae hyn yn arwain at benderfyniadau sydd wedi cael eu pwyso a mesur. Mae nifer o 'feysydd dadleuol' ynghylch cefnogi pobl â dementia, lle bydd gan bobl wahanol farn ynglŷn â'r hyn sy'n iawn ac yn dderbyniol (Clarke et al., 2011). Mae gwneud penderfyniadau o fewn 'meysydd dadleuol' yn gofyn am ddull cydweithredol ar sail hawliau. Mae 'meysydd dadleuol' cyffredin yn cynnwys: ▪ Ffrindiau a chydberthnasau ▪ Ysmygu ▪ Mynd allan ▪ Trefniadau domestig ▪ Cadw'n brysur a gweithgarwch Mae nifer o dechnegau y gellir eu defnyddio i gefnogi dull cydweithredol ar gyfer gwneud penderfyniadau. Dylid ystyried y broses o gymryd risgiau cadarnhaol yn ofalus, cytuno arni mewn dull cydweithredol, a'i chofnodi.	■ Deall pwysigrwydd a manteision cynnwys pobl, gofalwyr ac amrywiaeth o weithwyr proffesiynol yn y broses o wneud penderfyniadau er mwyn cynnig safbwynt hollol gytbwys ■ Deall cysyniad 'meysydd dadleuol' a'r angen i ystyried amrywiaeth o safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau cytbwys ■ Deall sut y gall hawliau pobl â dementia a gofalwyr lywio'r broses o wneud penderfyniadau cytbwys ■ Gallu cyfrannu at brosesau ar gyfer gwneud penderfyniadau mewn dull cydweithredol mewn modd teg a chytbwys, sy'n ceisio dod o hyd i ateb mae pawb yn ei ddeall ac yn berchen arno ■ Gallu cofnodi'r broses o wneud penderfyniadau mewn modd cydweithredol ac ar sail hawliau mewn fformat clir a chryno

THEMA LLES: DIOGELU

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Adnabod arwyddion a dangosyddion camdriniaeth	
Rhaid i bawb fod yn ymwybodol o'r mathau cyffredin o gamdriniaeth (hynny yw, ariannol, corfforol, emosiynol/seicolegol, rhywiol ac esgeulustod) a dangosyddion pob math. Rhaid iddynt ddeall yr holl bolisïau a gweithdrefnau sy'n gysylltiedig ag adrodd camdriniaeth. Yn ogystal, rhaid i'r gweithlu ddeall sut i weithredu polisïau a gweithdrefnau chwythu'r chwiban lleol sy'n seiliedig ar ddeddfwriaeth a chyfarwyddyd cenedlaethol.	■ Deall y gwahanol fathau o gamdriniaeth a'r effaith y maent yn eu cael ar bobl ■ Deall dangosyddion pob math gwahanol o gamdriniaeth ■ Deall sut i adrodd am gamdriniaeth neu gamdriniaeth ddrwgdybiedig ■ Gallu adnabod camdriniaeth neu gamdriniaeth bosibl a'i hadrodd yn ôl yr angen ■ Deall gofynion, hawliau ac amddiffyniad cyfreithiol y gweithlu ynglŷn â chwythu'r chwiban
Gweithgareddau diogelu statudol	
Rhaid i bawb ddeall y diffiniad o 'oedolion mewn perygl', hynny yw, ▪ rhywun sy'n profi camdriniaeth neu esgeulustod, neu mewn perygl o wneud, ac ▪ sydd ag anghenion gofal a chymorth (ni waeth a yw'r awdurdod yn diwallu unrhyw rai o'r anghenion hynny neu beidio), ac ▪ o ganlyniad i'r anghenion hynny nad yw'n gallu amddiffyn ei hun yn erbyn y gamdriniaeth neu esgeulustod, neu'r risg ohonynt. Yn ddibynnol ar rôl arbennig yr unigolyn sy'n cynorthwyo rhywun â dementia, rhaid iddo ddeall a dilyn yr ymatebion diogelu priodol, yn unol â *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)* 2014 a'r cyfarwyddyd cysylltiedig.	■ Deall y term 'oedolion mewn perygl' ■ Gallu nodi unrhyw sefyllfa bosibl a/neu sefyllfa go iawn lle mae pobl â dementia a gofalwyr yn 'oedolion mewn perygl' ■ Gallu gwneud yr ymatebion diogelu priodol ar gyfer 'oedolion mewn perygl', yn unol â'r ddeddfwriaeth a'r cyfarwyddyd
Eiriolaeth	
Rhaid cymryd yr holl gamau ymarferol i gynorthwyo unigolyn i gymryd rhan yn y broses o wneud penderfyniadau, hyd yn oed pan fydd y penderfyniadau hynny'n gymhleth. Os nad yw rhywun â dementia yn gallu gwneud penderfyniadau cymhleth mwyach, mae'n debyg ei fod yn gallu gwneud penderfyniadau bob dydd. At ei gilydd, pan fydd rhywun â dementia yn dechrau colli galluedd, mae'n bwysig bod ei ofalwr, ei deulu neu ei eiriolwr annibynnol yn cymryd rhan gyflawn yn y broses o wneud penderfyniadau ynglŷn â thriniaeth, gofal a chymorth yr unigolyn.	■ Deall y cysyniad o eiriolaeth, y manteision, a'r gwahanol fathau o eiriolaeth ■ Deall pryd a pham y gallai fod angen eiriolaeth ar gyfer y broses o ddarparu gofal a chymorth ar gyfer pobl sydd â dementia a gofalwyr ■ Gallu esbonio eiriolaeth er mwyn i bobl â dementia a gofalwyr allu wneud penderfyniad gwybodus ynglŷn â'i defnyddio

THEMA LLES: DIOGELU	
CRYNODEB	**CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:**
Eiriolaeth (Parhaodd)	
Fodd bynnag, rhaid cydnabod nad yw gofalwyr a/neu deulu bob amser yn gwybod yr hyn sydd orau er mwyn buddiannau'r unigolyn â dementia, ac yn yr achos hwn mae'n bosibl y bydd cynnwys eiriolwyr yn briodol. Gall atwrneiaeth arhosol, penderfyniadau ymlaen llaw a datganiadau ymlaen llaw gan bobl â dementia sicrhau bod eu safbwyntiau a'u dewisiadau'n cael eu hystyried pan fyddant yn llai abl i fynegi eu hunain. Dylid rhoi cyngor i bobl â dementia ynglŷn â'r rhain cyn gynted ag y bo modd, er mwyn iddynt wneud penderfyniadau gwybodus am eu dyfodol.	■ Gallu hwyluso pobl â dementia a gofalwyr i gael mynediad at gymorth gan eiriolwr pan fydd angen ■ Deall y cysyniad o atwrneiaeth arhosol, penderfyniadau ymlaen llaw a datganiadau ymlaen llaw, ynghyd â'r manteision, a phryd y dylid ystyried eu defnyddio ■ Gallu cefnogi pobl â dementia a gofalwyr i drefnu atwrneiaeth arhosol, penderfyniadau ymlaen llaw a datganiadau ymlaen llaw
Preifatrwydd a monitro	
Mae angen monitro pobl â dementia mewn ffordd ofalus a sensitif, er mwyn cael cydbwysedd rhwng eu hangen am ddiogelwch a'u rhyddid a'u hannibyniaeth. Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd technoleg gynorthwyol, sy'n galluogi monitro neu dracio o dan do ac yn yr awyr agored, yn cynorthwyo rhywun â dementia i aros yn ei gartref ei hun, yn hytrach na chael ei dderbyn i gartref gofal. Maent hefyd yn gallu rhoi tawelwch meddwl i ofalwyr. Fodd bynnag, mae perygl y bydd monitro'n cael ei ddefnyddio yn lle cysylltiad dynol ac er mwyn ymyrryd â phreifatrwydd – ac mae'n gallu rhwystro yn ddiangen. Felly, pan fydd rhywun â dementia yn cael ei fonitro, rhaid gwneud pob ymdrech i wneud hynny yn y modd lleiaf caethiwus ag y bo modd, ac mae angen rhesymwaith clir i ddangos mai dyna sydd orau er mwyn ei fuddiannau.	■ Deall y potensial i dechnoleg gynorthwyol wella annibyniaeth, diogelwch a lles ■ Deall sut i sicrhau bod penderfyniadau ynglŷn â defnyddio technoleg gynorthwyol yn canolbwyntio ar ganlyniadau, yn gynhwysol, yn agored, ac yn dryloyw ■ Deall cyfyngiadau a rhwystrau technoleg gynorthwyol ■ Deall y cysyniad o'r opsiwn 'lleiaf caethiwus' ynglŷn â defnyddio dyfeisiau monitro a thracio electronig a'r goblygiadau ar gyfer ymarfer ■ Gallu sicrhau bod yr holl benderfyniadau ynglŷn â defnyddio technoleg monitro a thracio electronig yn cael eu cofnodi a'u hadolygu'n rheolaidd

THEMA LLES: BYW BYWYD YSTYRLON

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:

Gwaith stori bywyd

Mae gwaith stori bywyd yn weithgaredd sy'n cynnwys adolygu digwyddiadau yng ngorffennol unigolyn â dementia a datblygu bywgraffiad. Mae gwaith stori bywyd effeithiol yn mynd y tu hwnt i nodi hanes bywyd rhywun (e.e. lle yr aeth i'r ysgol, lle roedd yn gweithio) ac yn canolbwyntio ar bethau sy'n bwysig i bobl o hyd (er enghraifft, dyw'r ffaith i rywun weithio mewn cegin ysgol hyd ei oes ddim yn golygu ei fod yn mwynhau coginio).

Mae manteision gwaith stori bywyd ystyrlon yn cynnwys y canlynol:

- Gallu gweld yr unigolyn y tu ôl i'r label neu'r diagnosis
- Galluogi dull unigol ar gyfer asesu a chynllunio gofal a chymorth
- Cefnogi'r gwaith o ddatblygu mannau byw wedi'u personoli
- Adeiladu a chryfhau'r berthynas rhwng pobl â dementia, gofalwyr, a'r bobl sy'n eu cynorthwyo
- Gwella cyfathrebu a helpu i ddeall ac i ymateb i ymddygiadau penodol

- Deall yr amrywiaeth o fanteision gwaith stori bywyd ystyrlon gyda phobl sydd â dementia a gofalwyr
- Gallu cymryd rhan mewn gwaith stori bywyd ystyrlon gyda phobl sydd â dementia a gofalwyr
- Gallu defnyddio gwaith stori bywyd yn y gwaith o gynllunio a darparu gofal a chynlluniau gofal a chymorth
- Gallu defnyddio gwaith stori bywyd yn y gwaith o ddatblygu mannau byw a gweithgareddau sydd wedi'u personoli
- Gallu defnyddio gwaith stori bywyd i ddehongli ac i ymateb i ymddygiadau y gellir eu hystyried yn heriol
- Gallu dangos y broses o gymryd risgiau cadarnhaol wrth roi'r defnydd o waith stori bywyd ar waith

Nodi cryfderau pobl â dementia a'u 'gallu i wneud pethau'

Er bod gwaith stori bywyd yn chwarae rhan ganolog yn y gwaith o gynorthwyo pobl â dementia, mae'n bosibl na fydd y dyheadau a restrir uchod yn cael eu gwireddu os nad yw dealltwriaeth fywgraffiadol yn cael ei defnyddio ar y cyd â dealltwriaeth o allu rhywun â dementia i wneud pethau. Er enghraifft, mae'n bosibl bod rhywun yn arfer dwlu ar arddio, ond nid yw bellach yn deall sut i ddefnyddio rhaw; yn yr achos hwn, fe fyddai'n ddigalonnus ac yn anfuddiol i'w anfon i'r ardd gyda set o offer garddio.

Mae gan therapyddion galwedigaethol arbenigedd neilltuol yn y maes hwn, ond mae amrywiaeth o dechnegau syml y gellir eu defnyddio gan bobl eraill er mwyn nodi'r math o bethau mae pobl â dementia yn gallu eu gwneud, wrth i'w galluoedd gwybyddol ddirywio. Pan ddeellir hyn, gellir cynllunio gweithgareddau priodol sy'n cyd-fynd â bywgraffiad unigolyn.

- Deall pwysigrwydd canolbwyntio ar gryfderau a galluoedd pobl wrth gynllunio a darparu gofal a chymorth
- Deall y cysyniad o allu gwybyddol a gweithredol a'r goblygiadau ar gyfer ymarfer
- Gallu asesu gallu gwybyddol a gweithredol, neu weithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill sydd ag arbenigedd yn y maes hwn
- Gallu cyfuno gwaith stori bywyd a'r asesiad o allu gwybyddol a gweithredol wrth gynllunio a darparu cynlluniau gofal a chymorth a/neu weithgareddau cysylltiedig

THEMA LLES: BYW BYWYD YSTYRLON

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Gweithgareddau creadigol ac ystyrlon	
Mae ymchwil niwrolegol a phrofiad ymarferol ledled y byd wedi dangos, er bod pobl â dementia yn gallu profi anawsterau ynglŷn â chofio ac ymresymu, maent yn fwy galluog i gymryd rhan mewn gweithgareddau emosiynol ac artistig, oherwydd bod y rhannau o'r ymennydd sy'n cael eu defnyddio ar gyfer y gweithgareddau hyn yn parhau i fod yn gyflawn trwy rawd y clefyd (Zeisel, 2012). Mae tystiolaeth gynyddol y gall pobl â dementia gymryd rhan yn y gweithgareddau canlynol mewn modd ystyrlon: ▪ Chwarae a chwerthin ▪ Barddoniaeth ▪ Y celfyddydau gweledol ▪ Drama ▪ Cerddoriaeth a chanu ▪ Paratoi a rhannu bwyd ▪ Gweithgareddau crefft Mae cynnwys pobl â dementia yn y gweithgareddau hyn hefyd yn gallu bod o les i ofalwyr a staff, sy'n cael eu calonnu gan yr ymateb ac yn teimlo'n fwy galluog i gynorthwyo pobl â dementia mewn ffyrdd gwahanol sy'n llawn mwynhad ac yn ystyrlon. Mae cerdded yn weithgaredd arferol, llawn mwynhad, ac iach ar gyfer llawer o bobl. Ni ddylid ystyried pobl â dementia sy'n hoffi cerdded yn 'grwydriaid', ynghyd â'r holl dybiaethau negyddol ynghlwm. Er bod diogelwch unigolyn yn bwysig, mae ffyrdd o gynorthwyo pobl â dementia i gerdded mewn modd diogel. Mae ffisiotherapyddion hefyd yn gallu cynnig cyngor a chymorth.	■ Deall mai'r rhannau o'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag emosiynau a chreadigrwydd yw'r rhai sy'n cael eu heffeithio'r lleiaf gan ddementia ■ Deall y rôl bwysig y gall creadigrwydd ei chwarae ym mywyd pawb ■ Gallu cynorthwyo pobl â dementia i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau creadigol sy'n adeiladu ar eu cryfderau a'u diddordebau, ac yn hyrwyddo eu llesiant ■ Deall bod gan bobl â dementia'r un hawl i gerdded â phawb arall ■ Gallu ceisio cyngor gan arbenigwyr (e.e. ffisiotherapyddion) wrth gynorthwyo pobl â dementia i gerdded mewn modd diogel ■ Gallu darparu cyfleoedd ac amgylchedd diogelwch a hygyrch er mwyn i bobl â dementia gerdded, os ydynt yn dymuno
Cyffroi'r synhwyrau	
Er ei bod yn bosibl na fydd pobl sydd yng nghamau olaf dementia yn gallu cymryd rhan mewn rhai o'r gweithgareddau a restrir uchod, gallant barhau i gael mwynhad, ystyr a phwrpas trwy ddefnyddio eu synhwyrau – hynny yw, golwg, clyw, arogl, blas a theimlad. Mae amrywiaeth o weithgareddau y gellir eu cynllunio o gwmpas y rhain, gan gynnwys ystafelloedd amlsynnwyr (Snoezelen), aromatherapi, a chyffroi trwy sain (sy'n gallu bod mor syml â gwrando ar drydar yr adar neu ar sŵn y môr).	■ Deall sut y gall yr holl synhwyrau allu chwarae rhan bwysig yn y gwaith o gefnogi lles pobl â dementia ■ Gallu defnyddio cysylltiad corfforol a theimlad priodol ar gyfer y gwaith o roi gofal a chymorth i bobl â dementia

THEMA LLES: BYW BYWYD YSTYRLON

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Cyffroi'r synhwyrau	
Gall defnyddio teimlad fod yn arbennig o bwysig – o'r weithred syml o dal dwylo neu gael brwsio eich gwallt, i ddal neu fwytho babi, doli, anifail, tegan feddal, neu ddarn o ddefnydd gweadog.	■ Gallu defnyddio gwrthrychau sy'n canolbwyntio ar y synhwyrau ar gyfer y gwaith o roi gofal a chymorth i bobl â dementia
Addasu i newid a phrofi trawsnewidiadau cadarnhaol	
Rydym i gyd yn profi newid a thrawsnewidiadau trwy gydol ein hoes. Mae pobl â dementia a gofalwyr yn fwy agored i newid a thrawsnewidiadau na'r rhan fwyaf o bobl, am fod y clefyd yn gwaethygu ac yn effeithio ar bob agwedd ar eu bywyd. Mae rhai gofalwyr yn profi'r hyn sydd wedi cael ei alw'n 'ofid rhagweledol', oherwydd eu bod yn teimlo fel pe baent yn colli cysylltiad â'r unigolyn y maent yn ei garu. Ar gyfer gofalwyr eraill, gall dementia ddod â nhw'n agosach at yr unigolyn â dementia, wrth i'w perthynas fynd yn llai rhesymegol ac yn fwy emosiynol. Mae cefnogi pobl â dementia a gofalwyr wrth iddynt addasu i newid a rheoli trawsnewidiadau yn bwysig iawn. Mae trawsnewidiadau allweddol yn cynnwys y canlynol: ▪ Newidiadau i leoliadau gofal a chymorth ▪ Newidiadau i gydberthnasau ▪ Newidiadau i ymddygiad ▪ Rhoi'r gorau i yrru ▪ Diwedd oes	■ Deall pwysigrwydd newid a thrawsnewidiadau ym mywyd pawb ■ Deall effaith newidiadau a thrawsnewidiadau ar bobl â dementia a gofalwyr – y pethau cadarnhaol a'r pethau negyddol ■ Gallu cefnogi pobl â dementia a gofalwyr i addasu i newid a rheoli trawsnewidiadau, gan eu galluogi i gadw teimlad o sicrwydd, parhad, perthyn, pwrpas, cyflawniad a phwysigrwydd, lle bo hynny'n bosibl ■ Deall effaith gofid a cholled ar bobl ■ Gallu cynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr sy'n profi gofid a cholled
Seibiannau byr ystyrlon	
Gofal seibiant yw'r gwasanaeth mae gofalwyr yn gofyn amdano mwyaf, ond mae llai o bobl na'r disgwyl yn defnyddio'r gwasanaeth hwn oherwydd bod yr agwedd bod yr un math o wasanaeth yn addas ar gyfer pawb yn gallu peri gofid i bobl â dementia a gwneud i ofalwyr deimlo'n euog (Arksey et al., 2004). Mae'r berthynas â gofalwyr yn gymhleth ac mae lles pobl â dementia a gofalwyr yn rhyngddibynnol. Mae'n rhaid i'r ddau deimlo'n fodlon ynglŷn â'r gofal seibiant pan fydd yn cael ei ddarparu. Mae gofal seibiant sydd wedi cael ei gynllunio'n wael yn gallu cael effaith negyddol.	■ Deall pwysigrwydd seibiannau byr i bobl â dementia a gofalwyr, a sut y gallant gyfrannu at y broses o gynnal y berthynas â'r gofalwr ■ Deall y gellir cyflawni seibiannau byr trwy amrywiaeth o opsiynau gwahanol, nad ydynt bob amser yn cynnwys ymrannu gofalwyr a'r bobl y maent yn eu cynorthwyo

THEMA LLES: BYW BYWYD YSTYRLON

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Seibiannau byr ystyrlon	
Mae ymwybyddiaeth gynyddol o'r angen i feddwl yn fwy creadigol am sut i gefnogi'r berthynas â gofalwyr, ac o ganlyniad, mae'r cysyniad o seibiannau byr wedi dod i'r amlwg, sy'n cael eu teilwra i anghenion unigol. Gall y rhain gynnwys seibiant gofal yn y cartref, gwyliau â chymorth, cynlluniau Rhannu Bywydau, a gweithgareddau a gwasanaethau a brynir â thaliadau uniongyrchol.	■ Deall bod lles pobl â dementia a gofalwyr yn aml yn rhyngddibynnol, a bod angen i'r seibiant byr roi sylw i ddewisiadau ac anghenion y ddau ■ Gallu cynnwys pobl â dementia a gofalwyr yn y broses o gynllunio a darparu seibiannau byr wedi'u personoli sy'n fuddiol i'r ddau

THEMA LLES: CYDBERTHNASAU YSTYRLON

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn	
Mae gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn derm sy'n cael ei ddefnyddio'n aml, ond yn cael ei ddiffinio'n wael. O ganlyniad, mae'n golygu pethau gwahanol i bobl wahanol. Cyhoeddodd Cyngor Gofal Cymru ganllawiau ymarfer yn 2010 ynglŷn â darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n argymell gweithredu yn unol â diffiniad clir o ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, fel y'i hamlinellir yn y Fframwaith VIPS (Brooker, 2007): http://www.ccwales.org.uk/edrms/100362/ Mae'r diffiniad hwn yn cwmpasu pedair egwyddor: ▪ V - (= value) - sail gwerth sy'n amddiffyn gwerth pob bywyd dynol, ni waeth beth yw'r oedran neu allu gwybyddol ▪ I - (= individualised) - dull unigol ar gyfer gofal a chymorth sy'n cydnabod unigrywiaeth ▪ P - (= perspective) - deall y byd o safbwynt rhywun â dementia, a darparu gofal a chymorth sy'n cyd-fynd â'r safbwynt hwn ▪ S (= social) - darparu amgylchedd cymdeithasol sy'n cefnogi anghenion seicolegol Mae gwneud dewisiadau annibynnol a rheoli ein bywydau o bwysigrwydd hanfodol i bob person. Mae ymchwil i wasanaethau gofal wedi darganfod bod ansawdd bywyd pobl nad oes ganddynt ddewis a rheolaeth yn is, ac mae'n bosibl na fyddant yn byw mor hir â phobl sy'n meddu ar y rhain (Knight et al., 2010).	■ Meddu ar ddealltwriaeth glir a chynhwysfawr o'r egwyddorion sy'n cynnal gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a sut y gall y rhain effeithio ar fywydau pobl â dementia a gofalwyr mewn ffordd gadarnhaol ■ Gallu dangos y broses o gynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr, mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, o fewn eu harferion eu hunain ■ Deall pwysigrwydd dewis a rheolaeth wrth hyrwyddo annibyniaeth a lles pobl â dementia a gofalwyr ■ Deall sut mae dyheadau, hawliau a phenderfyniadau ynglŷn â dewis a rheolaeth yn cyfrannu at y broses o gymryd risgiau cadarnhaol ■ Gallu darparu cyfleoedd i bobl â dementia a gofalwyr wneud penderfyniadau gwybodus ac ystyrlon yn eu bywydau bob dydd, mewn ffyrdd sy'n hyrwyddo eu hannibyniaeth a'u lles

THEMA LLES: CYDBERTHNASAU YSTYRLON

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Rhyngddibyniaeth a rheoli cydberthnasau	
Mae dehongliadau cul o annibyniaeth yn canolbwyntio ar bobl yn gwneud pethau drostynt eu hunain, ond nid yw hyn yn ystyried y ffaith ein bod yn fodau cymdeithasol a bod cydberthnasau'n chwarae rôl ganolog yn ein lles (Valliant, 2012). Mae'r cysyniad o ryngddibyniaeth (Nolan et al., 2006) yn cydnabod hyn, ac yn awgrymu bod cysylltiad cryf rhwng lles pobl â dementia, gofalwyr, a'r bobl sy'n eu cefnogi. Mae cymorth da wastad yn seiliedig ar gydberthnasau ystyrlon a boddhaus (Blood, 2013), ac mae dull o weithredu sy'n hyrwyddo ffiniau proffesiynol sy'n tanseilio ansawdd cydberthnasau mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn anfuddiol.	■ Deall pwysigrwydd hanfodol cydberthnasau wrth gefnogi lles pobl â dementia a gofalwyr ■ Deall bod lles pobl â dementia, gofalwyr, a'r bobl sy'n eu cefnogi fel arfer yn rhyngddibynnol ■ Gallu datblygu perthynas weithio ystyrlon a buddiol â phobl â dementia a gofalwyr ■ Gallu rheoli'r cydbwysedd rhwng ffiniau proffesiynol a'r angen i sefydlu perthynas ystyrlon a buddiol â phobl â dementia a gofalwyr
Dehongli ymddygiad	
Gall pobl â dementia ymddwyn mewn ffyrdd mae pobl eraill yn eu cael yn heriol. Mae perygl yr ystyrir bod yr hyn a elwir yn 'ymddygiad heriol' yn dod o'r unigolyn â dementia, sy'n awgrymu ei fod yn rhywbeth mae angen ei reoli. Mae defnyddio model cymdeithasol anabledd yn awgrymu y gall yr hyn a elwir yn 'ymddygiad heriol' fod yn ymateb i bethau'n mynd o'u lle yn yr amgylchedd ffisegol (e.e. ystafell amhersonol wedi'i goleuo'n wael) neu'r amgylchedd cymdeithasol (e.e. y ffordd mae pobl yn trin neu'n siarad â'r person), yn hytrach na rhywbeth o'i le ar y person. Yn yr achos hwn, mae'r sylw'n cael ei ganolbwyntio ar yr hyn a all fod yn achosi'r ymddygiad, ac ar wneud newidiadau priodol i'r amgylchedd ffisegol neu gymdeithasol. Mae ymddygiad yn gallu cael ei weld fel ffordd o gyfathrebu: rhywbeth i gael ei ddehongli ac i ymateb iddo, yn hytrach na rhywbeth i gael ei reoli a'i gadw o dan rheolaeth. Mae lleihau'r defnydd o feddyginiaeth wrthseicotig â'r potensial i fod yn beryglus i dawelu pobl (Banerjee, 2015) ac mae'r defnydd amhriodol o feddyginiaeth wrthseicotig i dawelu pobl sydd â dementia yn annerbyniol (Banerjee, 2009).	■ Deall y cysyniad o ystyried ymddygiad yn ddull o gyfathrebu ■ Deall y model cymdeithasol ar gyfer anabledd, a sut mae'n ymwneud â deall ymddygiad a'r goblygiadau ar gyfer ymarfer ■ Gallu defnyddio'r model cymdeithasol anabledd wrth roi sylw i ffactorau yn yr amgylchedd ffisegol a chymdeithasol y mae'n bosibl eu bod yn cyfrannu at y ffordd mae pobl â dementia yn ymddwyn y gall pobl eu canfod yn heriol ■ Deall cyfyngiadau a natur broblematig o orddefnyddio meddyginiaeth wrthseicotig, gwrth-iselyddion, gwrth-mysgarinig neu dawelyddion ■ Gallu defnyddio technegau priodol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn y gwaith o ddarparu gofal a chymorth ar gyfer pobl â dementia sy'n ymddwyn mewn ffyrdd y gall pobl eu canfod yn heriol ■ Gallu cynorthwyo gofalwyr a phobl arwyddocaol eraill i ddeall a chefnogi pobl â dementia sy'n ymddwyn mewn ffyrdd y gall pobl eu canfod yn heriol

THEMA LLES: CYDBERTHNASAU YSTYRLON

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:

Cyfathrebu effeithiol

Un o'r agweddau pwysicach ar roi cymorth i bobl â dementia a gofalwyr yw cyfathrebu â nhw'n effeithiol.

Mae cyfathrebu'n cynnwys mwy na dim ond geiriau ar lafar. Mae cynnwys iaith gorff a'r defnydd priodol o gyffwrdd. Ar gyfer pobl â dementia, mae hyn yn gofyn i bobl ddeall 'o ble maent yn dod' a dechrau yn y fan honno. Fel y dywedodd un unigolyn â dementia, 'Rydyn ni'n adnabod y teimladau ond dydyn ni ddim yn adnabod y plot. Eich gwenu, eich chwerthin a'ch cyffwrdd yw'r hyn rydyn ni'n cysylltu ag ef' (Bryden, 2005).

Mae gan bobl hoffterau unigol ynglŷn â chyfathrebu a chyffwrdd y mae'n rhaid eu hadnabod a rhoi sylw iddynt. Er enghraifft, mae rhai pobl yn hoffi tynnu coes a rhai nad ydynt, ac ni ddylid cymryd yn ganiataol bod pawb yn hoffi cwtsh.

Pan fydd pobl â dementia yn defnyddio geiriau nad ydynt yn gwneud synnwyr yn ôl pob golwg, mae canolbwyntio ar gynnwys emosiynol yr hyn maent yn ceisio ei ddweud yn gallu bod o gymorth. Er enghraifft, os yw unigolyn wastad yn gofyn am ei fam, sydd wedi marw, mae'n bosibl ei fod yn ceisio cysur.

Mae'n bosibl y bydd pobl â dementia sy'n siarad nifer o ieithoedd yn mynd yn ôl i siarad eu hiaith gyntaf yn unig (e.e. Cymraeg). Mae'n bwysig iawn deall hyn ac ymateb iddo.

- Deall pwysigrwydd hanfodol cyfathrebu effeithiol wrth ddarparu gofal a chymorth ar gyfer pobl â dementia, gan gynnwys y defnydd o iaith gorff a chyffwrdd
- Deall pwysigrwydd gwybodaeth am ddewisiadau ac anghenion iaith pobl pan fyddant yn cyfathrebu
- Gallu cyfathrebu'n effeithiol â phobl â dementia, gan weithredu yn unol â rhai o'r egwyddorion a amlinellir yn adran 'Mae cyfathrebu gofalus a sensitif yn bwysig i bobl â dementia' ar dudalen 15 y fframwaith hwn
- Gallu defnyddio geiriau, cyffwrdd a dulliau eraill o gyfathrebu heb eiriau mewn ffyrdd priodol ac effeithiol, ar gyfer darparu gofal a chymorth ar gyfer pobl â dementia, gan ystyried eu hoffterau unigol
- Gallu cynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr i gyfathrebu yn iaith eu dewis

Hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol

Gall hunaniaeth o ran rhywedd fod yn fwy cymhleth na'r 'ef' neu 'hi' a gymerir yn ganiataol, ac mae'n bosibl bod rhywedd hunan-ddynodedig cyfredol rhywun yn wahanol i'r un a ddynodwyd iddo pan aned ef. Mae'n bwysig gwybod sut mae rhywun yn diffinio ei rywedd ar hyn o bryd, a pha dermau mae'n eu defnyddio i ddisgrifio ei hun.

Yn yr un modd â diwylliant, mae'n bwysig peidio â gwneud tybiaethau ynglŷn â lesbiaid, dynion hoyw, pobl ddeurywiol a phobl drawsrywiol (LGBT). Mae'n bwysig darganfod beth sy'n bwysig i unigolion.

- Deall yr amrywiaeth o ffyrdd mae pobl yn diffinio eu hunaniaeth o ran rhywedd a'u cyfeiriadedd rhywiol, a sut y gall hyn newid gydag amser
- Gallu adnabod eich gwerthoedd eich hun ynglŷn â hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol, a myfyrio arnynt
- Deall pwysigrwydd pobl â dementia a gofalwyr yn cael dweud beth yw eu hunaniaeth o ran rhywedd a'u cyfeiriadedd rhywiol, pe baent yn dymuno gwneud hynny

THEMA LLES: CYDBERTHNASAU YSTYRLON	
CRYNODEB	**CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:**
Hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol	
Mae'n bosibl na fydd cyfeiriadedd rhywiol, neu pa ryw mae pobl yn cael eu denu ato'n emosiynol neu'n rhywiol, yn amlwg – a gall yr hanes hir o ragfarn yn erbyn pobl LGBT fod yn ffactor sylweddol yn hyn o beth. Ni ddylid cymryd heterorywioldeb yn ganiataol, a dylai pobl deimlo'n ddiogel i ddweud beth yw eu hunaniaeth o ran rhywedd a'u cyfeiriadedd rhywiol pe baent yn dymuno gwneud hynny.	■ Gallu cyfrannu at amgylchedd nad yw'n stigmateiddio sy'n gyfeillgar i bobl LBGT, ac sy'n cynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr i ddweud beth yw eu hunaniaeth o ran rhywedd a'u cyfeiriadedd rhywiol, pe baent yn dymuno gwneud hynny, heb ofni rhagfarn ■ Gallu defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer deall a chynorthwyo pobl LGBT â dementia a gofalwyr
Agosatrwydd a chydberthnasau rhywiol	
Mae'r angen am agosatrwydd dynol yn para nes diwedd eu hoes ar gyfer y rhan fwyaf o bobl. Mae'n bosibl y bydd pobl â dementia – yn enwedig yn ystod y camau olaf – yn dangos llai o ddiddordeb mewn gweithgarwch rhywiol. Fodd bynnag, mae'n bosibl na fydd hyn yn lleihau eu hangen am anwyldeb, cyffwrdd a chynhesrwydd (Bamford, 2011). Yn aml, mae manteision mynegiant rhywiol ac agosatrwydd ar gyfer pobl â dementia'n cael eu hanwybyddu, ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu eu bod yn gwella iechyd a lles yn gyffredinol. Ni ddylid nacáu cyfleoedd ar gyfer agosatrwydd a pherthynas rywiol i bobl â dementia, ond mae'n bosibl y bydd angen ystyriaeth ofalus ynglŷn â'r mater o gydsyniad, sydd angen parchu a phwyso a mesur hoffterau, hawliau a lles pawb o dan sylw.	■ Deall bod agosatrwydd a chydberthnasau rhywiol yn gallu bod yn bwysig i bawb, gan gynnwys pobl â dementia ■ Gallu cynorthwyo pobl â dementia i brofi agosatrwydd a pherthynas rywiol mewn ffordd sy'n cydbwyso hoffterau, hawliau a lles pawb o dan sylw

THEMA LLES: CYNHWYSIANT A CHYFRANIAD CYMUNEDOL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Deall y 'gymuned' a phum egwyddor cydgynhyrchu yng Nghymru	
Mae'r broses o wasanaethau cynhwysiant cymunedol yn gweithio mewn partneriaeth â chymunedau a sefydliadau a leolir yn y gymuned yn thema allweddol o fewn *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*. Gellir defnyddio'r term 'cymuned' o fewn gwasanaethau (e.e. gellir ystyried pobl sy'n byw mewn cartref gofal, pobl sy'n gweithio ynddo, a phobl sy'n ymweld ag ef, yn gymuned), neu yng nghyd-destun cymunedau sy'n rhannu diddordeb (e.e. grwpiau cerdded) neu gymdogaethau lleol. Mae cydgynhyrchu'n ddull sy'n seiliedig ar asedau sy'n galluogi dinasyddion a gweithwyr proffesiynol i rannu pŵer a gweithio gyda'i gilydd mewn partneriaethau cydraddol, er mewn creu cyfleoedd i gael mynediad at gymorth pan fydd ei angen arnynt, ac i gyfrannu at newid cymdeithasol (Iechyd Cyhoeddus Cymru/Cydgynhyrchu Cymru, 2015). Dylai gweithwyr proffesiynol sy'n cynorthwyo pobl â dementia weithredu yn unol â phum egwyddor cydgynhyrchu yng Nghymru, sef: ▪ Gwerthfawrogi pob cyfranogwr a defnyddio dull sy'n seiliedig ar asedau ▪ Datblygu rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid a chyfalaf cymdeithasol ▪ Canolbwyntio ar ganlyniadau personol – yr hyn sy'n bwysig i unigolion ▪ Adeiladu cydberthnasau o gydraddoldeb a chilyddiaeth ▪ Gweithio mewn partneriaeth â'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, fel sbardunau dros newid	■ Deall cysyniad ag egwyddorion cydgynhyrchu a'r hyn mae hyn yn ei olygu ar gyfer ymarfer ■ Deall y methodolegau ar gyfer cyflawni cydgynhyrchu ■ Deall y cysyniad o ddulliau sy'n seiliedig ar asedau/cryfder ar gyfer gweithio gyda phobl a sefydliadau, a'r goblygiadau ar gyfer ymarfer ■ Gallu adnabod ac ymgysylltu â chyfleoedd i ddefnyddio dulliau cydgynhyrchu yn y gwaith o gynllunio a darparu gofal a chymorth ar gyfer pobl sydd â dementia a gofalwyr
Deall, gwerthfawrogi ac annog 'cyfraniad'	
Mae modelau gofal traddodiadol yn argymell trafodion un ffordd, lle mae pobl â dementia a gofalwyr yn dderbynyddion gofal a chymorth goddefol sy'n cael eu darparu gan weithwyr proffesiynol (Cahn, 2000). Nid yn unig y gall hyn rwystro dewis a rheolaeth ar gyfer y bobl hyn, ond mae hefyd yn gallu tanseilio eu teimlad o les.	■ Deall manteision galluogi a chynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr i gyfrannu ac i roi, yn ogystal ag i dderbyn gofal a chymorth

THEMA LLES: CYNHWYSIANT A CHYFRANIAD CYMUNEDOL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Deall, gwerthfawrogi ac annog 'cyfraniad' (Parhaodd)	
Fel arfer, mae pobl yn cael teimlad gwell o les pan fyddant mewn perthynas gilyddol 'rhoi a chymryd' (Fyrand, 2010). Mae angen cydnabod y ffaith hon a rhoi sylw iddi wrth gynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr. Pan fydd pobl â dementia a gofalwyr yn cael eu hannog i gyfrannu at y broses o gynllunio a darparu cymorth, ac at les pobl eraill (gan gynnwys y gweithwyr proffesiynol a all fod yn eu cynorthwyo), mae tystiolaeth yn awgrymu eu bod yn fwy galluog i ffynnu (Andrews et al., 2015).	■ Gallu creu cyfleoedd i bobl â dementia a gofalwyr i ddefnyddio eu diddordebau, eu cryfderau a'u sgiliau i gyfrannu at y broses o wella eu bywydau eu hunain a bywydau pobl eraill
Cynorthwyo a gweithio gyda theuluoedd a phobl arwyddocaol eraill	
Mae'n bwysig cydnabod nid yn aml y mae pobl â dementia a gofalwyr yn byw mewn unigrwydd; maent yn rhan o rwydweithiau ehangach o deuluoedd, ffrindiau a chymunedau (Woods et al., 2008). Rhaid i weithwyr proffesiynol gydnabod hyn, a sicrhau eu bod yn defnyddio dulliau sy'n seiliedig ar y teulu a/neu'r gymuned ar gyfer gweithio gyda phobl â dementia, gofalwyr, a phobl arwyddocaol eraill. Er enghraifft, pan fydd person â dementia'n byw mewn cartref gofal, mae'n bosibl annog gofalwyr, aelodau teulu a phobl arwyddocaol eraill i gymryd rhan fwy ym mywyd a gwaith y cartref gofal, mewn ffyrdd maent yn gyfforddus â nhw ac er buddiannau gorau eu perthynas a phreswylwyr eraill.	■ Deall y rôl hanfodol mae gofalwyr, teuluoedd a phobl arwyddocaol eraill yn ei chwarae yn y gwaith o ddarparu gofal a chymorth ar gyfer pobl â dementia ■ Deall sut y gall gofalwyr, teuluoedd a phobl arwyddocaol eraill ddarparu gwybodaeth werthfawr i lywio prosesau asesu, cynllunio gofal ac adolygu ar gyfer pobl â dementia ■ Gallu cynnwys gofalwyr, teuluoedd a phobl arwyddocaol eraill mewn ffordd weithredol, a'u hannog i gyfrannu at agweddau priodol ar ofal a chymorth ar gyfer pobl â dementia, os ydynt yn dymuno cymryd rhan ■ Gallu nodi a rhoi sylw i anghenion gofal a chymorth gofalwyr eu hunain fel unigolion
Cynorthwyo a gweithio gyda chymunedau sy'n ystyriol o ddementia a chymunedau a chymdogaethau lleol sy'n ystyriol o ofalwyr	
Mae cymuned sy'n ystyriol o ddementia yn fenter gymunedol leol sy'n canolbwyntio ar leihau stigma, ac ar gynnwys pobl â dementia ym mhob agwedd ar fywyd teuluol a chymunedol. Mae pobl sy'n byw ac yn gweithio yn y gymuned, gan gynnwys plant, yn cael eu dysgu am ddementia, ac yn gwybod bod profiad rhywun â dementia o'r byd ar adegau'n wahanol.	■ Deall y rôl mae pobl sy'n byw yn y gymuned ehangach yn ei chwarae mewn bywydau pobl â dementia a gofalwyr ■ Deall pwysigrwydd rhoi llais i bobl â dementia yn eu cymunedau

THEMA LLES: CYNHWYSIANT A CHYFRANIAD CYMUNEDOL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Cynorthwyo a gweithio gyda chymunedau sy'n ystyriol o ddementia a chymunedau a chymdogaethau lleol sy'n ystyriol o ofalwyr (Parhaodd)	
Mewn cymunedau sy'n ystyriol o ddementia, mae pobl â dementia a gofalwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan yr aelodau o'u cymuned, boed hynny mewn swyddfeydd post, siopau a banciau – a phan fyddant yn defnyddio trafnidiaeth neu'n mwynhau gweithgareddau yn y gymuned. Mae datblygu cymunedau sy'n ystyriol o ddementia yn rhan ganolog o raglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru: http://www.ageingwellinwales.com/wl/home Mae cymunedau sy'n ystyriol o ofalwyr yn lleoedd lle mae gofalwyr yn teimlo eu bod yn derbyn cymorth i ofalu am eu teuluoedd neu eu ffrindiau, ac yn cael eu hystyried yn unigolion a chanddynt eu hanghenion eu hunain. Er bod cymunedau sy'n ystyriol o ddementia a chymunedau sy'n ystyriol o ofalwyr yn y bôn yn sefydliadau cymunedol, mae gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu cynnig cymorth ac anogaeth iddynt. Mae'n bosibl y bydd pobl â dementia a gofalwyr sy'n derbyn cymorth gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn elwa ar gymryd rhan mewn cymunedau sy'n ystyriol o ddementia a chymunedau sy'n ystyriol o ofalwyr, ac fe ddylai gweithwyr proffesiynol eu hannog i ymuno â nhw.	■ Gallu cynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr i gael mynediad at gyfleusterau a rhwydweithiau cymunedol, gan gadw a datblygu eu cysylltiadau lle bo hynny'n briodol ■ Gallu nodi ac ymgysylltu â chyfleoedd i hysbysu a dysgu'r gymuned ehangach am rai o'r problemau sy'n ymwneud â dioddef o ddementia (megis ym menter Ffrindiau Dementia) neu fod yn ofalwr
Cefnogi a gweithio gyda	
Gall gwirfoddolwyr chwarae rôl bwysig iawn yn y gwaith o gyfoethogi bywydau pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr. Mae'n bosibl y bydd gwirfoddolwyr yn cefnogi rhywun nad yw'n derbyn unrhyw wasanaethau ffurfiol, ond sydd hefyd yn ychwanegu gwerth at wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol (e.e. trwy gefnogi gwaith cartrefi gofal ac ysbytai). Mae angen i weithwyr proffesiynol ddeall sut i werthfawrogi, cynorthwyo ac annog gwirfoddolwyr a hyrwyddo'r broses o wirfoddoli. Mae'n bwysig cydnabod y gwahaniaeth rhwng gwirfoddoli ffurfiol (sydd yn aml yn gofyn am gofrestriad gydag asiantaeth a gwiriad gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd, os yw unigolyn yn cael ei gefnogi) a gwirfoddoli anffurfiol (e.e. pobl o'r gymuned yn gwneud cyfraniad at weithgareddau cymunedol a digwyddiadau mewn cartrefi gofal), a gallu penderfynu pan fydd pob math o wirfoddoli'n briodol.	■ Deall y rhan bwysig mae gwirfoddolwyr yn ei chwarae mewn bywydau pobl â dementia a gofalwyr ■ Deall y gwahanol fathau o wirfoddoli a'r camau diogelu cymesur cysylltiedig mae'n rhaid eu rhoi ar waith ■ Gallu cefnogi lles gwirfoddolwyr a'u cynorthwyo i gymryd rhan yn y gwaith o ddarparu gofal a chymorth ar gyfer pobl â dementia a gofalwyr

THEMA LLES: CYNHWYSIANT A CHYFRANIAD CYMUNEDOL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Gweithgareddau rhwng cenedlaethau	
Mae gweithgareddau rhwng cenedlaethau'n dod â phobl o oedrannau gwahanol at ei gilydd (o bobl ifanc i'r henoed) ar gyfer gweithgareddau cadarnhaol wedi'u trefnu, ac wedi'u cynllunio er mwyn pontio'r bwlch rhwng cenedlaethau. Mae'r gweithgareddau hyn yn fuddiol iawn ar gyfer pawb sy'n cymryd rhan, lle mae pawb yn cael y cyfle i roi rhywbeth yn ogystal â derbyn rhywbeth. Er enghraifft, er ei bod yn bosibl bod pobl hŷn mewn cartrefi gofal yn mwynhau gwrando ar blant yn canu, fel arfer maent yn cael eu cysylltiad â phlant yn fwy boddhaus pan fyddant yn credu bod rhywbeth ganddyn nhw i'w roi i'r plant – gall hyn gynnwys rhannu eu doethineb a storïau. Mae gweithgareddau rhwng cenedlaethau hefyd yn gallu herio rhagfarn, stigma, a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sefydliadedig. Mae ymchwil wedi nodi'r manteision mae cymryd rhan mewn gweithgareddau rhwng cenedlaethau yn eu cynnig i bobl hŷn (Park, 2014). Dylai'r rhai sy'n rhan o'r broses o gynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr archwilio sut i hyrwyddo a hwyluso gweithgareddau rhwng cenedlaethau.	■ Deall y manteision y gall gweithgareddau rhwng cenedlaethau eu cynnig i bawb sy'n cymryd rhan – ni waeth beth yw eu hoedran neu eu gallu ■ Gallu nodi, hyrwyddo a chefnogi datblygiad gweithgareddau rhwng cenedlaethau

THEMA LLES: LLESIANT CYMDEITHASOL AC ECONOMAIDD

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Amrywiaeth diwylliant ac iaith	
Mae'n bwysig cydnabod ac ymateb i anghenion iaith a diwylliant pobl â dementia a gofalwyr. Y man cychwyn yw darganfod beth sydd o bwys i unigolion, yn hytrach na rhagdybio'n gyffredinol am bobl o gefndiroedd diwylliannol penodol. Mae cymhwysedd diwylliannol yn gofyn am y canlynol: ▪ Gwerthfawrogi amrywiaeth ▪ Gallu i asesu eich diwylliant eich hun (bod yn ymwybodol o'ch diwylliant a'ch iaith eich hun a sut mae'n ffurfio eich meddyliau a'ch gweithredoedd) ▪ Gwybodaeth am gefndir diwylliannol ac iaith unigolyn a sut mae'r rhain yn berthnasol i agweddau amrywiol ar eu bywydau	■ Deall y syniad o beth yw cefndir diwylliannol a sut mae'n ffurfio pwy ydym ni ■ Deall pwysigrwydd sylfaenol iaith a sut rydym yn ei defnyddio i fynegi pwy ydym ni a chyfathrebu ag eraill ■ Deall pwysigrwydd darparu gofal a chymorth mewn ffyrdd sy'n parchu ac yn ymateb i anghenion diwylliannol ac iaith a/neu ddewisiadau pobl â dementia a gofalwyr

THEMA LLES: LLESIANT CYMDEITHASOL AC ECONOMAIDD

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Amrywiaeth diwylliant ac iaith (Parhaodd)	
▪ Ymwybyddiaeth o ddeinameg gwahaniaeth a'r gallu i'w ymchwilio, pan fydd pobl o wahanol ddiwylliannau ac ieithoedd yn dod at ei gilydd ▪ Gallu i addasu gofal a chymorth i roi sylw i'r holl ofynion uchod wrth hyrwyddo llesiant	■ Gallu dangos cymhwysedd diwylliannol, h.y. y gallu i ymateb i bobl â dementia a gofalwyr a rhoi cymorth iddynt mewn ffyrdd sy'n ystyried eu cefndir diwylliannol a'u dewisiadau perthynol ■ Deall statws y Gymraeg a'r cynnig gweithredol ■ Gallu rhoi cymorth i bobl â dementia a gofalwyr i fynegi eu hunain yn eu hiaith o ddewis (a all fod yn iaith gyntaf i rai pobl â dementia, e.e. y Gymraeg)
Ysbrydolrwydd a ffydd	
Mae'r syniad o beth yw ysbrydolrwydd yn anodd ei ddeall, er y ceir cydnabyddiaeth gynyddol ei fod yn chwarae rhan bwysig yn ein bywydau. Mae dwy ffordd o edrych ar y diffiniad o ysbrydolrwydd – ac mae'r ddwy ffordd yn cydnabod chwiliad am ystyr. I rai pobl, mae presenoldeb dwyfol yn ganolog (ffydd); i bobl eraill, mae ysbrydolrwydd yn syniad seciwlar sy'n cynnwys bywyd mewnol a chred bersonol. O fewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, dylid cynnwys cwestiynau am ysbrydolrwydd a ffydd mewn asesiadau ac mewn cynlluniau gofal a chymorth, fel sy'n digwydd yn aml mewn gwasanaethau lliniarol a diwedd oes.	■ Deall pa mor bwysig yw credoau ysbrydol a ffydd i unigolion yn eu helpu i wneud synnwyr o'r byd a'u lle nhw ynddo ■ Deall sut gall credoau ysbrydol a ffydd unigolyn effeithio ar sut y caiff gofal a chymorth eu darparu a'u cynnig ■ Deall sut gall credoau ysbrydol a ffydd unigolyn effeithio ar y dewisiadau a'r penderfyniadau sy'n ymwneud â sawl agwedd ar fywyd bob dydd, marwolaeth a marw ■ Gallu ymateb i bobl â dementia a gofalwyr a rhoi cymorth iddynt mewn ffyrdd sy'n ystyried a pharchu eu hysbrydolrwydd a'u ffydd

THEMA LLES: LLESIANT CYMDEITHASOL AC ECONOMAIDD

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Cyflogaeth	
Gall cyflogaeth fod yn bryder mawr i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan ddementia, ond bydd o bwys arbennig i bobl â dementia cynnar, a all fod â theuluoedd i'w cynnal. Dylai cyflogwyr ddarparu cymorth priodol trwy gydol siwrnai unigolyn â dementia. Gall gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol roi cyngor a chymorth i gyflogwyr a chyflogeion mewn perthynas â hyn. Mae pobl â dementia wedi nodi ymatebion negyddol i'w diagnosis yn y gwaith, gan gynnwys bwlian. Byddai lleihau'r stigma sydd ynghlwm â dementia'n galluogi unigolion i gydnabod a thrafod unrhyw broblemau sydd ganddynt yn y gwaith o ganlyniad i'w dementia a galluogi cyflogwyr i wneud addasiadau rhesymol i gefnogi eu hanghenion. Wrth i ddementia unigolyn gynyddu, bydd angen gwybodaeth, cyngor ac arweiniad ar orffen gwaith ar gyflogwyr a chyflogeion.	■ Deall y rhan bwysig mae cyflogaeth yn ei chwarae ym mywyd pobl â dementia a gofalwyr, yn arbennig pobl â dementia cynnar sydd mewn gwaith cyflogedig ■ Gallu cefnogi pobl â dementia a gofalwyr i gadw eu gwaith ■ Gallu cydweithio gyda chyflogwyr a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol i gefnogi pobl â dementia a gofalwyr
Mynediad at fuddiannau a hawliau ariannol	
Gall pobl â dementia a gofalwyr orfod brwydro i gael mynediad at eu hawliau o ganlyniad i wybodaeth gyfyngedig staff am fuddiannau a hawliau ariannol neu oherwydd methiant i ymchwilio hyn yn ystod y broses asesu. Gall gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol roi cyngor a chymorth priodol mewn perthynas â hyn. Mae effaith ariannol a rhoi'r gorau i weithio'n cael effaith ar bobl â dementia cynnar yn arbennig gan eu bod yn fwy tebygol o gael rhwymedigaethau ariannol a phlant sy'n ddibynnol arnynt. Dylai gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol gyfeirio pobl at ffynonellau gwybodaeth, cyngor ac arweiniad ariannol priodol.	■ Deall pa mor bwysig yw hi i bobl â dementia a gofalwyr gael mynediad llawn at eu holl fuddiannau a hawliau ■ Gallu rhoi cymorth i bobl â dementia a gofalwyr i fynd at fuddiannau a hawliau ariannol priodol, gan gynnwys cymorth gweinyddol ac atgyfeirio at wasanaethau cyngor a chymorth arbenigol, yn ôl yr angen

THEMA LLES: LLESIANT CYMDEITHASOL AC ECONOMAIDD

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Rhwydweithiau teuluol a chymdeithasol	
Mae rhwydweithiau teuluol a chymdeithasol yn bwysig i bawb. Mae rhwydweithiau o'r fath yn rhoi ystyr a phwrpas i fywydau pobl ac yn rhoi cymorth iddynt deithio ar hyd troeon bywyd. Gall rhwydweithiau teuluol a chymdeithasol da oedi dechrau dementia (Frataglioni et al., 2000) a galluogi gofalwyr i barhau i ofalu (Charlesworth et al., 2007). Dylai gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol gefnogi a chryfhau datblygiad rhwydweithiau teuluol a chymdeithasol ym mha bynnag ffordd y gallant. Mae datblygu sefydliadau rhwydweithio sy'n seiliedig yn y gymuned, e.e. Cylchoedd Cymorth, yn un ffordd o gyflawni hyn: http://www.circlesnetwork.org.uk/home.asp?slevel=0z&parent_id=1	■ Deall pwysigrwydd rhwydweithiau cymorth presennol a phosibl i bobl â dementia a gofalwyr ■ Gallu rhoi cymorth i bobl â dementia a gofalwyr gryfhau eu rhwydweithiau cymorth teuluol a chymdeithasol ble bynnag y bo'n bosibl, er mwyn amddiffyn eu lles cymaint â phosibl ac ategu at unrhyw wasanaethau ffurfiol y gall fod eu hangen
Cymorth a gweithredaeth gan gymheiriaid	
Er ei bod yn bwysig cynnal synnwyr o hunaniaeth pobl â dementia (Kitwood, 1997) trwy ddulliau cymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac ar berthynas, ceir cydnabyddiaeth gynyddol o'r angen i hyrwyddo a chefnogi eu dinasyddiaeth (Bartlett ac O'Connor, 2010). Mae dull dinasyddiaeth o weithredu'n canolbwyntio ar faterion fel cynhwysiant cymdeithasol, rhannu grym, cymryd rhan, a gwneud i bethau ddigwydd. Mae pobl â dementia a gofalwyr yn gwireddu eu dinasyddiaeth trwy eiriolaeth a grwpiau cymorth gan gymheiriaid, lobïo ac ymgyrchu, a chymryd rhan mewn ymchwil, e.e. Gweithgor Scottish Dementia: http://www.sdwg.org.uk/ Mae angen gwybodaeth am y mathau hyn o weithgareddau i gefnogi eu dinasyddiaeth a sut i fynd atynt ar bobl â dementia a gofalwyr. Mae'r Prosiect Ymgysylltu a Grymuso yng Nghyswllt Dementia (DEEP) yn gweithio ledled y DU i hwyluso hyn: http://dementiavoices.org.uk/ fel y mae Panel Adolygu Defnyddwyr Gwasanaeth Cymdeithas Alzheimer's yng Nghymru.	■ Deall yr hyn a olygir gan ddull dinasyddiaeth o gefnogi pobl â dementia a gofalwyr ■ Deall buddiannau cymorth gan gymheiriaid ■ Gallu annog a hwyluso datblygu cymorth gan gymheiriaid i bobl â dementia a gofalwyr ■ Gallu rhoi cefnogaeth weithredol i'r gwaith o gynnwys pobl â dementia a gofalwyr wrth gynllunio a darparu unrhyw ofal, cymorth, gwasanaeth neu ymchwil y bwriedir i fod o gymorth iddynt

THEMA LLES: AMGYLCHEDD CORFFOROL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Gwneud llefydd byw yn bersonol	
Ble bynnag y mae unigolyn â dementia'n byw, dylai'r amgylchedd adlewyrchu a chefnogi pwy ydyw. Rhaid iddo gynnwys agweddau ar 'gartref' sy'n bwysig iddo, gan ganolbwyntio'n arbennig ar eiddo ag arwyddocâd a diddordeb emosiynol i'r unigolyn. Bydd llefydd byw sydd wedi cael eu cynllunio'n dda yn ategu at ymdeimlad unigolyn â dementia o ddiogelwch, parhad, perthyn, pwrpas, cyflawniad a phwysigrwydd. Pan fydd pobl yn byw mewn lle cyfyngedig gyda lle cyfyngedig i symud, mae'n bwysig creu cynefin sydd, cymaint â phosibl, yn rhoi sylw i bopeth a nodir uchod. Mae hyn yn gofyn am waith trefnu manwl. O fewn lleoliadau gofal, gall gosod 'nodweddion o ddiddordeb' ar hyd llwybrau a choridorau cymunedol ac mewn ystafelloedd cymunedol unigol ysgogi diddordeb, hybu'r cof, a chreu amgylchedd cartrefol. Gall sicrhau bod mannau tawel ar gael i rai pobl â dementia fod yn bwysig.	■ Deall pwysigrwydd penodol yr amgylchedd corfforol wrth gefnogi ymdeimlad o'r hunan a llesiant emosiynol pobl â dementia ■ Gallu rhoi cymorth i addasu a datblygu'r amgylchedd corfforol er mwyn rhoi'r gefnogaeth orau posibl i lesiant pobl â dementia ■ Deall pwysigrwydd mannau tawel i rai pobl â dementia
Hygyrchedd corfforol	
Mae angen i'r amgylchedd gefnogi annibyniaeth pobl â dementia a'u gallu i ymgymryd â bywyd ystyrlon a pherthnasau ystyrlon. Y ffordd orau o gyflawni hyn yw defnyddio dyluniad eglur, sy'n cael gwared ar gymhlethdod diangen, a nodweddion dylunio sy'n gyfarwydd ac yn adnabyddadwy (e.e. tapiau, papur tŷ bach, a nwyddau tŷ). Gall cynnwys soffas yn ogystal â chadeiriau unigol mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol alluogi pobl i eistedd gyda'i gilydd os ydynt am wneud hynny, a gall gosod cadeiriau mewn clystyrau yn hytrach na llinellau hyrwyddo rhyngweithio cymdeithasol cadarnhaol. Mae gosod cadeiriau ar hyd coridorau'n galluogi pobl i aros a chymryd seibiant wrth fynd i rywle. Mae hygyrchedd corfforol yn bwysig mewn amgylcheddau awyr agored a dan do. Ceir ystod eang o ganllawiau ar yr holl faterion uchod sydd wedi cael eu llywio gan ymchwil ac y dylid eu darllen a'u defnyddio (gweler Atodiad 1: Adnoddau).	■ Deall y rhan mae dodrefn yn ei chwarae wrth fwyhau annibyniaeth, cyfforddusrwydd a llesiant pobl â dementia ■ Deall materion sy'n ymwneud â diogelwch o ran cynllun ystafelloedd a sut a ble mae dodrefn a gosodiadau'n cael eu gosod ■ Deall pwysigrwydd nodweddion dylunio bach mewn perthynas â gwella ansawdd bywyd ac annibyniaeth pobl â dementia ■ Gallu cael mynediad at ganllawiau arfer da o ran dyluniad amgylcheddau corfforol i bobl â dementia, a'u defnyddio

THEMA LLES: AMGYLCHEDD CORFFOROL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Hygyrchedd gweledol a synhwyraidd arall	
Mae hygyrchedd gweledol yn bwysig iawn a rhaid ei wella trwy: ▪ Fanteisio i'r eithaf ar olau naturiol – ond gyda'r posibilrwydd o'i reoli (e.e. gyda bleinds) ▪ Lefel dda o olau trwy'r amgylchedd, ac osgoi amrywiadau llym mewn lefelau goleuo, e.e. golau rhy llachar a mannau mewn cysgod ▪ Osgoi gorffeniad rhy sgleiniog ar loriau ac arwynebau eraill a allant achosi golau llachar neu adlewyrchiadau dryslyd ▪ Cyferbyniad gweledol a lliw da (h.y. arwynebau, nodweddion a rheolyddion) ▪ Pethau, e.e. lluniau neu gerfluniau, i helpu pobl i ddod o hyd i'w ffordd o gwmpas adeiladau neu erddi ▪ Arwyddion sy'n glir ac yn ddealladwy i'r unigolyn ▪ Gwneud pethau pwysig sydd o'r golwg ac 'o'r meddwl' efallai yn amlwg ac yn hygyrch (e.e. bwyd mewn oergelloedd neu gypyrddau, y gellir ei ddatrys drwy ddefnyddio drysau tryloyw) Mae angen marcio neu dynnu drysau gwydr a pheryglon posibl eraill. Gall cynllun sy'n galluogi pobl â dementia i weld gweithgareddau heb gymryd rhan yn uniongyrchol ynddynt hyrwyddo ysgogiadau cymdeithasol a synhwyraidd pwysig. Mae hefyd yn bwysig creu amgylchedd sy'n lleihau sŵn cefndir diangen cymaint â phosibl (e.e. teledu nad oes neb yn ei wylio).	■ Deall sut gall ffactorau amgylcheddol fel golau a sain effeithio'n gadarnhaol ac yn negyddol ar fywydau a lles pobl â dementia ■ Deall pwysigrwydd arwyddion priodol a nodweddion eraill sy'n cefnogi diogelwch, annibyniaeth a llesiant pobl â dementia ■ Gallu cael mynediad at ganllawiau arfer da ynglŷn â hygyrchedd gweledol a synhwyraidd arall i bobl â dementia
Defnyddio technoleg gynorthwyol i gefnogi byw yn annibynnol	
Mae amrywiaeth eang o dechnoleg gynorthwyol y gellir ei defnyddio i gefnogi annibyniaeth a llesiant pobl â dementia a gofalwyr. Ymysg yr enghreifftiau mae:	■ Deall sut y gellir defnyddio technoleg i wella annibyniaeth, diogelwch a llesiant pobl â dementia a chefnogi gofalwyr

THEMA LLES: AMGYLCHEDD CORFFOROL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Defnyddio technoleg gynorthwyol i gefnogi byw yn annibynnol (Parhaodd)	
Examples include: ▪ anogwyr ac atgoffwyr awtomataidd ▪ clociau a chalendrau ▪ cymhorthion meddyginiaeth ▪ dyfeisiadau darganfod – ar gyfer pethau sy'n cael eu colli'n aml ▪ cymhorthion cyfathrebu, e.e. Skype, ffonau wedi cael eu haddasu ▪ dyfeisiadau diogelwch, e.e. goleuadau awtomatig, dyfeisiadau diffodd, synwyryddion cwympo, rhwystrau galwadau ffôn ▪ dyfeisiadau ar gyfer cerdded yn fwy diogel, e.e. larymau ffiniau, dyfeisiadau monitro lleoliad (gweler disgrifiad o dan Diogelu ar dudalen 32) ▪ anogwyr ac atgoffwyr awtomataidd ▪ offer hamdden, e.e. gemau electronig, arteffactau rhyngweithiol, fframiau lluniau digidol ac ati Ni ddylai technoleg gynorthwyol fyth gymryd lle cyswllt dynol pwysig. Mae angen ystyriaeth foesegol ofalus cyn ei defnyddio. Efallai nad yw peth cynnyrch wedi cael ei ddylunio at ddibenion penodol yr unigolyn â dementia ac, o ganlyniad, efallai na fydd yn cyflawni'r canlyniadau gofynnol. Yn hytrach, disgwylir y bydd yr unigolyn yn addasu i'r dechnoleg yn hytrach na bod y dechnoleg yn addasu ar gyfer yr unigolyn. Gall disgwyl i'r unigolyn â dementia addasu, heb wrando ar ei farn, effeithio ar ba mor awyddus ydyw i ddefnyddio'r dechnoleg. Bydd hyn yn ei dro yn effeithio ar ba mor llwyddiannus yw'r dechnoleg.	■ Deall y bydd pobl â dementia'n elwa ar gael eu cyflwyno i dechnoleg gynorthwyol yn gynnar ■ Gallu gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill a darparwyr technoleg i asesu a defnyddio technoleg mewn ffordd sy'n hyrwyddo diogelwch, annibyniaeth a llesiant pobl â dementia a gofalwyr ■ Deall cyfyngiadau technoleg – yn arbennig, o ran deall na ellir ei amnewid am gyswllt dynol 'real' ■ Deall bod angen i'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol ganolbwyntio ar ganlyniadau i'r unigolyn ac na ddylai gael ei arwain gan dechnoleg
Yr awyr agored a'r amgylchedd naturiol	
Gall yr awyr agored a'r amgylchedd naturiol greu profiad aml-synnwyr pwysig i bobl â dementia, yn ogystal â meddu ar fuddiannau iechyd corfforol a meddyliol. Efallai mai dim ond eisiau teimlo'r gwynt neu'r haul ar eu hwyneb y bydd rhai pobl, tra y bydd eraill eisiau cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored y gellir eu hystyried i fod yn beryglus. Ni ddylid diystyru hyn byth.	■ Deall a chydnabod pwysigrwydd yr amgylchedd naturiol wrth ddarparu ysgogiad synhwyraidd ac esthetig i bobl â dementia sy'n hyrwyddo eu llesiant

THEMA LLES: AMGYLCHEDD CORFFOROL

CRYNODEB	CANLYNIADAU DYSGU Bydd y dysgwr yn:
Yr awyr agored a'r amgylchedd naturiol (Parhaodd)	
Ar gyfer rhai pobl â dementia nad ydynt yn gallu mynd i'r awyr agored a'r amgylchedd naturiol, mae ffordd o ddod â'r rhain atynt hwy (e.e. blodau mewn ystafell, dod ag anifeiliaid i mewn iddynt gael eu dal a rhoi mwythau iddynt, gosod porthwyr adar y tu allan i ffenestri). Gall ffenestri isel wneud yr awyr agored yn fwy gweladwy i bobl sy'n eistedd mewn cadeiriau. Gellir defnyddio systemau a dyfeisiadau lleoli GPS (e.e. wedi eu cysylltu â ffôn symudol) i gefnogi pobl â dementia sydd eisiau mynd allan i'r awyr agored ar eu pennau eu hunain ond nad ydynt am fynd ar goll. Gall ffilmiau a recordiadau o natur greu amgylchedd naturiol rhithwir dan do i bobl â dementia nad ydynt yn gallu mynd allan.	■ Deall y gwahanol ffyrdd y gellir rhoi cymorth i bobl â dementia brofi'r amgylchedd awyr agored ■ Gallu hwyluso cyfleoedd i bobl â dementia gael mynediad at amgylchedd naturiol real neu rithwir o fewn cyd-destun o gymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol
Iechyd a diogelwch	
Mae'n bwysig iawn cydnabod bod dyletswydd i sicrhau bod yr amgylchedd yn mynd y tu hwnt i ddarparu gofod sy'n gorfforol ddiogel a'i fod yn hwyluso synnwyr o ddiogelwch personol a seicolegol. Mae canllawiau iechyd a diogelwch (e.e. codi a symud, osgoi llithro a baglu ac ati) yn bwysig i bobl â dementia, gofalwyr, a staff mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a rhaid eu deall a'u defnyddio. Fodd bynnag, ni ddylid byth camddefnyddio'r canllawiau hyn mewn ffordd sy'n achosi niwed i bobl (er enghraifft, creu amgylchedd diheintiedig ac amhersonol yn enw cadw pobl yn 'ddiogel'). Mae llawer o chwedlau am iechyd a diogelwch y mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn awyddus i'w herio: : http://www.hse.gov.uk/myth/top10myths.htm	■ Deall sut mae deddfwriaeth a chanllawiau iechyd a diogelwch yn gosod cyfrifoldeb ar bawb i sicrhau bod diogelwch pawb dan sylw'n cael ei ystyried yn llawn o fewn proses gytbwys sydd wedi ei hasesu am risg ■ Deall sut gall defnyddio offer yn gywir gadw pawb yn ddiogel wrth hyrwyddo annibyniaeth a llesiant pobl â dementia ■ Gallu adnabod ac ymateb i beryglon iechyd a diogelwch posibl a gwirioneddol mewn ffyrdd sy'n hyrwyddo diogelwch a llesiant pawb dan sylw ■ Gallu herio a goresgyn chwedlau iechyd a diogelwch o fewn cyd-destun o arfer da

Pennod Tri: Ymgysylltu – i ategu arferion doeth

Nid yw ymarferwyr **tosturiol** a rhai sy'n **gymwys** yn dechnegol yr un fath ag ymarferwyr sydd wedi ymgysylltu. Mae ymarferwyr sydd **wedi ymgysylltu** yn dosturiol a chymwys, ond maent hefyd yn falch o'r hyn maent yn ei wneud ac yn gweithio o fewn systemau sy'n grymuso, sy'n eu galluogi i wneud penderfyniadau doeth ynglŷn â'r ffordd maent yn cefnogi pobl â dementia, gofalwyr a staff yng nghyd-destun eu bywyd bob dydd. Fel yr awgryma astudiaeth ddiweddar o arfer proffesiynol:

'Yn hytrach na set o wybodaeth a sgiliau ar wahân, gellid edrych ar broffesiynoldeb yn well fel meta-sgil, sy'n cynnwys ymwybyddiaeth sefyllfaol a barn gyd-destunol, sy'n caniatáu i unigolyn ddefnyddio'r sgiliau cyfathrebu, technegol ac ymarferol priodol ar gyfer senario broffesiynol benodol. Gwir sgil proffesiynoldeb yw gwybod pryd i wneud rhywbeth, yn hytrach na gwybod beth i'w wneud.' (Morrow et al., 2014)

Mae'r modd yr ydym yn ategu'r arfer doeth, myfyriol ac ymatebol hwn wrth galon y fframwaith hwn. Mae hyn yn cynnwys canolbwyntio'n gadarn ar lesiant staff rheng flaen yn ogystal â phobl â dementia a gofalwyr, a fydd yn gofyn am y canlynol:

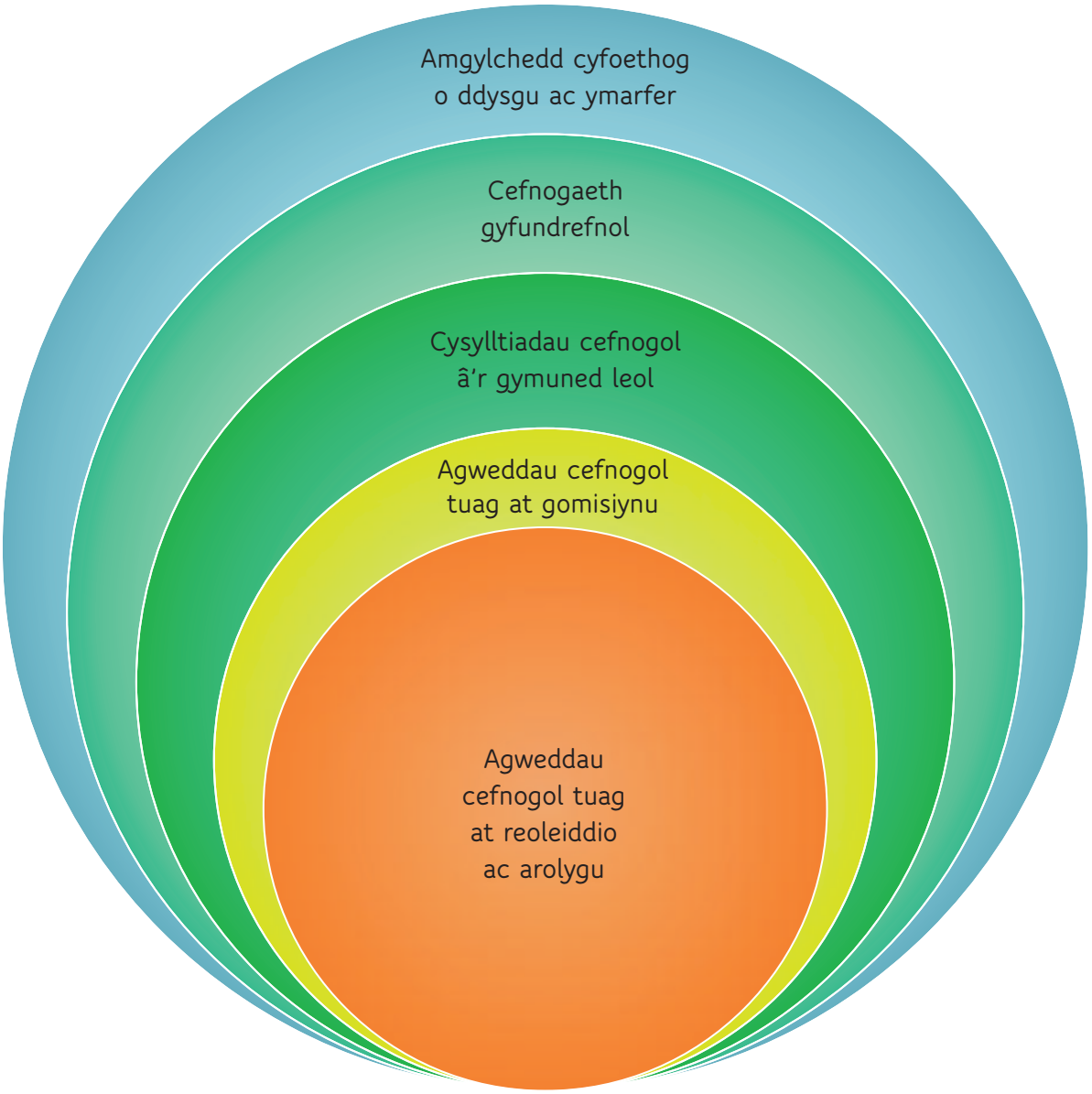
- Dull system gyfan o gefnogi datblygu 'amgylchedd cyfoethocach o ddysgu ac arfer'
- Arweinyddiaeth dda o fewn sefydliadau
- Sicrwydd ansawdd cadarn ac ystyrlon
- Dull effeithiol o ddysgu a datblygu **unigol** ac **ar y cyd**
- Testunau dysgu a datblygu a chanlyniadau dysgu i bobl ddylanwadol

3.1 Dull system gyfan o ddatblygu 'amgylchedd cyfoethog o ddysgu ac ymarfer'

Ni all 'amgylcheddau cyfoethog o ddysgu ac ymarfer' (Nolan et al 2006) fodoli ar eu pennau eu hunain, ac maent yn ddibynnol iawn ar gefnogaeth gan randdeiliaid eraill gan gynnwys rheolwyr sefydliadol, y gymuned leol, comisiynwyr, rheoleiddwyr ac arolygwyr, fel y dangosir yn y diagram ar y dudalen nesaf. Heb y cylchoedd hyn o gymorth, bydd dysgu effeithiol a gwaith da ar y rheng flaen yn cael eu rhwystro neu'n dirywio mewn rhyw ffordd.

Er enghraifft:

- Gall cynlluniau gofal a chymorth sy'n anhyblyg o ran amser a thasg rwystro staff rheng flaen gofal cartref rhag gallu ymateb i anghenion presennol (Patmore a McNulty, 2005)
- Gall gwaith papur a orfodir ar gartrefi gofal gan gomisiynwyr a rheoleiddwyr ac sydd wedi ei gynllunio'n wael ac sy'n aneffeithiol effeithio ar faint o amser gall staff ei dreulio'n fwy ystyrlon gyda phreswylwyr (Warmington et al., 2014)



Y mae y tu hwnt i gwmpas y fframwaith hwn i edrych yn fanwl ar agweddau cefnogol tuag at gomisiynu a rheoleiddio, y gellir gweld manylion amdanynt mewn deddfwriaeth a chanllawiau diweddar. Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod y swyddogaeth hollbwysig sydd gan y gweithgareddau hyn ar allu unigolion a sefydliadau i ddatblygu ac arfer gwaith da.

3.2 Arweinyddiaeth dda o fewn sefydliadau

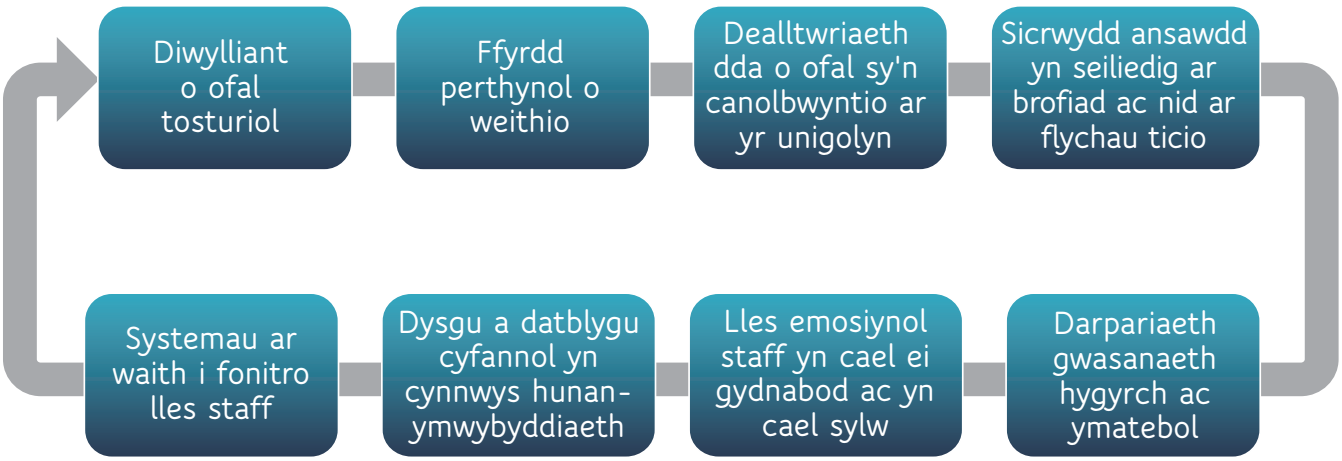
'Yn hytrach na cheisio creu gweledigaeth a disgwyl i arloesedd ddigwydd ar ei ben ei hun, mae arweinydd arloesedd yn creu lle - cyd-destun, amgylchedd - lle mae pobl yn barod ac yn abl i wneud y gwaith caled sydd ei angen i ddatrys problemau mewn ffordd arloesol. Llwyddodd un o'r arweinwyr y gwnaethom ei astudio i grynhoi hyn yn dda trwy ailadrodd llinell yr oedd wedi ei glywed gan Brif Swyddog Gweithredol roedd yn ei edmygu. "Fy ngwaith i," meddai, "yw gosod y llwyfan, nid perfformio arno."' (Hill et al., 2014)

Mae sawl diffiniad o'r hyn sy'n gwneud arweinydd da ac mae'r farn hon wedi datblygu dros amser. Roedd y farn gynharaf yn amlinellu'r syniad o'r arweinydd arwrol, yr unigolyn a fyddai'n rhuthro i mewn i achub y dydd: yr arwr sy'n achubiaeth. Yna datblygodd hyn yn ddamcaniaethau eraill gan gynnwys damcaniaethau nodweddion ac ymddygiad, arweinyddiaeth sefyllfaol, damcaniaeth ddibynnol, ac ymlaen at arweinyddiaeth drafodol a thrawsffurfiol. Mae llawer wedi cael ei ysgrifennu am hyn gan gynnwys cyfeiriadau mewn adolygiadau gan ystod o ysgolion busnes ledled y DU ac yn ehangach. Mae hyn hefyd yn gysylltiedig ag adolygiadau o reolaeth perfformiad a systemau datblygu sy'n ceisio gwella perfformiad rheolwyr a sefydliadau o ganlyniad. Canfu rhai o'r adolygiadau hyn fod y syniad bod y sefydliadau hyn yn rhannu naratif am hunaniaeth a phwrpas, gan gynnwys eglurder ynghylch 'pwy ydym ni' a 'yr hyn rydym yn ei werthfawrogi', yn ganolog wrth bennu effaith. Mae hyn yn ymwneud yn helaeth â hyrwyddo dulliau cydweithredol y cyfeirir atynt mewn rhannau eraill o'r fframwaith hwn:

'Datgelwyd sawl deinameg a oedd yn cystadlu ac yn gysylltiedig â'i gilydd sy'n dylanwadu ar y graddau y mae systemau rheoli perfformiad yn hwyluso ymddygiad priodol a deniadol mewn sefydliadau a'r graddau y caiff y rhain eu cefnogi a'u hatgyfnerthu trwy ddatblygu arweinyddiaeth. Gwelwyd mai'r dylanwad mwyaf arwyddocaol o'r rhain oedd hunaniaeth, a'r effaith y gall y systemau hyn ei chael ar y syniad a rennir o 'hunaniaeth gymdeithasol' a phwrpas. I gloi, rydym yn dadlau bod swyddogaeth naratif system arweinyddiaeth gorfforaethol wrth fynegi 'pwy ydym ni' a 'yr hyn rydym yn ei werthfawrogi' yr un mor bwysig, os nad yn bwysicach, wrth bennu ei heffaith (cadarnhaol neu negyddol) na'i gallu cywirol neu ddatblygol ynddo'i hun.' (Bolden et al., 2008)

Mae Sheard (2009) yn adlewyrchu'r farn hon trwy awgrymu symud oddi wrth fodel gwasanaeth 'clinigol', sy'n seiliedig ar ofal amhersonol ac sy'n canolbwyntio ar dasgau, tuag at fodel gwasanaeth 'cyson' sy'n ymatebol a dyngarol:

Addaswyd o ddiagram hawlfraint © David Sheard ac ailgynhyrchwyd â chaniatâd.



Mae Canllawiau Ymarfer ar gyfer Rheolwyr Gofal Cymdeithasol (Cyngor Gofal Cymru, 2015) yn gwneud nifer o arsylwadau ar swyddogaeth hollbwysig rheolwyr, ac maent yn cynnwys y canllawiau canlynol:

'Dylech wneud eich gorau glas i fynd ati'n ddyfal i hyrwyddo diwylliant agored, teg a diwylliant o ddysgu yn y gweithle. Dylech greu amgylchedd lle mae eraill yn cael y cyfle yn rheolaidd i rannu arferion da, lleisio pryderon, cyfrannu syniadau, bod yn greadigol ac arloesol, ystyried y canfyddiadau ymchwil diweddaraf a chymryd rhan yn y gwaith o wneud penderfyniadau fel rhan o dîm. Dylech barchu, gwerthfawrogi a chydnabod rôl, cyfraniad ac arbenigedd eraill. Dylech hyrwyddo'r gwaith o rannu gwybodaeth ac adnoddau. Dylech ddod o hyd i ffyrdd o ddathlu perfformiad da a llwyddiant.'

Mae canllawiau o fewn y gwasanaethau iechyd yn nodi:

'Lle mae staff y gwasanaeth iechyd yn nodi eu bod yn cael arweiniad da a'u bod yn fodlon iawn â'u goruchwylwyr uniongyrchol, mae cleifion yn nodi eu bod nhw, yn eu tro, yn cael eu trin â pharch, gofal a thosturi. Ar y cyfan, mae'r data'n awgrymu pan fydd staff gofal iechyd yn teimlo bod eu hinsawdd gwaith yn gadarnhaol ac yn gefnogol, fel y dangosir gan arferion rheoli pobl sy'n gydlynol, integredig a chefnogol, mae lefelau marwolaethau cleifion yn isel ac yn dirywio. Mae'r cydgysylltiadau hyn yn gyson ledled pob parth o ofal iechyd – acíwt, iechyd meddwl, gofal sylfaenol, ac ambiwlans. Ymddengys hefyd bod ymgysylltiad yn uwch mewn sefydliadau gofal iechyd lle mae arweinwyr yn creu hinsawdd gadarnhaol i staff er mwyn iddynt deimlo eu bod yn cyfrannu a bod ganddynt y gallu emosiynol i ofalu am eraill.'(Kings Fund, 2015)

Wrth ddwyn hyn oll at ei gilydd, ceir darlun o arweinydd sy'n croesawu'r egwyddorion cyd-gynhyrchiol a amlinellir mewn rhannau eraill o'r fframwaith hwn ac sy'n ehangu'r meddylfryd hwn ymhellach. Yr hyn a ddaw i'r amlwg yw unigolyn sy'n ffyddlon i'w werthoedd a'i weledigaeth (h.y. bod yn gyson). Wrth wraidd hyn wedyn, mae gwerthfawrogiad gwirioneddol o bobl ar bob lefel, gan gynnwys ar lefel emosiynol a pherthynol. Mae hyn yn cyseinio i raddau helaeth gyda gwaith Carl Rogers a'i farn am ddatblygiad dynol (Rogers, 1961), sy'n cynnwys y dysgu arwyddocaol canlynol:

- 'Yn fy mherthnasau gyda phobl, rwyf wedi dysgu nad yw'n helpu, yn y pen draw, i ymddwyn fel petawn i'n rhywbeth nad ydw i.' Cysondeb sydd wrth wraidd hyn neu, fel mae llawer o reolwyr yn cyfeirio ato'n awr, dilysrwydd.
- 'Rwy'n credu fy mod wedi elwa ar agor sianeli sy'n galluogi eraill i gyfathrebu eu teimladau, eu bydoedd canfyddiadol personol, i mi.' Mae hyn yn cefnogi'r farn mewn rhan arall o'r bennod hon am ymwneud â phobl ar lefel emosiynol.
- 'Rwyf yn ei chael yn werth chweil pan fyddaf yn gallu derbyn unigolyn arall.' Mae hyn yn ymwneud ag un o syniadau mwyaf adnabyddus Rogers o 'barch cadarnhaol diamod'.

Gall hyn ymddangos braidd yn aneglur i'r rhai sydd wedi cael eu magu gyda'r farn draddodiadol am reoli, ond fel y gwelir yn yr ymchwil y cyfeirir ati yn nogfen Kings Fund, gall y math hwn o reoli arwain at fuddiannau pendant i'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaeth ac eraill. Mae pawb yn elwa ar amgylchedd cyfoethocach lle mae pobl wir yn cael eu gwerthfawrogi ym mhob swyddogaeth o fewn amgylchedd o ymddiriedaeth. Mae hyn yn mynd y tu hwnt i'r darparwr gwasanaeth yn unig ac yn ymestyn i ddarparwyr, comisiynwyr a rheoleiddwyr iechyd a gofal cymdeithasol eraill. Er y bydd pwysau parhaus yn siŵr o gael eu rhoi ar yr holl sefydliadau o ran adnoddau, nid yw'r ffordd hon o weithio yn ddibynnol ar adnoddau. Yr hyn sydd ei angen yw arweinwyr a phobl ddylanwadol eraill sy'n gallu croesawu'r syniadau a amlinellir yn y fframwaith hwn ac ysbrydoli eraill i wneud hynny hefyd.

3.3 Sicrwydd ansawdd cadarn ac ystyrlon

Mae strwythurau sicrwydd a gwella wrth galon y gwaith o sicrhau bod unigolion yn derbyn y gefnogaeth orau posibl. Maent yn sicrhau bod pethau'n gweithio fel y dylent a bod proses barhaus o hunan-fyfyrio. Mae arolygiaethau yng Nghymru'n canolbwyntio'n fwyfwy ar y maes hwn er mwyn i'r prosesau hyn fod ar waith yn y sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau.

Mae angen i unrhyw ran o system sicrhau ansawdd fod yn eglur ynghylch sut mae ansawdd yn edrych. Dyma pam mae Cymru, fel gwledydd eraill, yn canolbwyntio ar y canlyniadau i ddefnyddwyr y gwasanaeth. Mae'r GIG yng Nghymru hefyd yn disgrifio'r nod driphlyg o:

- Ddarparu ansawdd gofal a phrofiad rhagorol o'r safon uchaf posibl
- Gwella canlyniadau iechyd a helpu i leihau anghydraddoldebau
- Sicrhau gwerth uchel gan ein holl wasanaethau

Er mwyn dilyn ysbryd y fframwaith hwn, mae'n rhaid i brosesau sicrhau ansawdd werthfawrogi a chroesawu barn yr unigolyn a/neu'r bobl sy'n eu hadnabod orau cyn belled â phosibl. Yn ddelfrydol, mae angen i'r prosesau hyn gynnwys pobl yn myfyrio ar yr hyn sy'n gweithio'n dda a'r hyn sydd angen ei wella, yn ogystal â'r dull ticio blychau o weithredu i sicrhau bod pethau wedi cael eu gwneud. Yn hanfodol, mae hyn yn golygu gofyn y cwestiwn, 'Beth ydym ni wedi ei ddysgu yn sgil hyn?'

Mae dulliau gweithredu traddodiadol o sicrhau ansawdd yn canolbwyntio'n aml ar ganfod beth yw'r problemau er mwyn eu datrys. Mae'r dull hwn yn aml yn methu'r hyn sy'n gweithio'n dda a pham. Pan fydd y ffocws yn barhaol ar yr hyn nad yw'n gweithio ac yn anochel pwy sydd ar fai, gall hyn arwain at ddiwylliant o feio pobl, ac nid yw diwylliant o'r fath yn annog pobl i fod eisiau gwella. Gall canolbwyntio ar yr hyn sy'n gweithio a dathlu llwyddiannau bach gyflawni'r gwrthwyneb, ac arwain at annog pobl i wneud gwelliannau a chwarae rhan weithredol yn y broses honno.

Er bod y ffocws hwn ar yr hyn sy'n gweithio'n bwysig, nid yw hynny'n golygu na ddylai arweinwyr a rheolwyr fod yn canfod problemau a'u datrys cyn gynted ag y gallant. Mae hyn yn hollbwysig mewn llawer o feysydd gan gynnwys materion diogelu neu unrhyw beth a all arwain at ganlyniad uniongyrchol i ddiogelwch neu lesiant pobl.

Mae sawl ffordd o gynnwys pobl, gan gynnwys y rhai hynny nad ydynt yn rhan o'r gweithlu cyflogedig, yn y broses hon o wella ansawdd. Er bod lle i holiaduron ac arolygon, mae tystiolaeth gynyddol ynghylch y defnydd o ddefnyddio straeon naratif wrth sicrhau ansawdd. Mae technegau megis Cyd-gynllunio Seiliedig ar Brofiad (Bate a Robert, 2007, Kings Fund) yn canfod profiadau pobl yn y maes iechyd a gofal cymdeithasol ar ffurf straeon am uchafbwyntiau ac isafbwyntiau eu profiadau o ofal a chymorth. Caiff y straeon hyn eu rhannu wedyn gyda staff mewn trafodaethau grŵp, a all ddod yn gerrig sylfaen ar gyfer gwella ansawdd. Mae'r gwaith o adrodd straeon 'Eiliadau Hudol' mewn cartrefi gofal yng Nghymru (Andrews et al., 2015) hefyd wedi llwyddo i gydnabod a datblygu gofal o ansawdd uchel.

Mae sicrhau ansawdd hefyd yn cynnwys arfer orau ar ddefnyddio meddyginiaethau gyda phobl â dementia, sy'n ofynnol bod timoedd amlddisgyblaeth yn gweithio yn agos a bod monitor meddyginiaethau yn digwydd (NICE, 2015).

3.4 Dull effeithiol o ddysgu a datblygu'n unigol ac ar y cyd

Dysgu unigol

Mae dysgu unigol i staff a rheolwyr rheng flaen mewn sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol yn digwydd trwy ddilyn llwybrau dysgu ffurfiol, heb fod yn ffurfiol, ac anffurfiol.

Mae llwybrau ffurfiol yn canolbwyntio ar raglenni achrededig cydnabyddedig ar wahanol lefelau. Yn sgil y rhain, mae dysgwyr yn ennill cymwysterau eang fel diploma neu radd sy'n eu paratoi ar gyfer eu harbenigedd. Mae'r cymwysterau ffurfiol hyn yn rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau ar gyfer ystod o swyddogaethau gwaith ac yn gweithredu fel porth i gofrestriad proffesiynol. Wedi hyn, disgwylir i unigolion gynnal a datblygu eu lefelau cymhwysedd trwy hyfforddiant pellach a pharhaus. Gall hyfforddiant pellach fod yn achrededig neu ddim.

Mae llwybrau dysgu heb fod yn ffurfiol yn digwydd mewn ffordd lled-strwythuredig trwy gymryd rhan mewn cyfarfodydd, goruchwyliaeth, dysgu unigol trwy weithredoedd, hyfforddiant, a mentora. Er nad yw'r llwybrau hyn yn arwain at radd neu ddiploma ffurfiol, gall dysgu heb fod yn ffurfiol fod yn werthfawr a difyr yn aml gan ei fod yn meithrin sgiliau a galluoedd unigolyn yn seiliedig ar ei feysydd diddordeb. Ceir tir canol hefyd o ran dysgu gwybodaeth achrededig.

Fel arfer, mae dysgu anffurfiol yn achlysurol heb raglen sefydledig, cwricwlwm na chydnabyddiaeth ffurfiol. Er enghraifft, fe all fod yn seiliedig ar gyngor a roddwyd ar hap gan gydweithiwr, arsylwi ar sut mae eraill yn gweithio, neu sgiliau a ddysgwyd trwy wneud gweithgaredd drosodd a throsodd. Gall y ffordd hon o weithio fod yn rymus iawn oherwydd y gall fod yn digwydd drwy'r amser. Er y gall y dull hwn o ddysgu gyfrannu at ddatblygu arfer cyd-destunol da, mae perygl hefyd o ddysgu arferion drwg, y mae angen ei gydnabod ac y mae angen rhoi sylw iddo.

Yn olaf, pan fydd myfyrio a dysgu ond yn digwydd o fewn sefydliad neu wasanaeth, mae cyfleoedd yn aml yn cael eu colli i gyflwyno'r unigolyn neu'r sefydliad hwnnw i'r byd o brofiad y tu allan. Felly, gall atgyfnerthu neu gynnal lefelau isel o allu unigolion a sefydliadau i dderbyn gwybodaeth a phrofiad. Dyma pam y dylai cyfleoedd dysgu bob amser gynnwys elfennau o fyfyrio ehangach gyda rhanddeiliaid eraill gan gynnwys pobl â dementia a gofalwyr.

Dysgu ar y cyd

Er bod lle i ddysgu unigol, mae tystiolaeth gynyddol yn awgrymu bod dysgu a datblygu ar eu mwyaf effeithiol pan fyddant yn cael sylw ar y cyd, yn arbennig pan fydd yn cynnwys ystod o wahanol randdeiliaid gyda safbwyntiau gwahanol, er enghraifft trwy dechnegau fel Ymchwiliad Gwerthfawrogol (Cooperider et al., 2003), Cymunedau o Arfer (Wenger, 2002), Sgwrsio am Ofal (Dewar a Nolan, 2013), Cymunedau sy'n Holi (Lipman, 2003), a Dysgu trwy Weithredu ar y Cyd (Barr a Dailly, 2008).

Nid yn unig mae technegau o'r fath yn cefnogi dysgu, ond maent hefyd yn cefnogi **datddysgu** syniadau a ffyrdd o weithio nad ydynt o gymorth o bosibl, trwy broses o wrando ar eraill a dysgu ganddynt.

Mae Datblygu Arfer Cyfoethog Ei Dystiolaeth (DEEP) yn ddull gweithredu gwerthfawrogol a chyfunol o wella iechyd a gwasanaethau cymdeithasol sy'n cynnwys pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, gofalwyr, staff rheng flaen, rheolwyr cyfundrefnol, ac ymchwilwyr. Cafodd ei ddatblygu a'i roi ar brawf yng Nghymru a'r Alban, mewn partneriaeth â Sefydliad Joseph Rowntree, yn ystod 2014-15 (Andrews et al., 2015). Mae'r dull hwn o ddysgu a datblygu yn cadw at ysbryd *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*, gyda phwyslais cryf ar gyd-greu gwybodaeth ac arfer, gan ddefnyddio ystod eang o dystiolaeth gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau, gofalwyr, staff rheng flaen, rheolwyr, ac ymchwilwyr ym maes datblygu gwasanaethau a'r gweithlu.

Er nad yw'n rhagnodol am dechnegau, mae agwedd Datblygu Arfer Cyfoethog Ei Dystiolaeth yn awgrymu bod pum prif elfen y mae'n rhaid rhoi sylw iddynt mewn dysgu a datblygu ar y cyd, fel yr amlinellir isod:

Elfen 1: Gwerthfawrogi a grymuso pawb sy'n ymwneud â'r prosiect – rhaid i uwch reolwyr gefnogi cyfranogwyr i fod yn greadigol a gallu arbrofi â syniadau. Mae angen datblygu perthnasoedd ymddiriedus rhwng pawb dan sylw, fel y gall pobl fod yn onest a theimlo'n ddiogel. Mae angen i bobl deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a bod eu llwyddiannau (hyd yn oed y pethau bach) yn cael eu dathlu.

Elfen 2: Gwerthfawrogi a defnyddio tystiolaeth amrywiol – mae'n bwysig ystyried 'beth sydd o bwys' i bawb dan sylw, sy'n golygu bod angen ystyried pedwar prif fath o dystiolaeth - ymchwil, barn a phrofiadau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau a gofalwyr, arbenigedd staff rheng flaen, a gwybodaeth gyfundrefnol, gan gynnwys polisi.

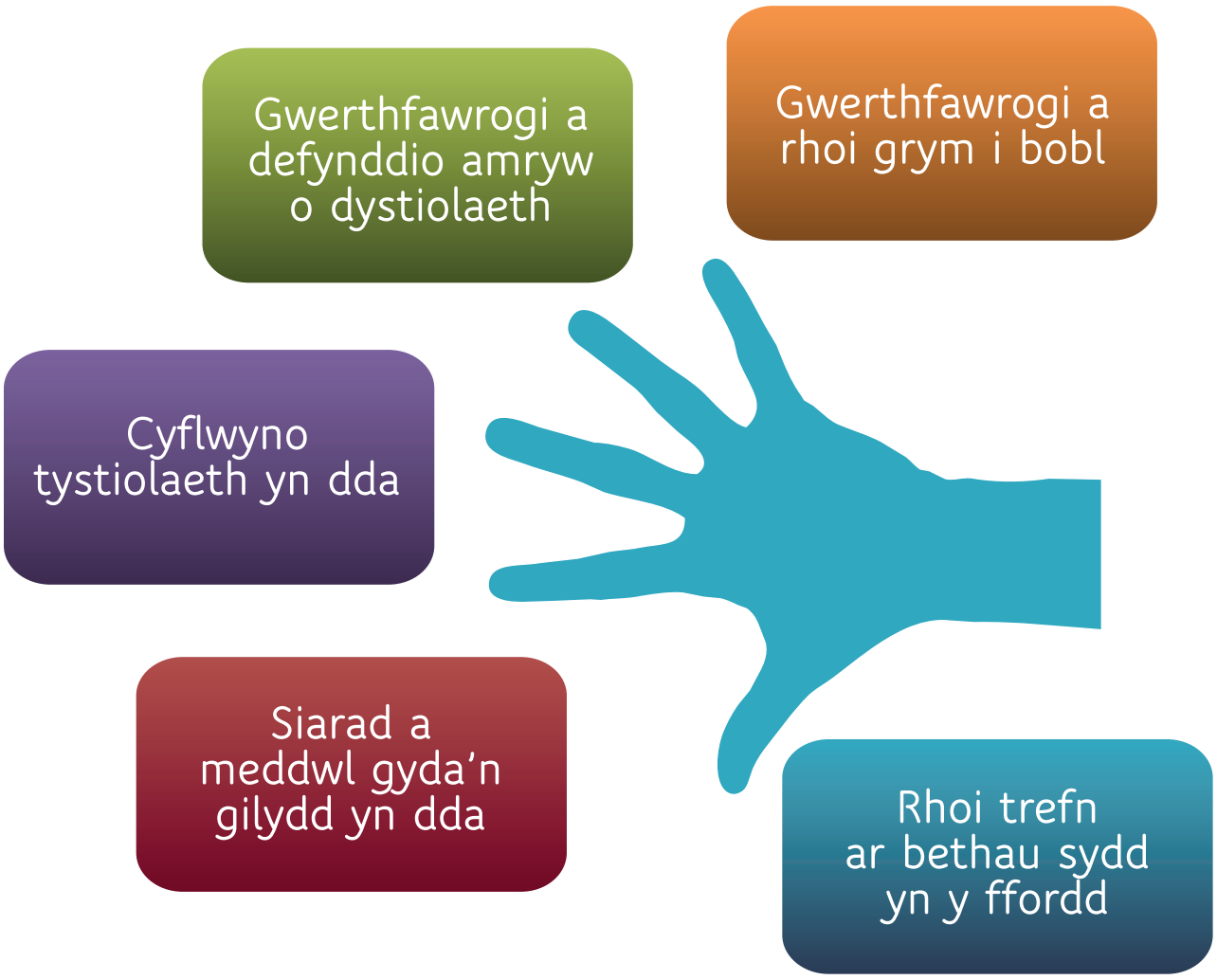
Elfen 3: Paratoi a rhannu'r dystiolaeth, fel ei bod hi'n ddiddorol ac yn berthnasol – mae angen rhannu'r dystiolaeth mewn modd ystyrlon a difyr, er enghraifft trwy grynodebau ymchwil byr, straeon, lluniau, barddoniaeth, neu hyd yn oed ganeuon sy'n ymgysylltu ag emosiynau pobl yn ogystal â'u dealltwriaeth. Weithiau gellir hefyd rhoi crynodeb o'r dystiolaeth mewn datganiadau herllyd, sy'n peri i bobl feddwl.

Elfen 4: Hwyluso archwilio a defnyddio tystiolaeth – efallai mai dyma'r peth pwysicaf a mwyaf cymhleth. Mae dulliau sydd wedi eu strwythuro'n dda o fynd ati i helpu pobl i feddwl a siarad â'i gilydd yn eu galluogi i fod yn well gwrandawyr a bod yn fwy agored i ddysgu. O ganlyniad, maent yn cynnig syniadau a phenderfyniadau ar y cyd ac mae pawb yn teimlo bod croeso i'w cyfraniadau. Gellir cyflwyno gwahanol ddarnau o dystiolaeth i drafodaethau wrth iddynt ddod yn berthnasol dros amser.

Elfen 5: Cydnabod a mynd i'r afael ag amgylchiadau a rhwystrau cyfundrefnol cenedlaethol a lleol –

mae'n bwysig ystyried pethau a allai rwystro llwyddiant, a mynd i'r afael â'r rhain. Mae'r rhain yn cynnwys rheolau a rheoliadau cenedlaethol a lleol da eu bwriad nad ydynt bob amser yn gweddu'n dda i benderfyniadau cyd-destunol a'r hyn mae cyfranogwyr yn teimlo yw'r pethau mwyaf pwysig i hybu llesiant.

Mae'r diagram canlynol yn ffordd ddefnyddiol o grynhoi pum elfen Datblygu Arfer Cyfoethog Ei Dystiolaeth:



Mae manylion pellach am y prosiect Datblygu Arfer Cyfoethog Ei Dystiolaeth ar gael yma:
http://www.jrf.org.uk/publications/developing-evidence-enriched-practice-health-and-social-care-older-people

Mae ystod o adnoddau Datblygu Arfer Cyfoethog Ei Dystiolaeth a thechnegau dysgu a datblygu cysylltiedig ar gael yma:
http://deep-resources.chrismog.co.uk

3.5 Testunau dysgu a datblygu ar gyfer pobl ddylanwadol

Pobl ddylanwadol

Mae'r rhestr ganlynol o destunau dysgu a datblygu a datganiadau o effaith yn adeiladu ar y rhai a amlinellwyd yn yr adrannau Gwybodus a Medrus. Maent yn feysydd sydd o bwys arbennig i bobl ddylanwadol ganolbwyntio arnynt a bod yn gymwys ynddynt. Dylid nodi hefyd efallai y bydd nifer o wahanol bobl sy'n gallu ymgymryd â'r rôl hon. Mae datganiadau o effaith wedi cael eu cyfeirnodi yn yr adran hon ar y sail bod gan bobl ddylanwadol rôl hollbwysig yn llunio sut mae gwasanaethau i bobl â dementia'n perfformio ac yn datblygu. Mae'r datganiadau o effaith yn cysylltu â'r Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol o ran sut gall pobl ddylanwadol wella bywydau pobl â dementia, aelodau teulu sy'n ofalwyr, a phobl arwyddocaol eraill mewn dull pendant.

PWNC DYSGU A DATBLYGU	
CRYNODEB	**CANLYNIADAU PENDANT** **Mae pobl ddylanwadol yn sicrhau'r canlynol:**
Sbardunau, polisïau ac ymchwil	
Mae angen i bobl ddylanwadol fod yn ymwybodol o fentrau, polisïau, ymchwil a gwybodaeth hanfodol arall sy'n llywio sut y gallai gwasanaethau ddatblygu neu sut y dylent ddatblygu. Maent yn defnyddio'r wybodaeth hon i lunio systemau cefnogi er mwyn iddynt fodloni anghenion penodol unigolion yn greadigol ac yn unigol yn y ffordd orau posibl.	■ Caiff cynlluniau a strategaethau eu llywio gan y ddeddfwriaeth, canllawiau ac ymchwil ddiweddaraf a gwybodaeth berthnasol arall ■ Mae pobl yn derbyn cefnogaeth sy'n cael ei llywio gan y canllawiau a'r farn ddiweddaraf o ran darparu gwasanaeth o ansawdd a systemau eraill o gefnogaeth
Mapio gwasanaethau'n effeithiol a chyflawni mewn ffordd gydgysylltiedig	
Mae gwasanaethau a systemau cefnogi'n cael eu datblygu gan ystod gyfan o sefydliadau a phobl dros amser. Yn aml iawn, mae'r rhain yn dameidiog. Nid yw'r bobl sy'n eu darparu ac yn eu defnyddio bob amser yn ymwybodol o'r ystod ehangach o adnoddau sydd ar gael iddynt. Mae angen i bobl ddylanwadol allu cael cymaint o wybodaeth â phosibl am y gwasanaethau hyn a chyfathrebu'r wybodaeth hon mor effeithiol â phosibl.	■ Mae pawb yn glir ynghylch pa wasanaethau a chefnogaeth sydd ar gael ■ Mae pobl a allai elwa ar y gwasanaethau'n gallu cyrchu gwybodaeth amdanynt yn y ffordd hawsaf posibl. Mae hyn yn cynnwys cael gwybodaeth am yr hyn sydd ar gael, ble mae ar gael, a phryd mae ar gael ■ Darperir pwyntiau cyswllt hygyrch a chyson i bobl sy'n cyrchu gwybodaeth am wasanaethau a systemau cefnogaeth, gydag unigolion a enwir yn ddelfrydol

PWNC DYSGU A DATBLYGU	
CRYNODEB	**CANLYNIADAU PENDANT** **Mae pobl ddylanwadol yn sicrhau'r canlynol:**
Gweithio mewn dull cydweithredol ac integredig	
Mae gwasanaethau yn fwy effeithiol pan fydd pobl yn cydweithio mewn ffordd fwriadus a chydgysylltiedig. Mae cydweithredu yn dibynnu ar berthnasau da ac effeithiol, sy'n cael eu cynnal gan gyfathrebu da ac ymddiriedaeth. Pan fydd hyn yn digwydd, gellir manteisio i'r eithaf ar adnoddau prin, ac osgoi dyblygu a bylchau mewn gwasanaeth. Mae hyn yn cysylltu â mapio gwasanaethau'n effeithiol – h.y. gwybod pa adnoddau sydd ar gael a sut a ble y cânt eu darparu.	■ Mae perthynas pobl o fewn sefydliadau a gwasanaethau yn seiliedig ar barch gan y ddwy ochr, ymddiriedaeth, a chyfathrebu effeithiol ■ Darperir gwasanaethau mewn ffordd sy'n golygu bod un yn ategu at y llall, gan gynnig y gefnogaeth fwyaf effeithiol i ddefnyddwyr wrth fod yn effeithlon â'u hadnoddau ar yr un pryd ■ Mae sefydliadau'n adolygu eu perthnasau gweithio'n barhaus i sicrhau eu bod yn manteisio i'r eithaf ar eu potensial i gydweithio
Gwerthoedd a rennir	
Mae sefydlu a datblygu diwylliant sy'n adlewyrchu'r foeseg a'r gwerthoedd a amlinellir yn y fframwaith hwn a chanllawiau cydnabyddedig eraill wrth wraidd rôl pobl ddylanwadol. Mae angen i bobl ddylanwadol sicrhau y gellir gweld a theimlo'r foeseg a'r gwerthoedd hyn ledled holl swyddogaethau'r sefydliad – h.y. bod cysondeb rhwng yr hyn maent hwy ac eraill yn ei ddweud a'r hyn maent yn ei wneud. Mae hyn hefyd yn gysylltiedig â'r syniad o ddilysrwydd, h.y. pobl onest a go iawn. Ni ellir dysgu'r pethau hyn trwy hyfforddiant traddodiadol yn aml. Mae hyn yn golygu bod angen archwilio prosesau fel recriwtio effeithiol, goruchwyliaeth, arfarnu 360 gradd, gosod esiampl, ac agweddau creadigol tuag at ddatblygiad personol a datblygiad grŵp.	■ Caiff hawliau'r unigolyn eu hamddiffyn a'u hyrwyddo, a gall pobl weld hyn drostynt eu hunain a thros eraill ■ Caiff unigolion eu trin â pharch cadarnhaol diamod ■ Mae pobl yn agored ac yn onest wrth gyfathrebu ag eraill ble'n bosibl, a gwneir hyn mewn ffyrdd adeiladol sy'n gwerthfawrogi'r person arall ■ Mae pobl yn myfyrio ar eu hymddygiad eu hunain ac yn adnabod eu cryfderau a meysydd i'w datblygu ■ Mae pobl yn gallu cydnabod eu bod yn anghywir ac yn hyderus i gyfaddef hyn i eraill ■ Mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn cyfrif, bod ganddynt ran i'w chwarae, a'u bod yn gallu cyfrannu yn ogystal â derbyn cefnogaeth ■ Gall pobl leisio barn a syniadau mewn ffordd agored a gonest, a gallant fod yn hyderus y gwrandewir arnynt ■ Caiff barn a syniadau pobl eu gwerthfawrogi a'u defnyddio'n llawn, lle y bydd y syniadau hyn yn cyfrannu at ddatblygu gwasanaethau'n gadarnhaol

PWNC DYSGU A DATBLYGU	
CRYNODEB	**CANLYNIADAU PENDANT** **Mae pobl ddylanwadol yn sicrhau'r canlynol:**
Creu a pherchnogi gweledigaeth glir a rennir	
Dylai pobl ddylanwadol hyrwyddo agweddau cyd-gynhyrchiol er mwyn i bawb sydd am wneud hynny fod yn rhan o'r gwasanaethau a ddarperir ac er mwyn i bawb eu perchnogi. Dyma un o'r cyfleoedd cyntaf i feithrin ymgysylltiad. Mae hyn yn mynd y tu hwnt i'r modelau traddodiadol o waith partner. Ble bynnag y bo'n bosibl ac yn briodol, dylid ystyried agweddau sy'n seiliedig ar gryfder er mwyn adeiladu ar y gorau o'r hyn sydd eisoes yn bodoli. Mae agweddau fel Ymchwiliad Gwerthfawrogol wedi cael eu defnyddio'n llwyddiannus yng Nghymru ac mewn mannau eraill i'r diben hwn (Rowett, 2015).	■ Mae pob rhanddeiliad, gan gynnwys pobl â dementia a gofalwyr, yn cael y cyfle i chwarae rhan weithredol yn creu syniadau a chynlluniau ar gyfer gwasanaethau newydd a rhai presennol er mwyn iddynt fodloni anghenion a dyheadau'r bobl hynny sy'n eu defnyddio yn awr ac yn y dyfodol yn y ffordd orau posibl ■ Mae pawb sy'n rhan o ddatblygu gwasanaethau yn rhannu perchnogaeth dros gynlluniau a gweithredoedd
Iaith a diwylliant	
Mae angen i bobl sy'n darparu gwasanaethau roi ystyriaeth lawn i gefndir diwylliannol ac anghenion a dewisiadau iaith pobl â dementia a gofalwyr. Mae hyn yn rhan gynhenid o bwy ydynt ac yn llywio sut y dylid ac y gellid darparu cefnogaeth.	■ Ble'n bosibl, dylai unigolion allu cyfathrebu yn eu hiaith gyntaf; mae hyn yn arbennig o bwysig mewn perthynas â'r Gymraeg ■ Rhoddir ystyriaeth lawn i gefndir diwylliannol unigolyn yn ystod y broses o gynllunio gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn er mwyn llywio sut y gellir trefnu a darparu gwasanaethau a chefnogaeth
Cyflawni rhagoriaeth	
Mae cyflawni'n golygu sicrhau bod pobl yn derbyn y gefnogaeth iawn, yn y ffordd iawn, gan y bobl iawn ar yr adeg iawn. Mae'r elfen hon o brydlondeb wedi bod yn ganolbwynt arbennig i wasanaethau iechyd (Morrow et al., 2014). Bydd pobl fedrus yn sail i'r cymorth hwn o ddydd i ddydd, yn cael eu gwerthfawrogi, a'u grymuso i weithio tuag at y canlyniadau a ddiffinnir yn y ddogfen hon.	■ Mae pawb sydd â diddordeb ac sy'n rhanddeiliad yn y gwaith o ddarparu gwasanaethau a systemau cefnogi'n glir ynghylch pa ran y gallant ei chwarae ■ Mae pobl â dementia a gofalwyr yn rhan o'r gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau (e.e. cynllunio, recriwtio a sicrhau ansawdd) ■ Mae gofalwyr a phobl arwyddocaol eraill ym mywyd yr unigolyn yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth dda er mwyn iddynt allu rhoi eu gorau ■ Mae staff cyflogedig yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi'n dda trwy hyfforddiant a datblygiad o ansawdd ■ Mae staff ac eraill sy'n darparu cefnogaeth uniongyrchol yn gymwys i ddarparu gofal a chefnogaeth ragorol

PWNC DYSGU A DATBLYGU

CRYNODEB	CANLYNIADAU PENDANT Mae pobl ddylanwadol yn sicrhau'r canlynol:
Dulliau creadigol	
Mae pobl ddylanwadol mewn sefyllfa wych i ystyried a chefnogi rhoi ffyrdd newydd o weithio ar waith nad ydynt wedi cael eu hystyried o'r blaen o bosibl. Gall hyn gynnwys addasu arferion presennol neu ddatblygu dulliau hollol newydd o weithio. Er bod polisïau, gweithdrefnau a gwaith papur yn bwysig er mwyn darparu fframwaith clir i bobl weithio ynddo, mae pobl ddylanwadol mewn sefyllfa i sicrhau nad yw'r rhain yn rhwystro arloesedd (Warmington et al., 2014). Rhaid bod yn ofalus yn aml wrth droedio'r llwybr hwn, i sicrhau y glynir at bolisïau, gweithdrefnau a chofnodion y cytunwyd arnynt, a cheisio sicrhau ar yr un pryd nad ydynt yn cyfyngu'n ormodol ar ansawdd bywyd yr unigolyn. Mewn rhai achosion, gall hyn arwain at adolygiad o'r polisïau a gweithdrefnau hyn yng ngoleuni gwersi newydd a ddysgwyd.	■ Caiff pobl eu hannog a'u galluogi i gyfrannu at ffyrdd newydd o feddwl sy'n arwain at welliant pendant ■ Mae unigolion a phobl arwyddocaol eraill yn eu bywydau'n elwa ar wasanaethau a systemau cefnogi sy'n addasu'n gyson ac mewn ffyrdd creadigol i'w hanghenion a'u dewisiadau ■ Ni chaiff darparu gwasanaethau ei rwystro'n ormodol gan systemau a phrosesau sy'n gweithio'n groes i'r canlyniadau gorau i unigolion a phobl eraill sy'n cael cefnogaeth (e.e. aelodau teulu sy'n ofalwyr)
Sicrwydd ansawdd a gwelliant	
Mae sicrhau bod gwasanaethau'n aros ar y trywydd iawn ac yn gwella yn ôl yr angen yn rhan hollbwysig o rôl pobl ddylanwadol. Mae angen diwylliant agored a hunan-fyfyriol ar wasanaethau hefyd, sy'n seiliedig ar fwriad cadarnhaol (h.y. dyhead gwirioneddol am welliant) ac sy'n galluogi pobl i fod yn onest ac i ddysgu oddi wrth eu camgymeriadau yn ogystal â'u llwyddiannau. Mae sicrwydd ansawdd yn rhywbeth y dylai'r gweithlu ei berchnogi ac ni ddylid ei orfodi arno. Dylid canolbwyntio ar wella, nid profi, a dylid rhoi'r sylw pennaf i brofiadau byw pobl sy'n defnyddio gwasanaethau a gofalwyr, y gellir eu casglu orau trwy straeon am eu profiadau yn aml. Rhaid i waith papur cysylltiedig fod yn gymesur ac o gymorth, yn hytrach na beichus. Dylai pobl ddylanwadol fanteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i fyfyrio ar yr hyn maent yn ei wneud, a dylai'r myfyrio hwn arwain at weithredu prosesau fel Dysgu trwy Weithredoedd (Barr a Dailly, 2008). Bydd hyn oll yn sicrhau bod llesiant unigolion yn cael ei hyrwyddo a'i ddiogelu. Pan dderbynnir adborth, naill ai yn ffurfiol neu'n anffurfiol, mae angen cymryd camau gweithredu priodol.	■ Mae pobl yn teimlo'n rhan o ddiwylliant hunan-fyfyriol lle gallant dreulio amser yn adolygu'r hyn maent yn ei wneud a sut maent yn ei wneud ■ Mae pobl yn hyderus i leisio barn am y gwasanaethau a systemau cefnogi ■ Mae pobl yn teimlo perchnogaeth a chyfrifoldeb dros sicrhau ansawdd, pwy bynnag y bônt a beth bynnag yw eu rôl ■ Rhoddir pwyslais ar yr hyn sy'n gweithio (a pham) yn ogystal ag ar feysydd i'w gwella ■ Caiff safbwyntiau a barn pawb eu gwerthfawrogi ■ Rhoddir adborth i bobl ynglŷn â sut mae eu syniadau a'u barn yn cael eu datblygu, neu pam nad ydynt yn cael eu datblygu

PWNC DYSGU A DATBLYGU

CRYNODEB	CANLYNIADAU PENDANT Mae pobl ddylanwadol yn sicrhau'r canlynol:
Cwynion a chwythu'r chwiban	
Dylai systemau sicrhau ansawdd effeithiol alluogi pobl i fyfyrio er mwyn gwella gwasanaethau mewn ffordd ragweithiol. Serch hynny, bydd gwasanaethau a systemau cefnogi'n methu weithiau. Pan fyddant yn methu, dylai'r rhai sy'n gyfrifol ymateb cyn gynted â phosibl, mewn ffordd agored a gonest, er mwyn datrys a chywiro'r problemau a nodwyd. Dylent hefyd geisio myfyrio'n barhaus ar y methiannau hyn, a'u gweld fel cyfle unigryw a gwerthfawr i ddysgu. Os bydd problemau systematig yn cael eu canfod fel rhan o gŵyn, dylid rhoi pwyslais tymor hirach ar adolygu ffyrdd i fynd i'r afael â'r rhain. Yn gyffredinol, dylai'r adolygiadau hyn osgoi pennu bai a cheisio ffyrdd i ymgysylltu â phobl mewn dialog agored a gonest sy'n adeiladu ar arferion gorau.	■ Mae pawb yn hyderus ac yn gallu mynegi eu pryderon a'u cwynion mewn ffordd briodol ■ Mae gweithwyr cyflogedig yn deall eu hawliau a'u cyfrifoldebau dan y gyfraith yn llawn mewn perthynas â chwythu'r chwiban ■ Mae pobl sy'n mynegi eu cwynion a phryderon yn cael eu cynorthwyo i wneud hynny lle bo angen neu lle y gwneir cais ■ Mae pobl sy'n cwyno yn hollol ymwybodol o'u hawliau dan y polisïau a gweithdrefnau priodol ■ Os bydd cwynion yn nodi diffygion, bydd y rhain yn cael eu cywiro cyn gynted â phosibl a, ble y bo'n briodol, bydd pawb yn cael eu hysbysu am ba newidiadau sydd wedi digwydd ■ Mae'r prif randdeiliaid yn rhan o'r gwaith o adolygu problemau systematig, ac mae hyn yn adeiladu ar brofiadau personol pobl o arferion gorau
Diogelu	
Mae cadw pobl yn ddiogel yn un o'r pethau pwysicaf y gallwn ei wneud, ond mae angen gwneud hyn mewn ffordd ystyriol sy'n sicrhau nad yw hawliau unigolion yn cael eu peryglu'n ormodol. Mae angen i asesiadau risg gydbwyso'r angen i ddiogelu pobl gyda'u hawl i gael ansawdd bywyd da.	■ Caiff unigolion eu cadw'n ddiogel ac maent yn teimlo'n ddiogel heb i'w hansawdd bywyd gael ei beryglu'n ormodol ■ Mae pobl yn deall deddfwriaeth a chanllawiau lleol perthnasol mewn perthynas â diogelu

I gloi, dyma ychydig eiriau i'w hystyried am bobl â dementia

'Felly, dowch allan gymrodyr, a dawnsiwch,

Canwch, cyfansoddwch;

Mynnwch brofi o hyd

Holl ryfeddod diderfyn y byd.

Mynnwn ddangos i bawb ein bod ni yn fyw.'

Gwyn Thomas, cyn Fardd Cenedlaethol Cymru
(dyfynnir y gerdd yn y cyflwyniad i'r *Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008 – 2013*)

Cyfeiriadau

Cymdeithas Alzheimer's, What is Dementia? Llundain, Cymdeithas Alzheimer's, ar gael ar: https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=106 (defnyddiwyd ddiwethaf ar 23.03.16)

Andrews, N., Gabbay, J., le May, A., Miller, E., O'Neill, M. a Petch, A. (2015) *Developing Evidence Enriched Practice in Health and Social Care with Older People*, York, Joseph Rowntree Foundation, ar gael yn: https://www.jrf.org.uk/report/developing-evidence-enriched-practice-health-and-social-care-older-people (defnyddiwyd ddiwethaf ar 23.03.16)

Arksey, H., Jackson, K., Croucher, K., Weatherly, H., Golder, S., Hare, P., Newbronner, E. a Baldwin, S. (2004) *Review of Respite Services and Short-Term Breaks for Carers for People with Dementia*, Caerefrog, Uned Ymchwil Polisi Cymdeithasol, Prifysgol Caerefrog

Bamford, S. (2011) *The Last Taboo: A guide to dementia, sexuality, intimacy and sexual behaviours in care homes*, Llundain, Canolfan Hirhoedledd Ryngwladol

Ballard, C., Orrel,l M., Yong-Zhong, S., Moniz-Cook, E., Stafford, J., Whittaker, R., Woods, B., Corbett, A., Garrod, L., Khan, Z., Woodward-Carlton, B., Wenborn, J., and Fossey, J. (2016) Impact of Antipsychotic Review and Nonpharmacological Intervention on Antipsychotic Use, Neuropsychiatric Symptoms, and Mortality in People With Dementia Living in Nursing Homes: A Factorial Cluster-Randomized Controlled Trial by the Well-Being and Health for People With Dementia (WHELD) Program. Am J Psychiatry. 1;173(3):252-62.

Banerjee, S. (2007) *The use of antipsychotic medication for people with dementia: Time for action*, London, Llundain, Adran Iechyd

Barr, A. and Dailly, J. (2008) *LEAP – A Manual for Learning Evaluation and Planning in Community Development*, Llundain, Sefydliad Datblygiad Cymunedol

Bartlett, R. and O'Connor, D. (2010) *Broadening the Dementia Debate: Towards Social Citizenship*, Bristol, Policy Press

Bate, P. and Robert. G. (2007) *Bringing user experience to healthcare improvement: The concepts, methods and practices of experience-based design*, Abingdon, Radcliffe

Blood, I. (2013) *A Better Life: Valuing our later years*, Caerefrog, Sefydliad Joseph Rowntree

Bolden, R., Gosling, J. and Adarves-Yorno, I. (2008) "High Performance Leadership": Narratives of Identity and Control in Corporate Leadership Development and Performance Management, *Business Leadership Review* V:1, pp 1-13

Brooker, D. (2007) *Person-centred Dementia Care: Making services better*, Llundain Jessica Kingsley

Bryden, C. (2005) *Dancing with Dementia: My story of living positively with dementia*, Llundain Jessica Kingsley

Cahn, E. (2000) *No More Throw-away People: The Co-production Imperative*, Washington, Essential Books

Cyngor Gofal Cymru (2015) *Y Rheolwr Gofal Cymdeithasol, Canllawiau Ymarfer ar gyfer Rheolwyr Gofal Cymdeithasol sydd wedi cofrestru gyda Chyngor Gofal Cymru*, Caerdydd, Cyngor Gofal Cymru

Charlesworth G., Tzimoula X., Higgs P., Poland F. (2007) 'Social networks, befriending and support for family carers of people with dementia', *Quality in Ageing*, 8(2), tud. 37-44.

Clarke C., Wilkinson, H., Keady, J. and Gibb, C. (2011) *Risk and Dementia Care*, Llundain, Jessica Kingsley.

Cooperrider, D. L., Whitney, D., and Stavros, J. M. (2003) *Appreciative Inquiry Handbook*, Bedford Heights, Lakeshore Publishers

Dewar, B. a Nolan, M. (2013) 'Caring about caring: developing a model to implement compassionate relationship centred care in an older people care setting', *International Journal of Nursing Studies*, 50(9), pp 1247-58

Escobar, O. (2011) *Public Dialogue and Deliberation: A communication perspective for public engagement practitioners*, Caeredin: Edinburgh Beltane

Fratiglioni, L., Wang, H., Ericsson, K., Maytan, M. a Winblad, B. (2000) 'Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study', *Lancet*. Ebrill 15;355(9212):1315-9

Fyrand, L. (2010) 'Reciprocity: A Predictor of Mental Health and Continuity in Elderly People's Relationships? A Review', *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 1-14

Health Education England (2014) *National Values Based Recruitment Framework*, Llundain, Adran Iechyd

Hill, L., Brandeau, G., Truelove, E. and Lineback, K. (2014) *Collective Genius: The art and practice of leading innovation*, Harvard Business Review Press, Boston

Horton, M. and Freire, P. (1990) *We Make the Road by Walking: Conversations on Education and Social Change*, Philadelphia, Temple Press

Jordan, S., Gabe-Walters, M., Watkins, A., Humphreys, I., Newson, L., Snelgrove, S. and Dennis, M. (2015). Nurse-Led Medicines' Monitoring for Patients with Dementia in Care Homes: A Pragmatic Cohort Stepped Wedge Cluster Randomised Trial. PLOS ONE 10(10), e0140203

Kings Fund, *Experience Based Co-Design Toolkit*, ar gael yn: http://www.kingsfund.org.uk/projects/ebcd (defnyddiwyd ddiwethaf ar 23.03.16)

Kings Fund (2015) *Leadership and Leadership Development in Health Care*, Llundain, Kings Fund

Knight, C., Haslam, A. a Haslam, C. (2010) 'In home or at home? How collective decision making in a new care facility enhances social interaction and wellbeing amongst older adults' *Ageing and Society*, 30(08), tud 1393-1418

Kitwood, T. (1997) *Dementia Reconsidered: The person comes first*, Buckingham, Gwasg y Brifysgol Agored

Lipman, M. (2003) *Thinking in Education* 2nd Edition, Argraffiad, Caergrawnt, Gwasg Prifysgol Caergrawnt

Manthorpe J, Moriarty J, Rapaport J, Clough, R, Cornes M, Bright L, Iliffe S ac OPRSI (Pobl Hŷn yn Ymchwilio Problemau Cymdeithasol) (2008) '"There are wonderful social workers, but it is a lottery": Older people's views about social workers'. *British Journal of Social Work* 38(6), tud. 1132–1150

Morgan, S. (2013) *Risk Decision Making: Working with risk and implementing positive risk-taking*, Hove, Pavilion Publishing a Media Ltd

Morrow, G., Burford, B., Rothwell, C., Carter, M., McLaughlan, J. ac Illing, J (2014) *Professionalism in healthcare professionals*, Llundain, Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal

NICE Medicines & Prescribing Centre (2015) Medicines optimisation: the safe and effective use of medicines to enable the best possible outcomes. NICE guideline 5. NICE, London. Available at: http://www.nice.org.uk/guidance/ng5/evidence/full-guideline-6775454 (accessed April 26, 2016)

Nolan, M., Brown, J., Davies,S., Nolan, J. a Keady, J. (2006). *The Senses Framework: improving care for older people through a relationship-centred approach. Getting Research into Practice (GRiP) Report No 2. Project Report*, Sheffield, Prifysgol Sheffield

Patterson, M., Nolan, M., Rick, J., Brown., J. & Adams., R. (2011) *From metrics to meaning: Culture change and quality of acute hospital care for older people*, National Institute for Health Research Service Delivery and Organisation Programme

Park, A-la 2014 The impacts of Intergenerational Programmes on the Physical Health of Older Adults: A review, *Journal of Aging Science*, 2 (3), tud. 1-5

Patmore, C. and McNulty, A. (2005) *Flexible, person-centred home care for older people*, Uned Ymchwil Polisi Cymdeithasol Caerefrog, Prifysgol Caerefrog

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2014) *Cyflawni gofal iechyd darbodus yn GIG Cymru,* Caerdydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru/Co-production Wales (2015) *A Wêl a Gred: Astudiaethau Achos Cydgynhyrchu o Gymru,* Ar gael yn: hthttp://www.arferda.cymru/co-production-catalogue-from-wales (defnyddiwyd ddiwethaf ar 23.03.16)

Rogers, C. (1961) *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Llundain, Constable a Robinson

Rowett, R. (2015) *Ymholi Gwerthfawrogol: Gwelliant cynaliadwy drwy adeiladu ar yr hyn sy'n gweithio,* Caerdydd, Academi Wales

Quinn, A., Snowling, A. a Denicolo, P. (2003) Older people's views on information, advice and advocacy, Caerefrog, Sefydliad Joseph Rowntree

Sheard, D. (2009) *Nurturing: emotions at work in staff*, Llundain, Cymdeithas Alzheimer's

Smale, G., Tucson, G., Biehal, N. a Marsh, P. (1993) *Empowerment, Assessment, Care Management and the Skilled Worker*, Llundain, HMSO.

Valliant, G. (2012) *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*, Cambridge USA, Harvard University Press

Warmington, J. Afridi, A. a Foreman, W. (2014) *Is excessive paperwork in care homes undermining care for older people?*, Caerefrog, Sefydliad Joseph Rowntree

Llywodraeth Cymru (2011) *Gweledigaeth Genedlaethol Cymru ar Ddementia*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2012) *Law yn llaw at iechyd meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2012a) *Rhagori – Cynllun Sicrhau Ansawdd ar gyfer y GIG yng Nghymru*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2012b) *Mwy na Geiriau: Fframwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol,* Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2013) *Darparu Gofal Diogel, Gofal Tosturiol*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2014) *Datganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2015) *Gwersi yn sgil Ymddiried mewn Gofal: Ymweliadau Dirybudd gan y Gweinidog â Wardiau Iechyd Meddwl Pobl Hŷn*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2015a) *Safonau Gofal Iechyd,* Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2015b) *Gwrando ar Adborth a Dysgu Oddi Wrtho: Fframwaith ar gyfer Sicrhau Profiad Defnyddwyr Gwasanaeth 2015*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru (2015c) *Dementia: Lleihau eich Risg mewn 6 Cham*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Wenger, E., McDermott, R., a Snyder, W. (2002) *Cultivating Communities of Practice*, Harvard: Harvard Business School

Woods, B., Keady, J a Seddon, D. (2008) *Involving Families in Care Homes: A relationship-centred approach to dementia care*, Llundain, Jessica Kingsley

Zeisel, J. (2010) *I'm Still Here: Creating a better life for a loved one with Alzheimer's*, Llundain, Piatkus

Cydnabyddiaethau

Fe hoffai'r awduron ddiolch i'r holl bobl ar draws iechyd a gofal cymdeithasol a cymunedau lleol sydd wedi cyfrannu mor hael i gynnwys a fformat y fframwaith hwn. Yn anffodus, maent yn rhy niferus i'w nodi'n bersonol. Diolch yn arbennig i Banelau Adolygu Defnyddwyr Gwasanaeth Cymdeithas Alzheimer's am ddarparu rhai negeseuon allweddol ynghylch **yr hyn sydd o'r pwys mwyaf** i bobl â dementia a gofalwyr, sydd wedi cael eu cynnwys yn y fframwaith hwn.

Atgynhyrchwyd y lluniau trwy ganiatâd caredig Cathy Greenblat. Daw'r lluniau o'i llyfr ysbrydoledig '*Love, Loss and Laughter: Seeing Alzheimer's Differently*' (http://www.lovelossandlaughter.com/) Mae'r lluniau hyn yn atseinio ac yn ategu at yr egwyddorion a'r pynciau dysgu a datblygu yn y fframwaith hwn.

Atodiad 1: Adnoddau

1.1: Awgrymiadau darllen (rhestrir awduron yn ôl trefn yr wyddor)

Teitl y llyfr, awdur a dyddiad	Crynodeb
Dementia: The One-Stop Guide: Practical advice for families, professionals, and people living with dementia and Alzheimer's Disease June Andrews (2015)	Mae'r llyfr hwn yn darparu gwybodaeth fanwl ac ymarferol ynglŷn â'r hyn sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i bobl sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys deg awgrymiad defnyddiol.
Broadening the Dementia Debate: Towards Social Citizenship (Ageing and the Lifecourse Series) Ruth Bartlett and Deborah O'Connor (2010)	Casgliad o benodau wedi eu golygu ac wedi eu hysgrifennu gan amrywiaeth o awduron, sy'n defnyddio dull sy'n seiliedig ar rawd bywyd a hawliau i archwilio a gwella'r ffordd gyfredol o feddwl am ddementia.
A Dignified Life, Revised and Expanded: The Best Friends Approach to Alzheimer's Care: A Guide for Care Partners Virginia Bell and David Troxell (2012)	Dull calonogol ac ymarferol ar gyfer cynorthwyo pobl sy'n byw gyda dementia. Mae athroniaeth yr awdur ynglŷn â gofal yn sail i'r dull a ddefnyddir gan yr asiantaeth gofal cartref Home Instead.
Person-Centred Dementia Care, Second Edition: Making Services Better with the VIPS Framework Dawn Brooker and Isabelle Latham (2015)	Amlinelliad clir a chryno o wir ystyr 'gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn'. Mae'r llyfr hwn hefyd yn cyflwyno'r fframwaith sicrhau ansawdd VIPS ar gyfer meithrin gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wrth ymarfer, a dangos tystiolaeth o'r gofal hwn.
▪ Who Will I Be When I Die? ▪ Nothing About Us Without Us Christine Bryden (2012 – 2015)	Dau lyfr sy'n rhoi disgrifiad gonest ac optimistaidd o wneud synnwyr o fywyd, a phwysigrwydd bod yn ganolog i'r broses o wneud penderfyniadau, wedi eu hysgrifennu gan rywun sy'n byw gyda dementia.
The Validation Breakthrough Naomi Feil (2012)	Mae'r llyfrau hyn yn amlinellu egwyddorion ac ymarfer dilysu, sy'n cynorthwyo pobl â dementia, staff a gofalwyr i barhau i fod yn 'gysylltiedig', hyd yn oed yn ystod camau olaf dementia, pan fydd cyfathrebu yn gallu bod yn anodd.
Love, Loss and Laughter: Seeing Alzheimer's Differently Cathy Greenblat (2012)	Casgliad hardd o ffotograffau sy'n gwneud ichi feddwl a sylwebaeth sy'n herio'r ffordd ystrydebol mae pobl â dementia'n cael eu portreadu.
▪ Communication and the Care of People with Dementia ▪ Dementia Positive ▪ Playfulness and Dementia John Killick and Kate Allen (2001 – 2013)	Cyfres o lyfrau ymarferol sy'n archwilio creadigrwydd a dementia, a phwysigrwydd a gwerth 'chwarae' a dulliau eraill o gyfathrebu, er mwyn cynorthwyo pobl i gysylltu â'i gilydd ac i gael hwyl gyda'i gilydd, ni waeth ydynt yn byw gyda dementia neu beidio.

Teitl y llyfr, awdur a dyddiad	Crynodeb
Dementia Reconsidered: The Person Comes First Tom Kitwood (1997)	Awdur y llyfr clasurol hwn yw un o sefydlwyr gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae'n cyflwyno'r cysyniad o 'hunaniaeth yr unigolyn' mewn gofal dementia, a sut i'w chynnal yn hytrach na'i thanseilio.
Where Memories Go: Why Dementia Changes Everything Sally Magnusson (2015)	Disgrifiad bywgraffiadol meddylgar a dynol iawn o'r profiad o ofalu am berthnasau â dementia, wedi ei ysgrifennu gan ofalwr a darlledwr.
Enriched Care Planning for People with Dementia: A Good Practice Guide for Delivering Person-centred Care (Bradford Dementia Group Good Practice Guides) Hazel May, Paul Edwards and Dawn Brooker (2009)	Cyfarwyddyd manwl a thrwyadl ar gyfer asesu a chynllunio cymorth gyda phobl sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys gofal diwedd oes.
Risk Decision-Making: Working with risk and implementing positive risk-taking. Steve Morgan (2013)	Canllaw ymarferol ar gyfer cymryd risgiau cadarnhaol a sut i wneud hynny mewn realiti. Mae'r llyfr yn cynnwys nifer o restrau gwirio sy'n hawdd eu defnyddio er mwyn cefnogi meddwl adfyfyriol a datblygu ymarfer.
Dementia Beyond Drugs: Changing the Culture of Care G.Allen Power (2010)	Cyngor gweledigaethol ac ymarferol gan geriatregydd sy'n nodi diffygion y dull biofeddygol o gynorthwyo pobl â dementia, ac yn cynnig dull arall, wedi'i egluro ag astudiaethau achos.
Living Better With Dementia Shibley Rahman (2015)	Canllaw cynhwysfawr ar gyfer rhywfaint o'r syniadau diweddaraf ynglŷn â'r ffordd orau o gynorthwyo pobl â dementia, gan roi sylw i anghenion meddygol, seicolegol a chymdeithasol.
Feeling Matter Most series: ▪ Being: an approach to life and dementia ▪ Enabling: quality of life an evaluation approach ▪ Inspiring: leadership matters in dementia care ▪ Nurturing: emotions at work in dementia care ▪ Growing: training that works in dementia care ▪ Achieving: real outcomes in dementia care homes ▪ Loving: the essence of being a butterfly in dementia care David Sheard and Sally Knocker (2007 - 2015)	Cyfres o lyfrau sy'n rhoi toreth o egwyddorion a chyngor ymarferol ynglŷn â sut i gefnogi bywyd ystyrlon, nid yn unig ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia, ond hefyd y bobl sy'n eu cynorthwyo. Mae hyn yn cynnwys y 'Model Cartref Glöynnod Byw' ar gyfer creu adegau o gysylltiad dynol, archwiliadau arsylwadol o leoliadau gofal, a dulliau ar gyfer datblygiad sefydliadol sy'n cynnwys meithrin lles emosiynol staff.
And Still the Music Plays: Stories of People with Dementia Graham Stokes (2010)	Storïau wedi eu lleoli yn y cartref, mewn cartrefi gofal ac mewn ysbytai sy'n dangos sut mae pawb sy'n byw gyda dementia'n unigryw, a'r ffordd y mae'n rhaid inni feddwl yn ddwfn am bob person fel unigolyn.

Teitl y llyfr, awdur a dyddiad	Crynodeb
▪ Telling Tales About Dementia: Experiences of Caring ▪ People with Dementia Speak Out Lucy Whitman (2009 - 2015)	Mae'r ddau lyfr hyn yn ddathliad o bobl yn byw, yn caru, yn dysgu, yn newid ac yn tyfu gyda dementia, trwy gasgliad o ddisgrifiadau person cyntaf gan bobl sy'n byw gyda dementia a'r bobl sy'n eu cynorthwyo.
Risk Assessment and Management for Living Well with Dementia Heather Wilkinson and Charlotte Clarke (2011)	Mae'r llyfr hwn yn amlinellu rhai materion allweddol ynglŷn ag asesiadau risg, ac yn cyflwyno'r cysyniad o 'niweidiau tawel', sy'n gallu arwain at y defnydd anghywir o osgoi risgiau.
Involving Families in Care Homes: A Relationship-Centred Approach to Dementia Care (Bradford Dementia Group) Bob Woods, Diane Seddon and John Keady (2007)	Mae'r llyfr hwn yn rhoi cyflwyniad ymarferol i 'ofal sy'n canolbwyntio ar gydberthnasau' a phwysigrwydd cynorthwyo a chynnwys teuluoedd pobl sy'n byw gyda dementia.
I'm Still Here: Creating a Better Life for a Loved One Living with Dementia John Zeisel (2011)	Mae'r llyfr hwn yn defnyddio enghreifftiau i ddangos sut mae'n bosibl cysylltu â phobl sy'n byw gyda dementia trwy ddefnyddio galluoedd nad ydynt yn dirywio gydag amser, megis cerddoriaeth, celf, mynegi â'r wyneb, a chyffwrdd.
Chocolate Rain Sarah Zoutewelle-Morris (2011)	Cyflwyniad ymarferol i weithgareddau crefft ystyrlon ar gyfer pobl â dementia.

1.2: Rhai sefydliadau Cymreig a all ddarparu gwybodaeth a chymorth

Teitl y sefydliad	Crynodeb	Gwefan a rhif ffôn
Age Cymru	Elusen genedlaethol sy'n canolbwyntio ar bobl hŷn sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau yng Nghymru, ac yn lletya My Home Life Cymru	www.ageuk.org.uk/cymru 029 2043 1555
Heneiddio'n Dda yng Nghymru	Partneriaeth genedlaethol sy'n hyrwyddo Cymunedau sy'n Ystyriol o Ddementia a themâu lles eraill yng Nghymru	www.ageingwellinwales.com/en/home 029 2044 5030
Cymdeithas Alzheimer's	Elusen genedlaethol sy'n canolbwyntio ar ddementia ac yn darparu gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau yng Nghymru	www.alzheimers.org.uk/ 0300 222 1122
Cymdeithas Alzheimer's – Talking Point	Fforwm ar-lein ar gyfer pobl â dementia a gofalwyr	forum.alzheimers.org.uk/index.php?_ga=1.12025459.619491125.1455889536
Cymdeithas Alzheimer's – Dementia Friends	Menter ar raddfa eang i newid canfyddiadau pobl ynglŷn â dementia. Ei nod yw newid y ffordd mae'r genedl yn meddwl ac yn ymddwyn ynghylch dementia	www.dementiafriends.org.uk
Cymuned sy'n Ystyriol o Ddementia Aberhonddu	Cymuned sy'n ystyriol o ddementia a leolir yn Aberhonddu, Powys	www.dementiafriendlybrecon.org.uk 01874 676617 (Rhiannon Davies, Cadeirydd y Grŵp)
Cyngor Gofal Cymru	Rheoleiddiwr y gweithlu gofal cymdeithasol yng Nghymru, yn gweithio i sicrhau bod pobl Cymru yn gallu dibynnu ar wasanaethau cymdeithasol sy'n cael eu darparu gan weithlu proffesiynol, medrus a hyderus. Mae ei wefan yn darparu mynediad at amrywiaeth eang o wasanaethau	www.ccwales.org.uk 0300 30 33 444
Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia	Sefydliad ymchwil yng Nghymru sy'n canolbwyntio ar bobl hŷn a dementia	www.cadr.cymru/en 01792 295099
Canolfan Cyngor ar Bopeth	Elusen genedlaethol sy'n darparu amrywiaeth eang o gyngor ar gyfer dinasyddion yng Nghymru	https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/ 03444 77 20 20

Title of organisation	Crynodeb	Contact
Gofalwyr Cymru	Elusen genedlaethol sy'n darparu cymorth a chyngor ar gyfer gofalwyr yng Nghymru	www.carersuk.org/wales/about-us 029 2081 1370
Ymddiriedolaeth Gofalwyr	Elusen genedlaethol sy'n darparu cymorth, cyngor a gwasanaethau ar gyfer gofalwyr yng Nghymru	www.carers.org/cy/ymddiriedolaeth-gofalwyr-cymru 0292 009 0087
Contact the Elderly	Elusen genedlaethol sy'n cynnal partïon te Sul a gweithgareddau eraill ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru	www.contact-the-elderly.org.uk 0800 716543
Cydgynhyrchu Cymru	Menter gymdeithasol sy'n hyrwyddo rôl cydgynhyrchu yng ngwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru	allinthistogetherwales.wordpress.com
Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia Cymru	Sefydliad ymchwil a datblygu ymarfer cenedlaethol, sy'n cyhoeddi'r cylchgrawn 'Signpost'	dsdc.bangor.ac.uk/index.php.cy 01248 383719
Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia	Rhwydwaith cenedlaethol o gymheiriaid ar gyfer pobl â dementia, gyda grwpiau yng Nghymru	http://dementiavoices.org.uk/ 01392 420076
DEWIS	Ffynhonnell gwybodaeth genedlaethol ar-lein ynglŷn â sut i wella lles yng Nghymru	https://www.dewis.cymru/
Live Music Now	Elusen genedlaethol sy'n hyrwyddo cerddoriaeth fyw mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru	http://cymraeg.livemusicnow.org.uk 02920 554040
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru	Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru, sy'n darparu cymorth a chefnogaeth	http://www.olderpeoplewales.com/wl/Home.aspx 08442 640670
Person Centred Support	Elusen sy'n darparu seibiannau byr a ffrindiau ar gyfer pobl â dementia yng ngogledd Cymru	www.psspeople.com 0151 702 5555

Title of organisation	Crynodeb	Contact
Iechyd Cyhoeddus Cymru	Sefydliad y GIG cenedlaethol sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ynglŷn â byw'n iach	www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/hafan 029 2022 7744
Re-Live	Elusen sy'n hyrwyddo theatr a'r celfyddydau creadigol ar gyfer pobl â dementia a hyfforddiant yng Nghymru	www.re-live.org.uk
Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol	Asiantaeth gwella gwasanaethau a leolir yng Nghymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. Maent wedi cynhyrchu amrywiaeth eang o adnoddau defnyddiol, sydd ar gael ar eu gwefan	http://www.ssiacymru.org.uk/ 029 2046 8685
Llinell Gymorth Dementia Cymru	Llinell gymorth genedlaethol sy'n darparu cymorth emosiynol ar gyfer pawb sy'n cael eu heffeithio gan ddementia	www.callhelpline.org.uk/Dementia-HelplineW.asp 0808 808 2235

1.3: Rhai sefydliadau eraill yn y DU sy'n gallu darparu gwybodaeth a chymorth

Teitl y sefydliad	Crynodeb	Gwefan a rhif ffôn
Circles Network	Sefydliad gwirfoddol ar gyfer y DU gyfan sy'n canolbwyntio ar adeiladu cymunedau cynhwysol ar sail cyfiawnder, eiriolaeth, grymuso a ffrindiau	www.circlesnetwork.org.uk/home.asp?slevel=0z&parent_id=1 01788 816 671
Prosiect Debenham	Gwasanaeth cymorth a arweinir gan y gymuned ar gyfer pobl â dementia a gofalwyr yn Suffolk	www.the-debenham-project.org.uk 01728 862003
Dementia Care Matters	Sefydliad hyfforddi a datblygu sy'n canolbwyntio ar ddatblygu gwasanaethau a'r gweithlu mewn cartrefi gofal	www.dementiacarematters.com 01273 242335
Dementia Services Development Centre Stirling	Sefydliad a leolir mewn prifysgol yn yr Alban sy'n darparu gwybodaeth, addysg a chyngor cynllunio ynglŷn â dementia	dementia.stir.ac.uk 01786 467740
Dementia Adventure	Sefydliad sy'n hyrwyddo a darparu cyfleoedd i bobl â dementia gael mynediad at y byd naturiol	www.dementiaadventure.co.uk 01245 237548
DementiaUK	Elusen sy'n hyrwyddo a darparu gwybodaeth a chymorth ynglŷn â dementia sy'n canolbwyntio ar y teulu	www.dementiauk.org 020 7697 4160
Home Instead	Asiantaeth sy'n darparu gofal cartref sy'n arbenigo mewn cynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr	www.homeinstead.co.uk/Index.do 01925 730273
Innovations in Dementia	Cwmni buddiannau cymunedol sy'n gweithio'n genedlaethol gyda phobl â dementia, sefydliadau partner a gweithwyr proffesiynol i hyrwyddo lles	www.innovationsindementia.org.uk 01392 420076
Sefydliad Joseph Rowntree	Sefydliad annibynnol sy'n gweithio i ysbrydoli newid cymdeithasol trwy ymchwil, polisi ac ymarfer, sydd â llawer o adnoddau ymchwil ar-lein	www.jrf.org.uk 01904 629 241
Journal of Dementia Care	Cylchgrawn dementia sy'n ymroddedig i wella ansawdd y gofal a ddarperir ar gyfer pobl â dementia, trwy hysbysu darllenwyr am amrywiaeth o destunau	www.journalofdementiacare.co.uk 01371 851802

Teitl y sefydliad	Crynodeb	Gwefan a rhif ffôn
Rhwydwaith Stori Bywyd	Cwmni buddiannau cymunedol sydd â'r nod o addysgu, grymuso a galluogi pobl i ddefnyddio gwaith stori bywyd yn effeithiol	www.lifestorynetwork.org.uk 0151 237 2669
Liveability	Elusen Gristnogol genedlaethol anabledd ac ymgysylltiad cymunedol, sy'n mynd i'r afael â rhwystrau yn y gymdeithas er mwyn gwneud y gymuned yn addas ar gyfer bywyd	www.livability.org.uk 020 7452 2000
Sefydliad Iechyd Meddwl	Elusen genedlaethol sy'n darparu cymorth ac ymchwil ar gyfer iechyd meddwl da, gan gynnwys pobl â dementia	www.mentalhealth.org.uk 020 7803 1100
My Home Life	Menter ar gyfer y DU gyfan sy'n hyrwyddo ansawdd bywyd ac yn cyflawni newid cadarnhaol mewn cartrefi gofal i bobl hŷn	myhomelife.org.uk
Cymdeithas Darparwyr Gweithgareddau Cenedlaethol	Elusen genedlaethol a sefydliad aelodaeth ar gyfer pawb sydd â diddordeb mewn cynyddu cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau i bobl hŷn mewn lleoliadau gofal	www.napa-activities.com 0207 078 9375
Shared Care Scotland	Sefydliad yn yr Alban â'r nod o wella ansawdd dewis ac argaeledd seibiannau byr, sy'n cynnig adnoddau ar-lein	www.sharedcarescotland.org.uk 01383 622462
Silverline	Llinell gymorth gyfrinachol am ddim sy'n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chyngor ar gyfer pobl hŷn, sydd ar agor 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn	www.thesilverline.org.uk 0800 470 8090
Social Care Institute for Excellence (SCIE) Dementia Gateway	Gwybodaeth ac adnoddau ar-lein, gan gynnwys fideos, deunydd e-ddysgu a deunydd i lawrlwytho, ar gyfer gweithwyr gofal, pobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr a theuluoedd	www.scie.org.uk/dementia
UK Men's Sheds Association	Cymdeithas siediau dynion ar gyfer y DU gyfan, sy'n darparu gweithgareddau ystyrlon a chyfeillgarwch ar gyfer dynion	menssheds.org.uk/#

1.4: Rhai adnoddau dysgu a datblygu, sydd ar y we ac ar gael am ddim, o dan themâu dysgu a datblygu penodol

Adnodd	Crynodeb	Mynediad/dolen
Thema dysgu a datblygu lles: Hawliau		
Datganiad o Hawliau Pobl Hŷn yng Nghrymu	Mae'r ddogfen bolisi hon, sy'n syml ond yn ddwfn, yn amlinellu chwe phrif hawl, sy'n cael eu hegluro mewn iaith bob dydd	http://gov.wales/docs/dhss/publications/140716olderen.pdf
Care about Rights? Pecyn hyfforddi	Adnodd hyfforddi sy'n drwyadl ac am ddim, gan gynnwys senarios ffilm i ategu'r broses o archwilio a hyrwyddo hawliau dynol o fewn gwasanaethau gofal	http://www.scottishhumanrights.com/careaboutrights/introduction
Dementia, rights, and the social model of disability	Amlinelliad o ddementia yng nghyd-destun model cymdeithasol anabledd, sy'n awgrymu bod 'problemau' yn tarddu nid yn unig o effeithiau clinigol dementia, ond hefyd o amrywiaeth o rwystrau sy'n anablu – ffisegol, cymdeithasol a sefydliadol	https://www.mentalhealth.org.uk/publications/dementia-rights-and-social-model-disability
Thema dysgu a datblygu lles: Anghenion iechyd corfforol ac iechyd meddwl		
Gwahaniaethau clinigol rhwng y pedwar syndrom dementia cyffredin	Erthyglau cylchgrawn 'mynediad agored' sy'n darparu disgrifiad clir a chryno o'r pedwar math cyffredin o ddementia. Bydd yn rhaid ichi gofrestru gyda Medscape i ddarllen y rhain – mae am ddim	http://www.medscape.com/viewarticle/564627
Joining up	Adroddiad Action On Hearing Loss sy'n amlinellu pam byddai pobl sydd wedi colli eu clyw neu sy'n fyddar yn elwa ar ymateb integredig i gyflyrau hirdymor	https://www.actiononhearingloss.org.uk/joiningup.aspx
Joining up	Mae Action on Hearing Loss wedi cynhyrchu adroddiad sy'n dangos sut mae gwasnaethau cysylltiedig yn gallu gwella cyflwr bywyd pobl â dementia sydd wedi colli e'u clyw	https://www.actiononhearingloss.org.uk/news-and-events/all-regions/news/people-with-dementia-and-hearing-loss-failed-by-lack-of-joined-up-health-and-social-care-services.aspx
Rhaglen JRF 'A Better Life'	Rhaglen pum mlynedd o ymchwil i'r hyn mae 'bywyd gwell' ar gyfer pobl hŷn a chanddynt anghenion cymorth uchel yn ei gynnwys, gan gynnwys y rhai â dementia. Mae'r wefan yn gynnig amrywiaeth o adnoddau dysgu, gan gynnwys crynodebau ymchwil, cerddi a chaneuon	http://betterlife.jrf.org.uk/index.html

Adnodd	Crynodeb	Mynediad/dolen
Thema dysgu a datblygu lles: Anghenion iechyd corfforol ac iechyd meddwl		
Jack and Jill	Drama fer am effaith dementia ar deuluoedd, yn seiliedig ar negeseuon allweddol ymchwil	https://vimeo.com/149265276
Barbara - the whole story	Ffilm wedi'i chreu gan nyrsys Ysbyty Guys ac Ysbyty St Thomas yn Llundain, i godi ymwybyddiaeth o'r profiad byw ac anghenion pobl â dementia	https://www.youtube.com/watch?v=DtA2sMAjU_Y
Dementia and Sensory Challenges	Canllaw hawdd ei ddefnyddio ynglŷn â'r heriau synhwyrol (e.e. golwg, clyw) sy'n gysylltiedig â dementia, nad ydynt bob amser yn cael eu cydnabod ac yn derbyn sylw oherwydd y ffocws ar golli'r cof yn unig	http://www.dementiaaction.org.uk/dementiawords
A New Life	Cân sy'n gwneud ichi feddwl am bobl sy'n byw gyda dementia sy'n defnyddio geiriau wedi eu llefaru gan bobl â dementia	https://www.youtube.com/watch?v=KdadD6eSFQ4&feature=youtu.be
Dementia and Sensory Challenges	Canllaw hawdd ei ddefnyddio ynglŷn â'r heriau synhwyrol (e.e. golwg, clyw) sy'n gysylltiedig â dementia, nad ydynt bob amser yn cael eu cydnabod ac yn derbyn sylw oherwydd y ffocws ar golli'r cof yn unig	http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Dementia-and-Sensory-Challenges.pdf
Pecyn Nyrsio	Mae'r pecyn yma yn cynnwys argymhellion arfer da a dulliau i helpu oll wasanaethau GIGT i wneud newidiadau ymarferol, hawdd eu gweithredu, cost effeithiol sydd wedi'u profi eu bod yn rhoi grym i staff ac i wella profiadau cleifion	https://www.actiononhearingloss.org.uk/supporting-you/gp-support/nursing-toolkit.aspx
Adnabod colled clyw	Gall y fideo hygyrch yma helpu staff sut i adnabod pobl sydd wedi colli'u clyw a'r cysylltiadau â dementia	https://www.youtube.com/watch?v=vARQ0Ix558U
Thema dysgu a datblygu lles: Diogelu		
'Nothing Ventured, Nothing Gained' Risk guidance for people with dementia	Mae'n her troedio'r llinell rhwng goramddiffyn unigolyn a pharchu ei ryddid unigol. Mae'r canllaw hwn yn darparu trafodaeth ddefnyddiol iawn ynglŷn â'r materion sydd yn y fantol, gan gyflwyno fframwaith ar gyfer rheoli risg mewn ffordd gadarnhaol ac adeiladol trwy alluogi a chynorthwyo pobl â dementia a gofalwyr	https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/215960/dh_121493.pdf
How Can Positive Risk Taking Help Build Dementia Friendly Communities?	Adroddiad byr sy'n amlinellu nodweddion cymryd risgiau cadarnhaol, a sut y gall y rhain gael eu defnyddio yn y gwaith o hyrwyddo gwasanaethau a chymunedau sy'n ystyriol o ddementia	https://www.jrf.org.uk/report/how-can-positive-risk-taking-help-build-dementia-friendly-communities

Adnodd	Crynodeb	Mynediad/dolen
Thema dysgu a datblygu lles: Byw bywyd ystyrlon		
Living well in care homes	Pecyn hyfforddi cynhwysfawr sydd am ddim wedi'i ddatblygu gan Gymdeithas Therapyddion Galwedigaethol Prydain ar gyfer datblygu gweithgareddau mewn cartrefi gofal	https://www.cot.co.uk/living-well-care-homes
People's Collection Wales	Cronfa ddata genedlaethol o luniau, caneuon, cerddi a storïau am fywyd yng Nghymru, y gellir eu defnyddio i symbylu gweithgareddau hel atgofion, yn ogystal â dysgu a datblygu. Mae enghreifftiau'n cynnwys: ▪ 'The Memoires of Strang the Strong: Georgie Muscles' – llyfr wrthbwlio wedi'i ysgrifennu ar gyfer plant gan ddyn â dementia, sydd dal i fod yn gwneud cyfraniad at les pobl eraill ▪ 'Canu am Galon Hapus gyda Betti a'i ffrindiau' – casgliad o ganeuon am berson â dementia, ac wedi eu canu ganddi, sy'n arwain ac yn ysbrydoli pobl eraill i ymuno â hi'n canu mewn gwasanaeth dydd	http://www.peoplescollection.wales http://www.peoplescollection.wales/items/443985 http://www.peoplescollection.wales/node/443934
A Celebration of Woodland	Ffilm fer am bobl â dementia'n ymgysylltu â'r amgylchedd awyr agored	https://www.youtube.com/watch?v=JLY_HbPMkEs
The Smile Within	Ffilm fer emosiynol o Awstralia am gomedïwr sy'n defnyddio comedi a chwarëusrwydd i 'ailennyn fflach bywyd' mewn pobl â dementia a'r bobl sy'n eu cynorthwyo	https://www.youtube.com/watch?v=Qi7I4LbxwG8
Thema dysgu a datblygu lles: Cydberthnasau ystyrlon		
What do you see?	Cerdd sydd wedi cael ei 'darganfod' wedi'i ysgrifennu o safbwynt person hŷn, sy'n erfyn ar bobl i weld a chysylltu â'r person y tu ôl i'r diagnosis	https://www.youtube.com/watch?v=oJye9fGz21Q
Gladys Wilson and Naomi Feil - validating a person with advanced dementia	Ffilm fer sy'n dangos pŵer y dechneg ddilysu ar gyfer pobl sydd â dementia datblygedig, wedi'i datblygu gan Naomi Feil, therapydd galwedigaethol	https://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM
Love, Loss and Laughter musical photostory	Stori ffotograffig gerddorol sy'n dangos ffotograffau o bobl â dementia yn cymryd rhan mewn gweithgareddau a rhyngweithiadau ystyrlon er mwyn herio ystrydeb negyddol 'dioddef o ddementia'	https://www.youtube.com/watch?v=c_utcMT0Fzw
The Last Taboo	Canllaw cynhwysfawr ynglŷn â dementia, agosatrwydd rhywiol ac ymddygiad rhywiol mewn cartrefi gofal	http://www.ilcuk.org.uk/index.php/publications/publication_details/the_last_taboo_a_guide_to_dementia_sexuality_intimacy_and_sexual_behaviour

Adnodd	Crynodeb	Mynediad/dolen
Thema dysgu a datblygu lles: Cynhwysiant a chyfraniad cymunedol (gan gynnwys deunydd cymunedau sy'n ystyriol o ddementia)		
Prosiect Ymgysylltu a Grymuso yng Nghyswllt Dementia (DEEP) Dementia without Walls	Mae'r prosiect hwn yn weithredol wrth annog pobl â dementia i gyfrannu ac i arwain ar y materion sy'n bwysig iddyn nhw. Mae'r wefan adnoddau'n arbennig o ddefnyddiol ar gyfer darparu amrywiaeth o gyfarwyddyd a syniad ynglŷn â sut i gyflawni hyn	http://dementiavoices.org.uk/re-sources/
Dementia without Walls	Gwefan sy'n rhannu llawer o adnoddau ysbrydoliaethol, gan gynnwys: delweddau, fideos, storïau, blogiau, dyddiaduron sain, adroddiadau a phecynnau cymorth. Bydd lleisiau a barn pobl â dementia'n atseinio trwy bob tudalen	http://dementiawithoutwalls.org.uk
Thema dysgu a datblygu lles: Lles cymdeithasol ac economaidd		
Home from Home	Adnodd ffilm emosiynol bwerus sy'n dangos pwysigrwydd iaith, diwylliant a rhwydweithiau teulu ar gyfer pobl â dementia sy'n symud i gartrefi gofal	http://www.re-live.org.uk/home-from-home/
Thema dysgu a datblygu lles: Amgylchedd corfforol		
Design Resource Centre, Stirling University	Mae Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia ym Mhrifysgol Stirling yn darparu toreth o wybodaeth ynglŷn â dylunio amgylcheddau sy'n ystyriol o ddementia, gan gynnwys rhestr o lyfrau, deunydd i'w lawrlwytho, a dolenni	http://dementia.stir.ac.uk/information/design-resource-centre
Thema dysgu a datblygu lles: Arweinyddiaeth a dulliau cydweithredol ar gyfer datblygu gwasanaethau a'r gweithlu		
The Senses Framework	Fframwaith y gellir ei ddefnyddio i gefnogi'r gwaith o ddatblygu 'amgylcheddau cyfoethog ar gyfer gofal a dysgu' trwy sicrhau bod pobl hŷn, gofalwyr a staff i gyd yn profi teimlad o sicrwydd, parhad, perthyn, pwrpas, cyflawniad a phwysigrwydd	http://shura.shu.ac.uk/280/1/PDF_Senses_Framework_Report.pdf
Why Good Leaders Make you Feel Safe	Sgwrs fer gan Simon Sinek am briodweddau arweinydd da, a phwysigrwydd canolbwyntio ar 'pam', yn hytrach na dim ond ar 'beth' rydym yn ei wneud yn y gwaith	https://www.ted.com/talks/simon_sinek_why_good_leaders_make_you_feel_safe?language=en
Practical Wisdom	Sgwrs fer gan Barry Schwartz sy'n esbonio perygl swydd-ddisgrifiadau sy'n seiliedig ar dasgau, rheolau a chymhelliant. Mae'n awgrymu bod yr 'arfer gorau' yn cael ei gyflawni dim ond trwy ddatblygu rhinwedd, a darparu amgylchedd gweithio sy'n cefnogi arferion creadigol a thrugarog wrth ymateb i anghenion yr ennyd	https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_our_loss_of_wisdom?language=en#t-37494

Adnodd	Crynodeb	Mynediad/dolen
Thema dysgu a datblygu lles: Arweinyddiaeth a dulliau cydweithredol ar gyfer datblygu gwasanaethau a'r gweithlu (Parhaodd)		
Dull Datblygu Arfer Cyfoethog Ei Dystiolaeth	Dull cydweithredol ar gyfer dysgu a datblygu sy'n dod â pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, gofalwyr, staff, rheolwyr ac ymchwilwyr at ei gilydd i ymchwilio a defnyddio amrywiaeth o dystiolaeth yn y broses o ddatblygu gwasanaethau a'r gweithlu. Mae'r wefan adnoddau'n rhoi enghreifftiau o 'dystiolaeth' a thechnegau y gellir eu defnyddio i'w harchwilio a'u defnyddio	https://www.jrf.org.uk/report/developing-evidence-enriched-practice-health-and-social-care-older-people http://deep-resources.chrismog.co.uk/
My Home Life	Mudiad cenedlaethol a sefydlwyd i greu byd lle mae pob cartref gofal i bobl hŷn yn lle gwych i fyw, marw, ymweld a gweithio. Mae'r ddwy wefan a restrir yn rhoi dolenni i doreth o adnoddau dysgu a datblygu	http://myhomelife.org.uk/news-and-media/resources/ http://www.myhomelifedvd.org.uk/
Caring Conversations	Dull sy'n seiliedig ar ddeialog ar gyfer sgyrsiau gwerthfawrogol a charedig, sy'n canolbwyntio ar ddatblygu gwasanaethau a'r gweithlu ym maes iechyd a gofal cymdeithasol	http://myhomelife.uws.ac.uk/scotland/caring-conversations/
Appreciative Inquiry	Dull ar gyfer datblygiad sefydliadol sy'n seiliedig ar gryfderau, y gellir ei ddefnyddio mewn amrywiaeth o leoliadau	http://www.academiwales.org.uk/Content.aspx?SitePageContentID=3266&SitePageID=332
Community of Enquiry	Techneg ddibynnol ac wedi'i phrofi i hwyluso deialog ystyrlon a democratig ynglŷn â materion cysyniadol neu 'ddrwg' lle mae angen gwrando ar leisiau gwahanol	https://www.jrf.org.uk/report/promoting-intergenerational-understanding-through-community-philosophy
Dysgu, Gwerthuso a Chynllunio	Dull syml sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ar gyfer dysgu a datblygu gweithredol, a'r gwaith rheoli prosiect cysylltiedig	http://www.planandevaluate.com
Cyd-ddylunio ar Sail Profiad	Dull ar gyfer casglu a defnyddio profiadau pobl ar ffurf storïau, a'u defnyddio yn y gwaith o sicrhau ansawdd a datblygiad	http://www.kingsfund.org.uk/projects/ebcd

Adnodd	Crynodeb	Mynediad/dolen
Thema dysgu a datblygu lles: Dulliau cynorthwyol ar gyfer comisiynu, rheoleiddio ac arolygu		
John Kennedy's Care Homes Inquiry	Adolygiad darllenadwy iawn o faterion allweddol ynglŷn â'r gwaith o gomisiynu, darparu a rheoleiddio cartrefi gofal, gan gynnwys rhai mewnwelediadau ac argymhellion pwysig ar gyfer comisiynwyr a rheoleiddwyr	https://www.jrf.org.uk/report/john-kennedys-care-home-inquiry
Fulfilled Lives, Supportive Communities Commissioning Framework and Guidance	Cyfarwyddyd statudol ar gyfer comisiynu gofal cymdeithasol. 'Pan fydd yn gweithio'n dda mae'n gwneud cyfraniad sylweddol at wella bywydau pobl. Pan nad yw'n gweithio'n dda, mae'n gwneud eu bywydau'n ddiflas gan nad yw gwasanaethau'n adlewyrchu angen'	http://prp.gov.wales/planners/social/strategicframework/wgpolicystrategyguidance/flscguidance/
Care fit for VIPS	Mae'r adroddiad hwn yn darparu fframwaith syml ar gyfer y pedair egwyddor allweddol sy'n diffinio gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae chwe dangosydd allweddol yn cael eu dyrannu i bob un o'r pedair egwyddor, y gellir eu defnyddio i ysgogi deialog ystyrlon rhwng comisiynwyr, darparwyr a rheoleiddwyr ynghylch sicrhau ansawdd	http://www.carefitforvips.co.uk/

Atodiad 2: Negeseuon ychwanegol, canlyniadau dysgu a flaenoriaethir, a dolenni ar gyfer gweithlu'r GIG

Cwmpas ar gyfer y GIG yng Nghymru

Bydd Gwaith Da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru yn cynorthwyo gwasanaethau GIG Cymru i ddatblygu a chyflawni ymagwedd briodol a chyson at addysg ddementia a datblygiad personol ar gyfer ei holl gyflogeion. Mae'r canllawiau hyn yn berthnasol ar draws y gweithlu cyfan waeth beth fo rôl y cyflogai, gwasanaeth, maes gwaith, band Agenda ar gyfer Newid, neu grŵp proffesiynol.

Mae GIG Cymru yn cofleidio egwyddorion y fframwaith, gan gydnabod bod gweithlu'r GIG yn dod â phrofiadau bywyd amrywiol i'r gweithle. Mae gan staff **gwybodus, medrus a dylanwadol** y GIG cyfoeth o adnoddau ac maent mewn sefyllfa dda i wella profiad pobl, boed hynny drwy ryngweithio'n uniongyrchol yn eu swyddi ym maes gofal, neu drwy waith digymell nad yw'n gysylltiedig yn uniongyrchol â gwaith mewn lleoliadau gofal dementia.

Mae paratoi a datblygu sgiliau'r gweithlu, boed hynny ar lefel israddedig neu ôl-raddedig, ar gyfer swyddi proffesiynol, gwasanaethau rheng flaen neu arweinwyr y GIG yn gymhleth. Mae cwricwlwm yn cynnwys nid yn unig comisiynu gwybodaeth a sgiliau sylfaenol, technegol neu arbenigol sy'n benodol i rolau, ond mae hefyd yn helpu staff i wneud cysylltiadau o'r hyfforddiant i sefyllfa ymarfer, i ddatblygu hyder, i herio traddodiadau rôl hierarchaidd, ac i bontio rhwng cysyniadau ymgysylltu seicolegol, diwylliant, salwch, ffordd o fyw ac afiechyd ar draws gofal iechyd.

Mae angen i staff GIG Cymru fod yr un mor hyderus a medrus o ran gwneud addasiadau priodol ym maes gofal ag y maent o ran darparu gofal yn y lle cyntaf, pryd bynnag y bo angen yn ôl yr amgylchiadau. Yn amlach na pheidio, priodweddau pwysicaf arweinydd, addysgwr, clinigydd neu aelod o staff unigol yw ei ddull rhyngbersonol unigol, ei gallu i addasu, a'i hyblygrwydd personol. Yn gyfunol, mae gweithlu hyblyg a thosturiol yn creu sefydliad sy'n gallu sicrhau bod pobl yn dysgu, a bod perthnasau da ac amgylchedd sy'n addas i bobl â dementia.

Mae ymwybyddiaeth ryngbersonol a sefydliadol a'r gallu i addasu yn enghreifftiau o **ymarfer yn ddoeth yn y GIG**. Mae gwneud ymyriadau gweladwy personol a dynol y mae rhywun sy'n byw gyda dementia yn eu hystyried yn brofiadau cefnogol hefyd yn cael eu hystyried yn brofiad cefnogol gan staff y GIG, ac yn eu helpu i gyflawni **ardderchowgrwydd** gwasanaeth yn unol â'u nodau eu hunain.

Mae fframweithiau datblygu proffesiynol a fframweithiau datblygu sgiliau yn cynnwys amryw ddulliau astudio a dulliau o ddefnyddio gwybodaeth wrth ymarfer. O fewn yr holl fframweithiau a chodau ymarfer proffesiynol, mae'r broses o ddatblygu o fod yn ddechreuwr i fod yn arbenigwr yn seiliedig ar gamau astudio, asesu, arfarniadau blynyddol, goruchwyliaeth, myfyrio, ac adborth ynglŷn ag arsylwadau o ymarfer proffesiynol. Mae gan GIG Cymru, felly, fframweithiau proffesiynol ar gyfer datblygu arferion gorau ym maes addysg, hyfforddiant, ac addysg sy'n seiliedig ar sgiliau'r gweithlu. Mae'r canllawiau hyn yn ceisio cysylltu'r llwybrau datblygu proffesiynol o dan dri chategori eang, sef **Gwybodus, Medrus a Dylanwadol**, a'r ddealltwriaeth y dylai pob categori gynnwys pobl â dementia, gofalwyr, teuluoedd a'r staff, a phobl eraill sy'n rhan o waith gofal a chymorth.

Mae'r adrannau canlynol yn disgrifio ac yn rhoi enghreifftiau o'r wybodaeth a'r set sgiliau ar gyfer pob grŵp staff yn y GIG, ac yn rhoi gwybodaeth gyfeirio at adnoddau dysgu.

Pwy?	Cynnwys a chanlyniadau
Categori: Gwybodus	
Yr holl staff iechyd gan gynnwys y rhai nad ydynt yn darparu gwasanaethau gofal uniongyrchol. Mae hyn yn cynnwys: ▪ Porthorion ▪ Staff fferyllfa ▪ Domestig ▪ Arlwyo ▪ Meddygfeydd ▪ Staff derbynfa ▪ Deintyddion ▪ Optegwyr	Bydd yr **holl staff iechyd** yn deall beth yw dementia, sut mae'n effeithio ar rywun sy'n byw gyda dementia a'r bobl o'i gwmpas, a sut i roi cymorth priodol drwy gael dealltwriaeth glir o: ▪ Egwyddorion craidd y fframwaith fel y'u hamlinellir ym Mhennod 1 ▪ Y testunau dysgu a datblygu ar gyfer pobl wybodus fel y'u hamlinellir yn Adran 2.3 o'r fframwaith hwn, sy'n seiliedig ar fenter addysg Ffrindiau Dementia gan y Gymdeithas Alzheimer's ar gyfer y cyhoedd yng Nghymru ▪ Yr adnoddau dysgu yn y rhaglen dementia ar-lein ar gyfer staff y GIG Bydd y testunau dysgu a datblygu a'r canlyniadau dysgu cysylltiedig ar gyfer pobl wybodus yn elfennau dysgu craidd ac yn rhan allweddol o hyfforddiant cynefino yr holl staff iechyd. Dylid blaenoriaethu'r testunau dysgu a datblygu penodol canlynol: ▪ Sicrhau llesiant ▪ Perthnasau ystyrlon ▪ Dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ▪ Deall ymddygiad dementia ▪ Gweithdrefnau diogelu statudol ▪ Adnabod arwyddion a dangosyddion cam-drin ▪ Deddf Galluedd Meddyliol 2005 ▪ Deddf Iechyd Meddwl 1983 a 2007 ▪ Trefniadau Diogelu rhag Colli Rhyddid ▪ Dealltwriaeth o agwedd gadarnhaol ddiamod ▪ Sgiliau cyfathrebu personol a rhyngbersonol

Pwy?	Cynnwys a chanlyniadau
Categori: Medrus	
Staff iechyd â rolau a chyswllt â phobl â dementia fel a ganlyn: ▪ Darparu gofal uniongyrchol (gwybodus, gyda rhywfaint o wybodaeth a sgiliau manwl sy'n briodol ar gyfer y rôl). ▪ Darparu gwasanaethau dementia arbenigol (gwybodus, gyda mwy o wybodaeth sy'n briodol ar gyfer y rôl).	Staff meddygol, nyrsio a gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd sy'n darparu gofal uniongyrchol i bobl, megis: ▪ Staff gofal sylfaenol (gan gynnwys staff ambiwlansys, meddygon teulu, fferyllwyr cymunedol ayyb) ▪ Staff adran frys ▪ Unedau asesu meddygol ▪ Wardiau meddygol a llawfeddygol ▪ Gwasanaethau cyswllt seiciatrig pobl hŷn a gwasanaethau asesu cyflym rhyngwyneb a rhyddhad ▪ Staff cartref gofal ▪ Gwasanaethau gofal canolraddol a staff â rolau arbenigol ▪ Timau iechyd meddwl cymunedol ▪ Gwasanaeth asesu cof ▪ Unedau iechyd meddwl Bydd yr uchod yn blaenoriaethu'r pynciau dysgu a datblygu canlynol: ▪ darparu cynlluniau gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ▪ deall pwysigrwydd rheoli meddyginiaethau a fferylliaeth ym maes dementia, gan gynnwys monitro effeithiau meddyginiaethau ▪ sicrhau bod anghenion gofal iechyd corfforol yn cael eu hasesu a'u diwallu, gan gynorthwyo'r unigolyn â dementia i sicrhau iechyd corfforol a lles da, gan gynnwys maeth, iechyd geneuol, ymataliaeth, a hylendid personol ▪ deall materion moesegol wrth weithio ochr yn ochr â rhywun sy'n byw gyda dementia a'i ofalwr ▪ deall dulliau ymddygiad a gofal cadarnhaol a'u pwysigrwydd o ran diwallu anghenion y mae unigolyn wedi eu mynegi a allai arwain at ymddygiadau sy'n herio ▪ asesu a gweithredu gwelliannau priodol a rhesymol i wasanaethau ▪ sicrhau bod yr holl ofal yn adlewyrchu dulliau gofal dementia sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac ymchwil ▪ deall goblygiadau rheoli gwasanaethau lle mae pobl â dementia yn eu defnyddio ▪ cydweithio â'r person sy'n byw gyda dementia a'i ofalwr i ddatblygu, darparu ac asesu cynllun gofal er mwyn iddo fod yn ddull sy'n wirioneddol yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn sicrhau dilyniant o ran gofal fel y bo'n briodol, gan gynnwys gwerthoedd a dewisiadau personol yr unigolyn ▪ deall cymhlethdod a'r problemau sydd ynghlwm wrth ofalu am bobl â dementia ar ddiwedd eu hoes, a ddylai gynnwys gwerthfawrogi anghenion gofalwyr/teuluoedd yn ystod y cyfnod anodd hwn ▪ gallu adnabod arwyddion a symptomau nam gwybyddol ac atgyfeirio i wasanaethau priodol mewn da bryd ▪ gwerthfawrogi'r effaith o gyflyrau corfforol difrifol a chronig ar y person â dementia a'i deulu/gofalwyr ▪ deall sut gall ffactorau amgylcheddol effeithio ar arwyddion a symptomau dementia ▪ gwerthfawrogi'r effaith y gall diagnosis o ddementia ei chael ar unigolyn, ei deulu a/neu ofalwyr

Pwy?	Cynnwys a chanlyniadau
Categori: Medrus (Parhaodd)	
Staff iechyd â rolau a chyswllt â phobl â dementia fel a ganlyn: ▪ Darparu gofal uniongyrchol (gwybodus, gyda rhywfaint o wybodaeth a sgiliau manwl sy'n briodol ar gyfer y rôl). ▪ Darparu gwasanaethau dementia arbenigol (gwybodus, gyda mwy o wybodaeth sy'n briodol ar gyfer y rôl).	Bydd staff yn gallu gwahaniaethu rhwng pobl sydd â nam gwybyddol dros dro o ganlyniad i'w hiechyd a'u hamgylchiadau, a'r rhai sydd â dementia, ac yn gallu deall y llwybr ar gyfer atgyfeirio i wasanaethau priodol. Bydd staff yn gallu adnabod nam gwybyddol mewn pobl, ac yn deall sut i uwchgyfeirio pryderon ynglŷn â chyflwr gwybyddol rhywun. **Staff sy'n darparu gwasanaethau dementia arbenigol ac sy'n dod i gyswllt dwys â phobl â dementia yn rheolaidd, megis:** ▪ Nyrsys ardal ▪ Staff cartref gofal ▪ Gwasanaethau cyswllt seiciatrig pobl hŷn a gwasanaethau asesu cyflym rhyngwyneb a rhyddhad ▪ Wardiau pobl hŷn mewn ysbytai cyffredinol **Bydd yr uchod yn blaenoriaethu'r pynciau dysgu a datblygu canlynol:** ▪ deall elfennau penodol y gwaith o greu amgylchedd sy'n addas i bobl â dementia ▪ cydweithio'n effeithiol er mwyn sicrhau bod pobl a'u teuluoedd a gofalwyr yn ganolog i'r broses gofal ▪ datblygu cynlluniau gofal unigol, gwybodus ac ystyrlon a drafodwyd ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ▪ deall a defnyddio egwyddorion cymorth ymddygiad cadarnhaol ▪ deall a gallu nodi, dylunio ac ymgorffori newidiadau i wella gwasanaethau ▪ cynnal asesiadau gwybyddol â dull sgrinio er mwyn nodi p'un a oes angen atgyfeirio i wasanaethau clinig cof **Staff sy'n darparu gwasanaethau dementia arbenigol megis:** ▪ Seiciatryddion ▪ Nyrsys ▪ Therapyddion ▪ Timau cymunedol ▪ Nyrsys/therapyddion ymgynghorol ac ymarferwyr uwch ▪ Rheolwyr/cydgysylltwyr gofal ▪ Gweithwyr proffesiynol cyswllt **Bydd yr uchod yn blaenoriaethu'r pynciau dysgu a datblygu canlynol:** ▪ gwybodaeth fanwl am y broses a'r llwybr ar gyfer sgrinio a'r llwybr atgyfeirio ar gyfer rhoi diagnosis o ddementia ▪ deall dulliau asesu cof arbenigol a sut i ddefnyddio profion asesu cof fel rhan o arferion clinigol ▪ asesu a rheoli rhaglenni meddyginiaeth a monitro ac adolygu'r rhagnodi lle bo gan yr unigolyn yr hyfforddiant penodol i wneud hynny ▪ gallu asesu ac adnabod yr angen am ymyrraeth therapiwtig ac atgyfeirio i wasanaethau cymorth priodol ▪ gallu rheoli gofal a chydlynu gofal i bobl ag amryw broblemau cymhleth

Pwy?	Cynnwys a chanlyniadau
Categori: Pobl ddylanwadol	
Staff iechyd sydd mewn rolau rheoli, arwain neu strategol	Fel y'u hamlinellir yn Adran 3.5 o'r fframwaith.

Fframweithiau datblygu proffesiynol a dolenni

Cydnabyddir y bydd Gwaith Da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru yn galluogi sefydliadau i:

- gael dealltwriaeth gyson o sut olwg sydd ar ofal a chymorth dementia da, ac ar rymuso pobl â dementia
- llywio ffocws a nodau yr addysg a hyfforddiant dementia a ddarperir drwy ganlyniadau dysgu a datblygu allweddol
- sicrhau bod hyfforddiant dementia yn berthnasol yn addysgol
- gwella ansawdd a chysondeb addysg, hyfforddiant, arferion a gwaith datblygu gwasanaethau

Mae'r fframwaith yn alinio â chanllawiau cenedlaethol a phroffesiynol y bydd angen i sefydliadau eu hystyried wrth weithredu eu rhaglenni dysgu a datblygu dementia lleol.

Mae Fframwaith Gwybodaeth a Sgiliau'r GIG yn diffinio ac yn disgrifio'r wybodaeth a'r sgiliau y mae angen i staff y GIG eu defnyddio yn eu gwaith i ddarparu gwasanaethau o ansawdd da. Mae'n darparu un fframwaith cyson, cynhwysfawr ac echblyg y gellir seilio gwaith adolygu a datblygu ar gyfer yr holl staff arno.

www.nhsemployers.org/SimplifiedKSF

Swydd	Canllawiau
Nyrsio	▪ Aligning Nursing Skills Guidelines ▪ Principles for Rotation within Wales ▪ Core Principles for Preceptorship ▪ Mentorship Arrangements across Wales ▪ Aligning Nursing Skills – All Wales NHS Nursing Skill Set for Dementia and Cognitive Impairment ▪ Ailddilysiad http://www.weds.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1076/Aligning%20Nursing%20Skills%20-%20All%20Wales%20NHS%20Nursing%20Skill%20Set%20for%20Dementia%20and%20Cognitive%20Impairment.pdf ▪ Dementia ac Anableddau Dysgu https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/download_info.php?fileID=1763 https://rcnrevalidation.files.wordpress.com/2015/05/a-framework-to-support-revalidation.pdf

Swydd	Canllawiau
Meddygol	Mae hyfforddiant dementia wedi'i gynnwys mewn sawl rhan o hyfforddiant meddygol: 1) Yn y cwricwlwm meddygol israddedig mewn sawl gwahanol fan, ond bydd yn amrywio rhwng ysgolion meddygaeth 2) Yna, mae namau gwybyddol a dementia wedi eu cynnwys eto yn y Rhaglen Cwricwlwm Sylfaenol Genedlaethol. 3) Yna, ar gyfer hyfforddiant seiciatreg, mae wedi'i gynnwys yng nghwricwlwm Coleg Brenhinol y Seiciatryddion – Cwricwlwm Craidd ar gyfer meddygon craidd dan hyfforddiant, a'r Cwricwlwm Arbenigedd Henaint ar gyfer meddygon arbenigol dan hyfforddiant.
Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd	Therapi galwedigaethol: Mae hyfforddiant o ran effaith alwedigaethol namau gwybyddol gan gynnwys diagnosis megis dementia yng nghyswllt perfformiad mewn gweithgareddau a bywyd bob dydd unigolion wedi ei gynnwys ar wahanol gamau a lefelau o fewn datblygiad proffesiynol. Mae'r rhain yn cynnwys: ▪ Hyfforddiant israddedig ▪ Hyfforddiant ôl-raddedig – gall hyn gynnwys hyfforddiant pellach ar asesiadau safonol a dulliau o drin pobl megis y pecyn cymorth Anableddau Gwybyddol, y Model Galwedigaeth Ddynol a Model Therapi Galwedigaethol Canada Ffisiotherapi: http://www.csp.org.uk/news/2013/04/03/first-social-care-standard-focuses-dementia a http://www.csp.org.uk/professional-union/practice/evidence-base/physiotherapy-works/dementia-care Iaith a lleferydd: RCSLT position paper – speech and language therapy provision for people with dementia (2014) RCSLT resource manual for commissioning and planning services for SLCN (2009, literature synthesis updated 2014) RCSLT clinical guidelines – Dementia (2005). Mae RCSLT yn paratoi canllawiau clinigol newydd ar gyfer dementia a fydd yn y pen draw yn disodli canllawiau RCSLT (2005) a llawlyfr adnoddau RCSLT (2009). Canllawiau: NICE Clinical Guideline CG42 – Supporting people with dementia and their carers in health and social care (2006) (Lloegr, Cymru, Gogledd Iwerddon) Dietegwyr: https://www.bda.uk.com/professional/iap/dementia_kf_sheet

Swydd	Canllawiau
Deintyddiaeth	Hyfforddiant israddedig o dimoedd deintyddol, myfyrwyr deintyddol, therapyddion deintyddol, hylenydd deintyddol, nyrsys deintyddol a thechnegwyr clinigol. Mae cwricwlwm Ysgol Deintyddol Caerdydd (CDS) yn cynnwys Synopsiwm Pobl Hŷn lle mae hyfforddiant dementia yn cael ei drafod. Hyfforddiant ôl raddedig a drefnwyd gan Ddeoniaeth Ddeintyddol Cymru. Timoedd deintyddol yn cael eu hannog i ddod yn Ffrindiau Dementia ac i gael hyfforddiant Pencampwyr Dementia. Fideos - 'The Appointment' a 'Barbara's Story'. Cyrsiau ôl raddedig sy'n dwysau ymwybyddiaeth o ddementia, cynllun triniaeth 'sut i wneud' ar gyfer pobl â dementia, adeiladau deintyddol sy'n Ddementia Cyfeillgar, i fod yn ymwybodol o lwybrau gofal atgyfeiriol clinig cof lle mae'n rhaid i bobl sydd newydd gael diagnosis o ddementia gael gofal deintyddol ataliol parhaus a rheolaidd gan y tîm deintyddol a chynllunio triniaeth tymor hir, adnabod pryd i atgyfeirio am ofal deintyddol mwy arbenigol gyda Deintyddion Gofal Arbennig o fewn CDS ayyb. Byrddau Iechyd - Hyfforddiant dementia mewnol ar gyfer Gwasanaethau Deintyddol Cymunedol ac o fewn Ysbytai. Cyrsiau Sefydliadau Deintyddol - Cymdeithas Gerodontoleg Prydain www.britishgerontology.org Cymdeithas Ddeintyddol Prydain https://www.bda.org Cymdeithas Anableddau ac Iechyd Geneuol Prydain www.bsdh.org