



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**

# Calyniadau Personol



## Beth yw ystyr canlyniadau personol a chael "sgysiau beth sy'n bwysig"?

→ Mae pobl yn arbenigwyr yn eu bywydau eu hunain. Nhw sydd yn y sefyllfa orau i ddweud wrthyich beth sy'n bwysig iddyn nhw a'u llesiant. Ond yn aml mae angen help arnynt i wneud hyn

→ Mae pobl sydd angen gofal a chymorth eisiau gwneud y pethau sydd bwysicaf iddyn nhw, yn eu ffordd eu hunain. Dyma beth rydym yn ei alw'n ganlyniadau personol

→ Mae canlyniadau personol yn golygu cydnabod cryfderau pobl a gweithio gyda'r person i gytuno ar gynllun i'w helpu i wneud y pethau sydd bwysicaf iddynt

→ Gall eraill gyfrannu at y cynllun hwn hefyd, gan gynnwys teulu'r person, ei ofalwyr, aelodau o'r gymuned a gweithwyr

→ Mae canlyniadau personol yn galw am gael sgysiau ystyrlon gyda phobl, felly mae'n bwysig eich bod yn cyfathrebu'n effeithiol.



## Trwy ymateb i'r hyn sydd bwysicaf i bobl, gallwn wella eu hiechyd a'u llesiant yn sylweddol

- Rhowch wybod i bobl eich bod yn gwrando a'ch bod yn deall
- Gofynnwch gwestiynau archwiliadol: Beth sy'n eich poeni fwyaf? Beth ydych chi'n sylwi arno pan fydd pethau ychydig yn well? Dywedwch ychydig wrthyf am yr hyn sy'n digwydd? Beth allai fod yn digwydd i'ch gwneud yn llai pryderus?
- Beth yw'r cryfderau, sgiliau neu'r ffactorau ysgogol rydych chi'n sylwi arnynt?

- Archwilio pryderon a dyheadau

- Disgwyliwch am amddiffyniad naturiol

- Osgoi dadleuon a gwrthdaro

- Meddyliwch am: Beth sydd angen digwydd? Ble ydym ni nawr? Ble rydym ni eisiau bod?

- Ceisiwch osgoi defnyddio termau diystyriol, fel: "Rwy'n gwybod orau", "Fi yw'r penderfynwr" neu "Rydych chi'n anghywir".



## Mae sgysiau agored gyda theuluoedd yn hanfodol a dylent gynnwys datganiadau adlewyrchiol lle bo modd:

### **Gofynnwch beth sydd wedi bod yn digwydd:**

Gwrandewch. Gallant roi gwybod i chi sut maen nhw'n teimlo a gallwch ddechrau deall eich gilydd yn well.

Dywedwch eich bod yn gwybod:

- *mae ganddynt lawer ar eu plât*
- *eu bod o dan lawer o straen*
- *bod ganddynt bryderon go iawn*
- *rydych chi'n gofalu ac eisiau helpu.*

### **Gofynnwch beth maen nhw'n sylwi arno ar ddiwrnodau pan nad yw pethau mor ddrwg:**

Helpwch nhw i ddisgrifio a dod yn ymwybodol o'r pethau sy'n mynd yn dda, fel y gallant adeiladu ar y cryfderau hyn. Gwnewch yn siŵr eu bod yn ymwybodol o'r pethau cadarnhaol, fel:

- *nid yw pethau mor ddrwg pan fyddaf yn siarad ag aelodau'r teulu ar y ffôn*
- *pan fyddaf yn gwneud pethau fy hun, rwy'n teimlo'n dda.*

### **Gofynnwch beth sy'n eu poeni fwyaf:**

Bydd deall eu pryderon yn eich helpu i weld pethau o'u safbwynt nhw. Cydnabyddwch:

- *bod nhw neu eu teulu yn teimlo y gallant reoli rhai pethau, ond gall eraill fod yn anodd.*

### **Gofynnwch sut olwg fyddai ar bethau pe baent yn well:**

Gwrandewch a myfyriwch fel eich bod yn glir am yr hyn maen nhw eisiau a'r hyn sydd angen ei newid. Peidiwch â gwthio'n rhy galed na gwneud awgrymiadau. Dywedwch wrthyn nhw os ydych chi'n meddwl:

- *bod ganddynt ddarlun clir o sut i wella pethau*
- *maent yn gwybod sut yr hoffent i bethau fod, ac yn gweithio tuag ato.*

## Gall canlyniadau personol amrywio o berson i berson:

“Rydw i eisiau ffrindiau a lle mwy addas i fyw, ond mae’n rhaid i hyn gynnwys Cassie, fy nghath, fy myd”

“Rydw i eisiau bondio gyda fy mab bach a theimlo fel mam go iawn”

“Rydw i eisiau coginio prydau ffres i mi fy hun a pheidio â dibynnu ar fwyd sydd wedi’i brosesu”

“Rwyf am i’ m plentyn fod yn ddiogel, er nad yw o dan fy ngofal”

### **Sut mae gweithwyr gofal cymdeithasol yn teimlo pan fyddant yn gweithio gyda chanlyniadau personol mewn golwg:**

“Mae’n ymwneud â gwrando ar deuluoedd. Byddwn yn dweud bod y rhan fwyaf o deuluoedd yr ydym yn gweithio gyda nhw yn gwybod y ffordd orau y gallwn eu cefnogi. Weithiau maen nhw’n ei chael hi’n anodd dweud wrthym, gan eu bod yn teimlo efallai eu bod yn methu. Mae’n ymwneud â chael cyfathrebu cadarnhaol. Sicrhau bod teuluoedd yn ymgysylltu, ac yn teimlo’n hyderus ac yn gyfforddus”.

### **Yr hyn y mae pobl sy’n derbyn gofal yn ei deimlo am y ffordd hon o weithio:**

“Doeddwn i ddim yn teimlo bod gennyf reolaeth dros fy nghartref bellach, na fi fy hun. Dydw i ddim yn hoffi’r gair ‘arddweud’ ond mewn ystyr dyna beth rydw i’n ei wneud, dw i’n dweud ‘Dyma beth rydw i eisiau, dyma fydd yn gwneud gwahaniaeth i fy mywyd’”.