**Asesu Anghenion Cymorth Gofalwyr**

**Adnodd A – Llawlyfr Hyfforddwyr**

**Ionawr 2019**

**Cynnwys**

[1 Rhagarweiniad 4](#_Toc6909204)

[1.1 Ymglymiad gofalwyr 5](#_Toc6909205)

[1.2 Nodau a chanlyniadau dysgu 6](#_Toc6909206)

[2 Cyd-destun gofalwyr 7](#_Toc6909207)

[2.1 Diffiniad 7](#_Toc6909208)

[2.2 Oedolion o ofalwyr 8](#_Toc6909209)

[2.3 Gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr 8](#_Toc6909210)

[2.4 Polisi 9](#_Toc6909211)

[2.5 Bywyd fel gofalwr 10](#_Toc6909212)

[2.6 Taith y gofalwr 15](#_Toc6909213)

[2.7 Goblygiadau ar gyfer cymorth i ofalwyr 17](#_Toc6909214)

[3 Dynodi (adnabod) gofalwyr 21](#_Toc6909215)

[4 Hawliau gofalwyr i asesiad 24](#_Toc6909216)

[4.1 Sylw am ofalwyr ifanc 25](#_Toc6909217)

[4.2 Helpu gofalwyr i baratoi 26](#_Toc6909218)

[4.3 Sgwrs ar 'yr Hyn sy’n Bwysig' 27](#_Toc6909219)

[4.4 Eiriolaeth 30](#_Toc6909220)

[4.5 Cynnig Gweithredol 32](#_Toc6909221)

[4.6 Paratoi ar gyfer asesiad fel ymarferydd 33](#_Toc6909222)

[5 Cyfathrebu ar y cyd 38](#_Toc6909226)

[5.1 Gwerthoedd 39](#_Toc6909227)

[5.2 Gwybodaeth 40](#_Toc6909228)

[5.3 Sgiliau 43](#_Toc6909229)

[6 Asesiad 56](#_Toc6909239)

[6.1 Asesiad a llesiant 56](#_Toc6909240)

[6.2 Cymhwyster 59](#_Toc6909241)

[6.3 Dogfen asesu 61](#_Toc6909244)

[6.4 Asesiadau cymesur 63](#_Toc6909247)

[6.5 Deall canlyniadau 65](#_Toc6909250)

[6.6 Ar ôl asesiad 67](#_Toc6909251)

[7 Cynllunio cymorth 68](#_Toc6909252)

[8 Taliadau uniongyrchol 73](#_Toc6909253)

[9 Adolygiadau 75](#_Toc6909254)

[9.1 Cylch canlyniadau 77](#_Toc6909255)

[10 Astudiaethau achos 80](#_Toc6909256)

[11 Darllen pellach ac adnoddau defnyddiol 86](#_Toc6909257)

[11.1 Gwefannau 86](#_Toc6909258)

[11.2 Gwerslyfrau ymarfer 89](#_Toc6909262)

[11.3 Cyhoeddiadau defnyddiol 90](#_Toc6909268)

[11.4 Deddfwriaeth a chyfarwyddyd 95](#_Toc6909269)

**1 Rhagarweiniad**

Datblygwyd y llawlyfr hyfforddwyr hwn gan y [Sefydliad Gofal Cyhoeddus](https://ipc.brookes.ac.uk/) (IPC) ym Mhrifysgol Oxford Brookes a chafodd ei gomisiynu gan [Ofal Cymdeithasol Cymru](https://socialcare.wales/). Mae'n un o bedwar adnodd ymarfer sydd wedi eu hysgrifennu i gynorthwyo ymarferwyr i asesu anghenion cymorth gofalwyr.

Dyma'r pedwar adnodd:

* **Adnodd A – Llawlyfr Hyfforddwyr.** Canllaw i hyfforddwyr sy'n darparu gwybodaeth angenrheidiol i gynnal sesiynau hyfforddi ffurfiol ar gyfer ymarferwyr.
* **Adnodd B – Sleidiau Hyfforddi.** Pecyn o sleidiau i gynorthwyo hyfforddwyr i ddatblygu sesiynau hyfforddi.
* **Adnodd C – Llyfr gwaith Hunan-hyfforddi Ymarferwyr.** Llyfr gwaith adfyfyriol i ymarferwyr sydd heb dderbyn sesiwn hyfforddi ffurfiol, i'w ddarllen, i adfyfyrio arno ac i weithio drwyddo i wella'u hymarfer gyda gofalwyr.
* **Adnodd D – Pecyn Cymorth Ymarferwyr.** Nifer o adnoddau ymarfer wedi eu casglu ynghyd y gall ymarferwyr eu dewis a'u rhoi ar waith yn eu hymarfer yng nghyd-destun adfyfyrio.

Cynlluniwyd y llawlyfr hyfforddwyr hwn ar gyfer hyfforddwyr, i'w cynorthwyo i hyfforddi ymarferwyr i gynnal asesiadau o ansawdd da ar gyfer gofalwyr. Yn fwy cyffredinol, nod y llawlyfr ydy helpu ymarferwyr i gefnogi ymarferwyr i weithio *gyda* gofalwyr a theuluoedd i sicrhau'r cymorth gorau posibl ar eu cyfer.

Mae'r tabl hwn yn amlinellu sut i ddefnyddio'r pedwar adnodd Asesu Anghenion Cymorth Gofalwyr.

| **Pwy** | **Pa adnodd i'w ddefnyddio?** |
| --- | --- |
| Hyfforddwyr  | **Adnodd A – Llawlyfr Hyfforddwyr.** **Adnodd B – Sleidiau Hyfforddi.** **Adnodd D – Pecyn Cymorth Ymarferwyr.**  |
| Gweithwyr cymdeithasol ac ymarferwyr sy'n cynnal asesiadau anghenion gofalwyr | **Adnodd C – Llyfr gwaith Hunan-hyfforddi Ymarferwyr.** **Adnodd D – Pecyn Cymorth Ymarferwyr\*.** \*Nodyn i ymarferwyr – Gofalwch ddarllen a gweithio drwy **Adnodd C – Llyfr gwaith Hunan-hyfforddi Ymarferwyr** a / neu eich bod wedi derbyn hyfforddiant ffurfiol a nodir yn **Adnodd A – Llawlyfr Hyfforddwyr** *cyn* rhoi'r elfennau sydd yn **Adnodd D** ar waith. |

Gellir defnyddio'r llawlyfr hyfforddwyr hwn (Adnodd A) i greu pecyn o ddeunyddiau dysgu fel gall pob cyfranogwr fynd â'r deunydd adref. Mae 'na gyflwyniad sleidiau PowerPoint (Adnodd B) cysylltiedig â hyn, y gellir ei argraffu fel taflenni gyda gofod i'r dysgwyr wneud nodiadau. Mae'r cyflwyniad PowerPoint cysylltiedig (Adnodd B) yn crynhoi'r pwyntiau dysgu allweddol. Fodd bynnag, mae'r llawlyfr hyfforddwyr hwn yn darparu'r cyflwyniad PowerPoint cyflawn, o sleid 3 ymlaen.

Mae **Adnodd A** yn archwilio cyd-destun gofalwyr, yn cyflwyno theori perthnasol ar gyfer gwaith cymdeithasol gyda gofalwyr, cyfathrebu ar y cyd, cofnodi ac yn cyflwyno adnoddau ysgrifenedig ac ar fideo i gynorthwyo hyfforddi. Drwy'r cyfan, mae yna ymarferion y gellir eu defnyddio ar gyfer hyfforddiant, ynghyd â chyfarwyddiadau ac awgrymiadau er mwyn hwyluso'r gwaith. Isod, gwelir allwedd fydd ar waith drwy'r cyfan o'r pedwar adnodd:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Dolen gyswllt i adnodd fideo | Dolen gyswllt i ddeunyddiau o gyhoeddiadau eraill | Arf wedi ei greu gan IPC ar gyfer yr adnodd hwn[[1]](#footnote-1) | Ymarferiad adfyfyriol | Astudiaeth achos |

Ffocws ***pob*** un o'r pedwar adnodd ydy sut y gellir cynnal asesiadau mewn modd sy’n hyrwyddo llesiant gofalwyr, i’w galluogi i gynorthwyo’r rhai y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw. Mae asesiadau yn fodd real a grymus nid yn unig i wella bywydau gofalwyr a’u teuluoedd ond gall hefyd ddylanwadu ar newid ehangach.

* 1. **Ymglymiad gofalwyr**

Fe wnaeth sefydliadau gofalwyr ar draws Cymru gynorthwyo i ddatblygu’r adnoddau. Fe wnaethon nhw gynghori ar y cynnwys a hefyd fod yn rhan o’r broses olygu. Hefyd, gofynnwyd i ymarferwyr gynnig eu sylwadau ar yr adnoddau, felly, mae’r bobl allweddol fydd yn defnyddio'r adnoddau hyn, sef gofalwyr a theuluoedd ac ymarferwyr, wedi bod yn rhan weithredol o'u llunio.

## Nodau a chanlyniadau dysgu

|  |
| --- |
| * Mae'r hyfforddiant hwn yn ystyried pwnc asesu anghenion gofalwyr. Erbyn diwedd yr hyfforddiant byddwn yn gallu gwneud y canlynol:
	+ Deall y cyd-destun ar gyfer gofalwyr a’r goblygiadau ar gyfer cymorth i ofalwyr
	+ Ystyried y rhwystrau rhag gallu dynodi gofalwyr
	+ Bod yn glir am hawliau gofalwyr i gael asesiad
	+ Ystyried pwysigrwydd defnyddio cyd-gyfathrebu wrth weithio gyda gofalwyr
	+ Bod yn ymwybodol o’r hyn sydd angen ei gofnodi
	+ Deall canlyniadau a sut i adolygu cynnydd
 |

Sleid 2

# Cyd-destun gofalwyr

## Diffiniad

|  |
| --- |
| Gofalwyr – diffiniad *“Unigolyn sy’n darparu neu’n bwriadu darparu gofal ar gyfer oedolyn neu blentyn anabl.”** Oedolyn o ofalwr ydy unigolyn sy’n 18 oed neu drosodd a gofalwr ifanc ydy unigolyn o dan 18 oed.
* Os bydd unigolyn yn gofalu drwy drefniant contract a/neu waith gwirfoddol, yn ôl Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ni ystyrir eu bod yn ofalwyr.
* Nid yw unigolyn yn ofalwr os ydyn nhw yn y carchar, mewn llety cadw ieuenctid neu wedi ei gael yn euog o drosedd a chyn preswylio mewn adeilad cymeradwy.
 |

Sleidiau 3 a 4

**Nodiadau hwyluswyr**

Yn ôl Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, gofalwr ydy “*Unigolyn sy’n darparu neu’n bwriadu darparu gofal ar gyfer oedolyn neu blentyn anabl."[[2]](#footnote-2)*

Os bydd unigolion yn gofalu drwy drefniant contract a/neu waith gwirfoddol *nid* gofalwyr ydyn nhw yn ôl Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Fodd bynnag, gall yr awdurdod lleol anwybyddu hyn a chynnal asesiad o anghenion gofalwr ifanc os ydyn nhw’n credu y byddai’n briodol[[3]](#footnote-3). *Nid* yw unigolyn yn ofalwr os yw yn y carchar neu wedi ei g/chael yn euog o drosedd ac yn preswylio mewn adeilad wedi’i gymeradwyo.

Gofalwr ydy **unrhyw un** sy’n darparu neu'n bwriadau darparu gofal, yn ddi-dâl ar gyfer ffrind neu aelod o'r teulu sydd, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth, angen cymorth gan y gofalwr i fyw eu bywyd*.*

Mae oedolyn o ofalwr yn unigolyn sy’n 18 oed neu drosodd ac y mae gofalwr ifanc dan 18 mlwydd oed.

## Oedolion o ofalwyr

|  |
| --- |
| * Mae o leiaf 370,000 o ofalwyr yng Nghymru, ond mae’n debygol o fod yn fwy oherwydd seilir y ffigwr hwn ar y bobl hynny sy'n datgan mewn cyfrifiad eu bod yn ofalwyr
* Mae 60% o ofalwyr yn 50+ oed, mae 49% yn gweithio a gofalu, a bydd *cynnydd o* *40% yn nifer y gofalwyr erbyn 2047*
* Mae gofalwr di-dâl yn arbed cyfwerth ag £8.1 miliwn i’r wladwriaeth yng Nghymru bob blwyddyn
* Cymru sydd â’r gyfran uchaf – 12% – o ofalwyr yn y DU (mwy nag unrhyw rhanbarth yn Lloegr) a’r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn ac o ofalwyr yn darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos
 |

Sleid 5

**Nodiadau hwyluswyr**

Mae teuluoedd, gofalwyr a’u cymunedau uniongyrchol yn darparu sail gofal a chymorth ar gyfer pobl sy’n byw adre sydd angen cymorth ac yn aml (ond nid bob amser) yn fregus, yn sâl, yn anabl neu’n agored i niwed. Mae o leiaf 370,000 o ofalwyr yng Nghymru ond mae’n debygol o fod yn fwy na hyn oherwydd seilir y ffigwr hwn ar y bobl hynny oedd yn datgan mewn cyfrifiad eu bod yn ofalwyr. Mae 60% o ofalwyr yn 50+ oed, mae 49% yn gweithio a gofalu a bydd ***cynnydd o*** ***40% yn nifer y gofalwyr erbyn 2047****.* Mae gofalwr di-dâl yn arbed cyfwerth ag £8.1 miliwn i’r wladwriaeth yng Nghymru bob blwyddyn[[4]](#footnote-4).

Mae Arolwg Seneddol ar Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru wedi cydnabod cyfraniad economaidd enfawr y mae 370,000 o ofalwyr Cymru yn ei wneud i’r system iechyd a gofal[[5]](#footnote-5). Cymru sydd â’r gyfran uchaf – 12% – o ofalwyr yn y DU (mwy nag unrhyw rhanbarth yn Lloegr) a’r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn ac o ofalwyr yn darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos.

## Gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr

|  |
| --- |
| * Mae amcangyfrifon o’r cyfrifiad yn dangos bod
	+ 7,500 o ofalwyr ifanc o dan 16 yng Nghymru
	+ 21,000 o ofalwyr ifanc rhwng 16 a 25 oed yng Nghymru
	+ 30,000 o ofalwyr ifanc o dan 25 oed yng Nghymru
* Yn ôl cyfrifiad 2011. *Cymru sydd â’r gyfran uchaf o ofalwyr o dan 18 oed yn y DU.*
* Mae canlyniadau ymchwil yn awgrymu bod y nifer o ofalwyr ifanc o dan 16 oed yn debygol o fod 4 gwaith yn uwch na’r ffigwr o 7,500 oherwydd tan-gofnodi.
 |

Sleid 6

**Nodiadau hwyluswyr**

Mae amcangyfrifon o’r cyfrifiad yn dangos bod 7,500 o ofalwyr ifanc o dan 16 oed a 21,000 rhwng 16 a 25 oed yng Nghymru. Yn ôl cyfrifiad 2011, ***Cymru sydd â’r gyfran uchaf o ofalwyr o dan 18 oed yn y DU***. Mae canlyniadau ymchwil yn awgrymu bod y nifer o ofalwyr ifanc o dan 16 oed yn debygol o fod 4 gwaith yn uwch na’r ffigwr o 7,500 oherwydd tan-gofnodi. Efallai na fyddai gofalwyr ifanc yn cydnabod bod eu rôl o fewn y teulu yn wahanol i blant a phobl ifanc eraill ond yn aml yn ysgwyddo beichiau corfforol a seicolegol sylweddol. Yn aml, does gan ofalwyr ifanc ddim llawer o amser neu ddim amser o gwbl iddyn nhw eu hunain ac i bob pwrpas yn colli eu plentyndod. Mae oedolion ifanc o ofalwyr bedair gwaith mwy tebygol o adael Addysg Bellach (AB) ac Addysg Uwch (AU) ac yn ddwy waith a hanner fwy tebygol o beidio â bod mewn cyflogaeth, hyfforddiant neu addysg. Mae oedolion ifanc o ofalwyr yn llai tebygol o gael eu dynodi a’u cynorthwyo na gofalwyr eraill ac mae ganddyn nhw gyfraddau uwch o iechyd meddyliol a chorfforol gwael na’r person ifanc arferol.

## Polisi

|  |
| --- |
| Blaenoriaethau cenedlaethol i wella bywydau gofalwyr * Helpu i fyw yn ogystal â gofalu – Rhaid i ofalwyr gael seibiannau rhesymol o ofalu i’w galluogi i gynnal eu gallu i ofalu ac i gael bywyd eu hunain tu hwnt i ofalu
* Dynodi a chydnabod gofalwyr – yr angen i wella adnabyddiaeth gofalwyr o’u rôl a sicrhau y gallan nhw gael y cymorth angenrheidiol
* Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth – Mae’n bwysig bod gofalwyr yn derbyn y wybodaeth a’r cyngor priodol ble a phryd bynnag maen nhw ei angen
 |

Sleid 7

**Nodiadau hwyluswyr**

Ynghyd â chynrychiolwyr gofalwyr o faes iechyd, llywodraeth leol, y trydydd sector a’r gofalwyr eu hunain, mae Llywodraeth Cymru wedi cytuno ar dair blaenoriaeth genedlaethol i wella bywydau gofalwyr. Mae’r blaenoriaethau hyn yn disodli ac yn adeiladu ar waith blaenorol megis strategaeth Gofalwyr Cymru (2013-2016).

* **Helpu i fyw yn ogystal â gofalu –** Rhaid i ofalwyr gael seibiannau rhesymol o'r gofalu i’w galluogi i gynnal eu gallu i ofalu ac i gael bywyd eu hunain tu hwnt i ofalu
* **Dynodi a chydnabod gofalwyr –** yr angen i wella adnabyddiaeth gofalwyr o’u rôl a sicrhau y gallan nhw gael y cymorth angenrheidiol
* **Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth –** Mae’n bwysig bod gofalwyr yn derbyn y wybodaeth a’r cyngor priodol ble a phryd bynnag maen nhw ei angen

Diben Cynghrair Cynhalwyr Cymru ydy hyrwyddo cydnabyddiaeth a chymorth i gofalwyr yng Nghymru. Mae’r Gynghrair yn cynnwys mudiadau gwirfoddol cenedlaethol yng Nghymru sydd wedi datgan polisïau ar gymorth i ofalwyr a cheisio cydweithio gyda Chynulliad Cenedlaethol Cymru, Llywodraeth Cymru ac asiantaethau eraill i ddatblygu’r ddeddfwriaeth, polisi, fframwaith adnoddau a gwasanaeth ar lefel genedlaethol i gynorthwyo gofalwyr yng Nghymru.

Mae aelodau’r Gynghrair sydd yn perthyn i fudiadau gwirfoddol cenedlaethol Cynghrair wedi ymrwymo i weithredu ar y cyd:

* I wella bywydau pob gofalwr ac nid yn unig anghenion penodol y gofalwyr y maen nhw’n eu cynorthwyo drwy eu mudiadau unigol
* Trafod a diffinio, cymaint â phosibl, y polisïau cyffredin ar gymorth gofalwyr. Os oes consensws, mae aelodau'r Gynghrair yn ymrwymo i gyflwyno a gweithredu ar ddatganiadau polisi cytûn
* Gweithredu fel fforwm lle gellir trafod problemau ac yn benodol y materion hynny sy’n berthnasol i waith mudiadau gwirfoddol cenedlaethol yng Nghymru
* I hysbysu a lobïo gwneuthurwyr polisi, partneriaid a’r bobl allweddol hynny sy’n gwneud penderfyniadau ar bolisi cytûn ar faterion gofalwyr
* I gyfnewid syniadau a gwybodaeth ar waith y mudiadau sy'n aelodau
* I gynnig sylwadau ar bapurau neu ddogfennau eraill ar gyfer ymgynghoriad, eu cefnogi neu eu gwrthwynebu
* I fonitro datblygiad a gweithredu polisïau cymorth i ofalwyr yn genedlaethol a, lle bo’n bosibl, ar lefel leol

Er mwyn gwneud yr uchod, mae’r Gynghrair yn cwrdd o leiaf bedair gwaith y flwyddyn i drafod busnes arferol sy’n cynnwys trafod materion penodol, adroddiadau a statws ariannol y Gynghrair. Mae pob mudiad sy’n aelod o'r Gynghrair yn talu ffi fechan tuag at gostau cynnal y Gynghrair.

## Bywyd fel gofalwr

|  |
| --- |
| * Ystod gwaith gofalwr
* Y cynorthwyydd medrus
* Byd cudd y gofalwr
* Synnwyr o golled
* Cariad a gwobr
* Emosiynau cymysg
 |

Sleid 8

**Nodiadau hwylusydd**

Mae pethau sy’n gyffredin i bob gofalwr o ran y tasgau a’r rolau y maen nhw’n eu perfformio, yr emosiynau y mae nhw’n eu profi ac ansawdd eu bywydau. Mewn hymchwil gyda gofalwyr a gynhaliwyd gan y Sefydliad Gofal Cyhoeddus (IPC) a Chanolfan Tizard (2017) canfuwyd y themâu cyffredin canlynol:

* **Ystod Gwaith Gofalwr:** Mae gofalwyr yn ysgwyddo ystod helaeth o dasgau sy’n delio â phob agwedd o fyw o ddydd i ddydd. I lawer o ofalwyr does dim llawer nad ydyn nhw’n ei wneud naill ai gyda neu dros yr unigolion y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw. Mae ystod a chymhlethdod y tasgau yn golygu bod gofalwyr yn perfformio amryfal o rolau ar gyfer y person y maen nhw’n gofalu amdano/amdani.

I rai gofalwyr, mae gofalu am unigolyn yn newid natur sylfaenol eu perthynas gyda’r unigolyn hwnnw. Mae’n bwysig cofio yn gall gofal ddigwydd yng nghyd-destun perthynas a all fod yn bositif, ond nid felly bob amser. Fel arfer, mae pobl yn ofalwyr oherwydd cariad, cyfeillgarwch a dyletswydd, ond gall fod oherwydd rheidrwydd, euogrwydd neu bwysau teuluol (Carers Wales, 2018). Mae’r newid mewn rolau a’r effaith y gall hyn ei gael ar berthynas pobl; yn golygu bod ‘yn ofalwr’ yn effeithio ar bob agwedd o fywyd gofalwr.

Mae ystod gwaith gofalwyr yn golygu nid yn unig y nifer o dasgau maen nhw’n eu gwneud na’r nifer o oriau y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw. Mae’n golygu’r *ystod* o rolau’r gofalwr ac effaith hyn ar y berthynas rhwng y gofalwr a’r unigolyn sy’n derbyn y gofal. Mae rôl gofalwr yn enfawr, mae’r tasgau'n gymhleth a’r straen emosiynol yn achosi lludded.

* **Y Cynorthwyydd Medrus:** Mae natur y berthynas rhwng y gofalwr a’r sawl y mae’n gofalu amdano/amdani yn golygu bod gofalwyr yn naturiol yn dod yn gynorthwywyr medrus a phrofiadol. Y rheswm dros hyn ydy mai nhw fyddai’r bobl sy’n nabod yr unigolion sy’n derbyn y gofal, orau. Mae’n nhw’n gwybod yr hyn y mae’r unigolyn yn ei hoffi, yn ei gasáu, yr hyn sy’n bwysig i'r unigolyn, sut maen nhw’n hoffi gwneud pethau, ayyb. Mae’r wybodaeth sydd ganddyn nhw am yr unigolyn yn ei gwneud yn ofalwyr medrus iawn. Yn aml iawn, mae’r unigolyn sy’n derbyn gofal a’r gweithwyr proffesiynol yn ystyried mai'r cynorthwyydd medrus fyddai’r opsiwn o ddewis.

Yn aml, gall rôl y cynorthwyydd medrus dra-arglwyddiaethu ar bopeth arall ac o ganlyniad mae’r gofalwr yn colli ei hunaniaeth. Rhaid i’r gofalwr, oherwydd mai e/hi ydy’r un sy’n ddigon medrus i helpu, fod ar gael ar fyr rybudd. I lawer o ofalwyr mae bod yn gynorthwyydd medrus yn golygu eu bod yn gyfyngedig iawn yn yr hyn y gallan nhw ei wneud a phryd gallan nhw ei wneud, sy’n golygu colli mwy o hunaniaeth. I grynhoi, nid o ddewis mae gofalwr y dod yn Gynorthwyydd Medrus ond yn hytrach drwy reidrwydd a allai olygu colli rolau eraill a cholli hunaniaeth.

* **Byd Cudd y Gofalwr:** Does neb yn gwybod mewn gwirionedd beth mae gofalwr yn ei wneud oherwydd bod y rhan fwyaf o'r gwaith yn digwydd tu ôl i ddrysau caeëdig yn y cartref teuluol. Nid yn unig mae’r tasgau y mae gofalwr yn eu perfformio yn digwydd o'r golwg ond yn aml mae gofalwyr yn cael eu hanwybyddu gan weithwyr proffesiynol a gwneud iddyn nhw deimlo’n anweledig. Gall hyn olygu bod teimladau gofalwyr yn dal yn gudd gan fod neb yn gallu gwrando arnyn nhw go wir na’u deall:

|  |
| --- |
| *“Mae’n fyd mor dywyll, chi’n gwybod, mae byd gofalwr yn fyd mor dywyll oherwydd bod pobl yn credu eu bod yn deall, ond mewn gwirionedd, nes i chi fod yn yr un sefyllfa ddydd ar ôl dydd, does dim syniad ganddyn nhw sut beth ydy hi i fod yn yr un sefyllfa drosodd a throsodd.”’* |

Gall hyn olygu bod bywyd gofalwr yn mynd yn gynyddol gudd wrth iddyn nhw ynysu eu hunain fwyfwy:

|  |
| --- |
| *“Rydych yn eich ynysu eich hun oherwydd nad ydy pobl eraill yn deall”* |

Wrth i fyd gofalwr grebachu a mynd yn fwy ynysig, gall eu teimladau o anobaith gynyddu gan golli gobaith am y dyfodol:

|  |
| --- |
| *“…dydych chi ddim o angenrheidrwydd yn gweld diwedd i bethau, dydych chi ddim yn gallu dweud mai dim ond ryw ddau fis bydd hyn yn parhau ac yna bydd popeth yn iawn.”* |

Gellir effeithio hefyd ar fywydau gofalwyr ifanc mewn ffyrdd arbennig:

* Colli ysgol neu heb gael digon o amser i wneud gwaith cartref
* Peidio â mynd i goleg neu brifysgol oherwydd eu bod yn teimlo na allan nhw adael y cartref
* Ddim yn gallu cael ffrindiau draw
* Ddim yn cael digon o amser i fwynhau gweithgareddau hamdden a chymdeithasol
* Cael eu bwlio yn yr ysgol
* Teimlo’n unig a theimlo nad oes ganddyn nhw gysylltiad â phlant a phobl ifanc eraill
* Heb gael amser i fwynhau bod yn ifanc

Mae hefyd yn bwysig cofio bod teuluoedd yn unedau unigryw gyda’u safonau, eu gwerthoedd, eu credoau eu disgwyliadau eu hunain a’u dulliau eu hunan o wneud pethau. Ar ben y cymhlethdod hyn, bydd gan aelodau’r teulu eu ffordd unigryw eu hun o feddwl am eu teulu a’u dull eu hunain o ryngweithio gyda gweddill eu teulu. Mae’n dilyn felly na fydd *pob* person sy’n darparu gofal, o fewn eu teulu, yn cael ei *adnabod/ddynodi* fel gofalwr ond yn hytrach yn eu hystyried eu hunain yn ‘fam’, ‘tad’, ‘chwaer’ neu 'blentyn' ayb.

* **Teimlad o Golled:**

Mae ymatebion cychwynnol rhieni i gael gwybod nad yw eu plentyn yn datblygu fel y dylai yn aml yn cynnwys sioc, anghrediniaeth, dicter, gwadu ac euogrwydd. Caiff yr emosiynau hyn eu hadlewyrchu yn ymateb cychwynnol teuluoedd i’r wybodaeth bod gan aelod annwyl o'r teulu gyflwr cronig hirdymor neu salwch terfynol. Mae’r teimladau yn wedi cael eu disgrifio fel amlygiad o alar[[6]](#footnote-6). Wrth weithio gyda gofalwyr o rieni, rhaid cael cydbwysedd rhwng osgoi cymryd safiad ar anabledd sy’n negyddol ac annog rhieni i fynd ati i fagu eu plant mewn modd positif heb leihau’r anawsterau sy’n eu hwynebu nhw a’u plentyn. Yr allwedd ydy nodi’r ffactorau sy’n gallu creu anawsterau a hefyd y gwasanaethau a’r trefniadau cymorth eraill sy’n lliniaru’r straen a datgloi profiadau positif. I ofalwyr pobl gyda dementia, MS, cyflyrau iechyd meddwl neu bobl sydd wedi cael strôc, y teimlad ydy colli’r person roedden nhw yn ei adnabod unwaith, colli potensial yr unigolyn, colli perthynas a rannwyd neu ffordd o fyw. Mae gofalwyr hefyd yn disgrifio colli ystyr mewn bywyd yn rhannol oherwydd y datgysylltiad rhwng y modd roedden nhw’n disgwyl ac sut roedden nhw am i fywyd fod yn erbyn sut weithiodd pethau allan. Mae hyn yn ffitio i’r model damcaniaethol byd-eang o alar sy’n awgrymu bod gan bob un ohonon ni naratif bywyd, byd personol. Gall galaru droi ein byd personol a’n tybiaethau o’r hyn a fyddai’r dyfodol a’i ben i waered [[7]](#footnote-7).

Gall y broses alaru fod yn gylchol gyda symptomau galar yn cael eu hail-ysgogi â sbardunau penodol ar adegau allweddol. Mae llawer o rieni oedolion o blant anabl ddatgan yn dweud gallai hyn ddigwydd ar adegau allweddol ym mywyd eu plentyn. Mae’r cysyniad o alaru parhaus yn rhywbeth mae gofalwyr eraill yn ei gofnodi hefyd, er enghraifft, mae gofalwyr pobl â Chlefyd Niwronau Echyddol yn ei ddisgrifio fel ‘*cyfres o golledion’*.

|  |
| --- |
| *"Rydych yn byw gyda galar, chi’n gwybod, ac er ei fod yn mynd yn haws dros amser, mae yno bob amser, oherwydd mae'n rhaid i chi alaru am blentyn sydd heb fod fel y dylai neu os yw’n ofal dros anhwylder caffaeledig, rydych chi’n galaru am y person cyfan rydych chi wedi’i golli ac mae hynny yn barhaus oherwydd na fedrwch ffarwelio â’r person gan ei fod/ei bod yno gyda chi bob dydd o'ch bywyd...’’* |

* **Cariad a Gwobr:** Tan yn ddiweddar, ystyriwyd mai canlyniad gofal fyddai emosiynau negyddol yn unig. Fodd bynnag, mae ymchwil diweddar wedi dechrau cydnabod bod gofalu nid yn unig yn gysylltiedig â chanlyniadau negyddol ond bod gofalwyr hefyd yn profi enillion ac emosiynau positif. Mae gofalwyr yn datgan y gall gofalu ychwanegu at y teimladau o falchder yn eu gallu i gyflawni sialensiau, gwella eu synnwyr o hunan-werth, arwain at fwy o agosatrwydd mewn perthynas a darparu gwell synnwyr o ystyr bywyd a pherthynas.
* **Emosiynau Cymysg:** Mae’n eglur o'r gwaith ymchwil bod gofalwyr yn teimlo cymysgedd o emosiynau ar unrhyw un adeg a byw drwy brofiadau positif a negyddol yn gyson.

*“Nid na wnaethon nhw alaru colli'r unigolyn neu berthynas oedd ganddyn nhw unwaith, ond bod eu ffocws wedi symud o ystyried yr hyn a gollwyd i drysori yr hyn oedd ar ôl[[8]](#footnote-8).”*

*“Mae effaith bositif plentyn anabl ar aelodau’r teulu yn cydredeg ag unrhyw effaith negyddol ac yn annibynnol o unrhyw effaith negyddol[[9]](#footnote-9).”*

Mae hyn y ffitio gyda Model Cylchoedd Galar Lois Tonkin’s (2007). Mae ei model o alar yn awgrymu nad yw galar yn lleihau bob amser, gall aros yr un fath am byth. Mae’r golled yn dod yn rhan o bersonoliaeth y person, ond maen nhw hefyd yn tyfu o gwmpas eu galar, yn darganfod cadernid cymeriad, dealltwriaeth a hunan-barch newydd[[10]](#footnote-10).

Mae’r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu bod gofalu yn cael gwahanol effaith ar wahanol bobl a bod amrywiaeth yn y math o emosiynau positif a negyddol a brofir gan ofalwyr.

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo** |
| Am ragor o wybodaeth am ofalwyr (yn cynnwys gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr) a PowerPoint a chlipiau fideo am sut mae gofalwyr yn teimlo, [cliciwch yma](https://socialcare.wales/hub/hub-resource-sub-categories/young-carers-and-young-adult-carers). |

## Taith y gofalwr

|  |  |
| --- | --- |
| **Taith gofalwr**

|  |
| --- |
| Gorffen a symud ymlaenMabwysiadu’r rôl Dechrau sylweddoliEi wneudEi addasuEi gael yn drafferthus  |

 |

Sleid 9

**Nodiadau hwylusydd**

Gall dod i delerau gyda rôl gofalu fod yn broses hir a phoenus sydd angen ymaddasiad emosiynol enfawr. Mae ***angen dealltwriaeth fanwl o’r ffordd y mae gofalu yn newid dros amser, er mwyn i wasanaethau allu darparu’r cymorth priodol ar yr adeg mwyaf priodol***. Ceir ychydig o fodelau sy’n ceisio disgrifio taith gofalwr (Prussell, 1994; Cavay, 2006). Mae’r un uchod yn seiliedig ar fodel hwn oedd yn wreiddiol yn cynnwys naw cam ond at ddibenion y pecyn adnodd hwn mae‘r daith wedi cael ei chywasgu i chwe cham[[11]](#footnote-11).

Mae’r model hwn yn adlewyrchu’r broses esblygiadol o roi gofal i deulu. Mae rhai camau yn gorgyffwrdd ag eraill ac mae’r amser a gymerir i gyflawni cam penodol yn amrywio yn dibynnu ar amgylchiadau unigol. Yn yr un modd, mae’r amser a dreulir ar unrhyw gam yn amrywio, ac mewn rhai achosion gallai gofalwyr osgoi cam arbennig yn gyfan gwbl. Mae hefyd yn bwysig cofio y bydd y gymysgedd o emosiynau positif a negyddol yn amrywio ar gyfer pob gofalwr.

* Mae dechrau sylweddoli yn cyfeirio at y broses lle mae gofalwyr yn raddol yn dod yn ymwybodol o sut mae’r rôl gofalu yn neu yn mynd i effeithio ar eu bywydau eu hunain fel gofalwyr. I rai mae hyn yn digwydd yn raddol ac yn cydredeg ag ymwybyddiaeth gynyddol raddol bod angen cymorth arnyn nhw. I eraill, y mae eu rôl gofalu yn cychwyn yn sydyn iawn, mae dechrau sylweddoli yn dueddol i ddigwydd ar ôl cyfnod cychwynnol o sioc.
* Mae mabwysiadu rôl y gofalwr yn cyfeirio at ddull y gofalwr o fynd ati i ddelio â rôl gofalwr yn dibynnu ar ba mor barod a medrus y mae i ymgymryd ag amrywiaeth tasgau’r rôl. Dyma’r pwynt lle mae gofalwr yn aml angen cymorth da i’w helpu i siarad am ba agweddau o rôl y gofalwr y mae’n barod ac yn gallu eu gwneud a pha agweddau nad ydyn nhw’n barod nac yn gallu eu gwneud.
* Mewn nifer o achosion dydy gofalwyr ar ddechrau eu rôl yn aml ddim yn cael cymorth darpariaeth gwasanaeth ffurfiol ac yn aml dydy darparwyr gwasanaeth ddim yn gwybod amdanyn nhw. Y rheswm dros hyn ydy, hyd yn oed pan fydd gofalwyr yn cydnabod eu bod angen cymorth, dydyn nhw o anghenraid ddim am ystyried eu hunain fel rhywun a geisiodd ac a dderbyniodd cymorth. Yn ystod y cyfnod hwn mae gofalwyr yn aml yn datblygu’n gymwys a hyfedr wrth ofalu am aelod o’u teulu gan eu bod yn ei wneud ar eu pen eu hunain yn bennaf.
* Mae 'ei gael yn drafferthus' yn cyfeirio at y llanw a’r trai yng nghanfyddiadau gofalwyr a ydyn nhw’n ymdopi ai peidio â galwadau gofalu. Yn aml, yn ystod y cyfnod hwn bydd gofalwyr yn chwilio am help a cheisio dod o hyd i gymorth, wedi ei ysgogi gan argyfwng o ryw fath.
* Mae’r cam 'addasu' yn adlewyrchu’r cam lle mae gofalwyr yn addasu eu rolau a’u hymddygiadau eu hunain i ddiwallu anghenion yr unigolyn maen nhw’n gofalu amdano a thrwy hynny yn caniatáu iddyn nhw barhau i ofalu. Dylid nodi y gall gofalwyr fynd o gwmpas cylch y gweithredu, cael trafferth gydag e, ei addasu, dros gyfnod o amser, am flynyddoedd o bosib.
* Mae 'gorffen a symud ymlaen' yn cyfeirio at y cam pan na fydd gofalwyr, am ba reswm bynnag, bellach yn darparu'r gofal. Yn ystod y cam terfynol hwn o daith y gofalwr, mae gofalwyr yn profi cymysgedd o emosiynau. Gall teimladau o dristwch yn aml fod yn gymysg â thristwch ynghyd ag euogrwydd o deimlo rhyddhad. Gall eraill deimlo galar dwys, ac i lawer, mae diwedd cyfnod gofalu'n gadael bwlch mawr yn eu bywydau, un y maen nhw'n cael trafferth i'w anghofio.

## Goblygiadau ar gyfer cymorth i ofalwyr

|  |
| --- |
| **Goblygiadau ar gyfer cymorth i ofalwyr[[12]](#footnote-12)** |

Sleid 10

**Nodiadau hwylusydd**

Mae’r cymorth y mae gofalwyr yn dweud sydd ei angen arnyn nhw yn wahanol ac yn amrywiol, sy’n adlewyrchu ystod ac amrywiaeth y rôl gofalu a’r gofalwyr eu hunain. Mae pob gofalwr, eu perthynas gyda’r sawl sy’n derbyn y gofal a’u sefyllfa yn *unigryw*. Fodd bynnag, gwelir bod yr un themâu yn codi eu pen sy’n gyffredin i bob gofalwr:

* Hawl i gael eu gweld, i wrando arnyn nhw, i gael eu clywed, eu deall a’u parchu gan bawb
* Yr angen am asesiad da ac ystyrlon
* Gwybodaeth ddigonol
* Diffyg darpariaeth o ofal seibiant addas
* Effaith negyddol gofalu ar waith a chyllid[[13]](#footnote-13)

Mae tystiolaeth i ddangos y gall arferion da o ran comisiynu (ar lefel ymarferydd a strategol) ostwng y nifer a dderbynnir i ysbytai ac i ofal preswyl ac yn gohirio trosglwyddiad gofal[[14]](#footnote-14). Gall hefyd leihau anghenion gofalwyr i gyrchu gofal sylfaenol a hefyd i wella iechyd gofalwyr a iechyd y bobl y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw[[15]](#footnote-15).

Ar adeg o gyni, bydd ymarferwyr smart yn talu sylw manwl i ofalwyr, yn ystyried sut i gynnal rolau gofal drwy ddarparu mynediad i gymorth sy’n lleihau’r baich a hybu llesiant y boblogaeth hon. Mae IPC a Phrifysgol Caint wedi gweithio gyda gofalwyr a chanolfannau gofalwyr i ddatblygu Model Cymorth i Ofalwyr.

* **Cymorth i lywio eu perthynas gyfnewidiol gyda’r unigolion y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw.**

Mae’r rôl gofalu yn un sy’n gofyn amser ac un sy’n achosi lludded. Gall natur y tasgau a rolau gofalwr a’r angen i fod ar alw yn barhaol fod yn llethol. Gall hyn, ynghyd â phroblemau ymddygiad, arwain at berthynas wael rhwng y gofalwr a’r person y mae’n gofalu amdano/amdani. Gyda threigl amser, gall natur y berthynas rhwng y gofalwr a'r person y mae’n gofalu amdano/amdani newid hefyd neu bod angen ei newid. Gall llywio’r newidiadau hyn rhwng y gofalwr a derbynnydd y gofal fod yn ddyrys gan y bydd ambell ornest gyda'r derbynnydd ar hyd y daith. *Yn aml mae gofalwyr yn teimlo chwerwder ac atgasedd ac, ochr yn ochr â hynny, gariad ac euogrwydd a weithiau hyd yn oed anobaith, a’r holl deimladau hyn yn effeithio ar lesiant emosiynol y gofalwr****.***

* **Cymorth i reoli ac ymdopi gyda chyflwr(cyflyrau) derbynnydd y gofal a’i symptomau.**

Mae gan wahanol gyflyrau wahanol symptomau, ymddygiadau a chymhlethdodau. Mae gwahanol ofalwyr yn ymdopi â gwahanol symptomau, ymddygiadau a chymhlethdodau yn well neu’n waeth na’i gilydd, yn dibynnu ar eu cyd-destun, dynameg y teulu a phersonoliaethau unigolion. *Gall dysgu beth i ddisgwyl o ran symptomau, ymddygiadau a’r dulliau arfaethedig o’u rheoli fod yn ffordd ddefnyddiol i ofalwyr i allu ymdopi yn well.*

* **Cymorth i gynnal eu synnwyr o hunaniaeth ar ôl bod yn ofalwyr.**

Mae natur lethol rôl y gofalwr a’r amser mae’n ei gymryd, yn aml yn golygu bod rhaid i lawer o ofalwyr roi’r gorau i weithgareddau eraill. Mae hyn yn golygu nad ydyn nhw’n gwneud fawr ddim ond gwaith gofal. Mwya’i gyd mae eu byd yn crebachu, mwy ynysig mae’r gofalwr yn mynd a’r mwyaf o weithgareddau y maen nhw’n rhoi’r gorau iddyn nhw, anoddach yw hi i ddal gafael ar eu synnwyr o hunaniaeth. Mae colli hunaniaethau eraill yn un o'r rhesymau allweddol dros leihad yn eu llesiant emosiynol. *Mae galluogi gofalwyr i weithio mewn rolau tu allan i’w rôl fel gofalwyr felly yn un o’r elfennau allweddol i gynnal eu llesiant a’u gallu i ymdopi.*

* **Wedi’u grymuso i gael perthynas gyfartal gyda gweithwyr proffesiynol.**

Os nad ydy gofalwyr yn teimlo bod neb yn gwrando arnyn nhw nac yn rhan o unrhyw benderfyniad sy’n cael ei wneud, gall hyn gael effaith negyddol ar eu gwytnwch a’u gallu i ymdopi gyda’r gwaith gofalu. Mae diffiniad o wytnwch yn amlygu’r ffaith nad nodwedd bersonol ydy gwytnwch. Mae’r gallu i lywio eu ffordd i ddod o hyd i adnoddau a chymorth a pharodrwydd sefydliadau i ddarparu’r cyfryw help yn effeithio’n fawr iawn ar lesiant gofalwr a’i allu/gallu i ofalu. *Pan na chaiff gofalwyr fynediad i’r pethau y maen nhw’n eu nodi a allai eu helpu, mae eu llesiant a’u gallu i ymdopi yn cael eu tanseilio****.***

* **Cymorth i lywio a rheoli dynameg cyfnewidiol gyda theulu a ffrindiau**.

Gall gofalu am aelod o'r teulu roi llawer o bwysau ar ddynameg teulu. Gall y teulu ehangach fod yn ffynhonnell o gymorth ***neu*** strès, fel gall ffrindiau. Mewn nifer o achosion gall gofalwyr eu hynysu eu hunain, yn enwedig ar adegau o strès os nad oes ganddyn nhw deulu a ffrindiau sy’n gwrando arnyn nhw, derbyn eu hemosiynau a’u barn o’r hyn fyddai’n gwneud gwahaniaeth ac yn fodlon hwyluso hyn. *Mae pa mor gefnogol ydy teulu'r gofalwr a'r rhwydwaith ffrindiau yn mynd i effeithio ar lesiant emosiynol gofalwr a’i allu/gallu i ymdopi****.***

* **Cymorth i sicrhau na fydd y gymuned y maen nhw’n byw, gweithio a chymdeithasu ynddi ddim yn gwahaniaethu yn eu herbyn.**

Mae gofalwyr am gael cymuned sy’n hwyluso mynediad i’r pethau sydd eu hangen arnyn nhw i barhau i ofalu. Cymuned sy’n gwerthfawrogi eu harbenigedd fel gofalwyr ac yn cydnabod mai nhw ydy’r bobl sydd yn adnabod derbynnydd y gofal orau. Cymuned sy’n eu hystyried yn unigolion tu hwnt i’w rôl fel gofalwyr a’u cynorthwyo mewn modd holistaidd i ymglymu â bywyd sy’n ystyrlon iddyn nhw. Cymuned sy’n eu cynorthwyo i addasu i berthynas sy’n newid yn barhaus gyda’r person yn maen nhw’n gofalu amdano/amdani. *Mae eu cymunedau fel hyn yn golygu codi ymwybyddiaeth o’r problemau ac o’r sialensiau y mae gofalwyr yn eu hwynebu.*

|  |
| --- |
| **Enghraifft o gymorth: ‘Brighter Beginnings’** drwy raglen **'Contact'** Rhaglen Contact ydy Brighter Beginnings sef gweithdai y blynyddoedd cynnar ac sy’n cynorthwyo teuluoedd plant anabl drwy gyngor, gwybodaeth ac adnoddau pwrpasol. Mae’n ceisio datblygu sgiliau a gwybodaeth rhieni ac yn cynorthwyo rhwydweithiau er mwyn sicrhau y gall rhagor o deuluoedd ganolbwyntio ar yr hyn sydd fwyaf pwysig – bod gyda’i gilydd a thyfu fel teulu.Wedi’i ariannu gan rodd ddyngarol, lansiodd 'Contact' y cyfnod profi a pheilot ar gyfer yr hyn a ddatblygodd yn 'Brighter Beginnings' ym mis Medi 2016. Gweithiodd y Swyddog Datblygu a’r Ymgynghorydd Rhieni gyda theuluoedd yng Nghymru a Gogledd Orllewin Lloegr er mwyn datblygu a threialu’r gyfres newydd hon o weithdai yn ymwneud â’r sialensiau arbennig a chyfleoedd plant anabl 0-9 oed. Datblygwyd y gweithdai gan 'Contact' a gweithgor mewnol o ymgynghorwyr rhieni ar draws y wlad. Darparwyd gweithdai ledled Cymru a phob rhanbarth yn Lloegr. Tyfodd y prosiect ac erbyn hyn, mae’n cynnwys set o raglenni o chwe gweithdy sy’n delio â’r pynciau canlynol: * sesiwn groeso a chyflwyniad i’r ffynonellau cymorth
* deall cwsg
* adeiladu hyder rhieni
* annog ymddygiad positif
* materion ariannol
* cymorth ar eich cyfer.

Daeth yn glir bod teuluoedd yn elwa’n fawr o’r wybodaeth ychwanegol, yr ymddiriedaeth a rhwydweithiau y mae’n nhw’n eu sefydlu drwy fynychu cyfres o gyfarfodydd gyda'r un grŵp o rieni. Un enghraifft, ydy dwy fam sydd, dros y sesiynau, wedi cydnabod eu heuogrwydd am beidio â gadael perthynas gamdriniol pan oedden nhw’n feichiog a’u hofnau bod hyn wedi cyfrannu at gyflwr eu plentyn. Roedd y rhyddhad a deimlai’r ddwy o wybod nad oedden nhw ar eu pen eu hunain, ac ymgynghorydd rhieni 'Contact' yn tawelu eu meddwl, yn amhrisiadwy ac ni fyddai wedi bod yn bosibl heb y cyfle i sefydlu perthynas ymddiriedus drwy fynychu nifer o sesiynau yn hytrach na digwyddiadau unigol nawr ag yn y man.Mae cymorth parhaus, cyngor a gwybodaeth ar gael ar ôl i’r gyfres o weithdai orffen drwy Linell Gymorth Rhadffôn Contact, canllawiau a thaflenni ffeithiau ar-lein, a Chanllawiau Defnyddiol sy’n darparu cyngor parhaus a chyfarwyddyd i deuluoedd gyda phlant anabl. Yn ychwanegol, mae Contact yn annog rhieni sydd wedi sefydlu unrhyw berthynas yn ystod y cwrs i gadw mewn cysylltiad â’i gilydd. Gall hyn gynnwys sefydlu grwpiau cymorth cymheiriaid newydd yn yr ardal.  |

# Dynodi (adnabod) gofalwyr

|  |
| --- |
| * [Ffilm](https://www.youtube.com/watch?v=PucZMauWmMo) – Muhammed, gŵr yn siarad am ei rôl fel gofalwr a pha mor hir bu’n ofalwr cyn dynodi ei hun fel gofalwr.
* [Ffilm](http://www.tide.uk.net/join_tide/experiences-stories/rachaels-reflections-story/) – Gofalwr ifanc yn siarad am ei Nain/Mamgu â dementia y bu’n gofalu amdani heb sylweddoli ei bod hi ei hunan yn ofalwr ifanc.
 |

Sleidiau 11 a 12

**Nodiadau hwylusydd**

Rhan o'r sialens i nodi gofalwyr ydy nad ydyn nhw bob amser yn uniaethu â’r label ’gofalwr’ ac yn aml yn mynd drwy gyfnod o ‘ddechrau sylweddoli’. Yn ddi-eithriad gall gofalwyr gofio’r digwyddiadau a arweiniodd atyn nhw ddod yn ofalwyr. Yn ystod y cyfnod hwn mae’r gofalwyr yn sylweddoli na all eu perthynas wneud pethau drostyn nhw eu hunain ac angen mwy o help nag arfer. Gall y sylweddoli hyn ddigwydd yn sydyn neu yn raddol yn dibynnu ar natur y digwyddiadau a arweiniodd at y sylweddoli.

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo** |
| Mae’r [ffilm](https://www.youtube.com/watch?v=PucZMauWmMo) hon yn dangos Muhammed, gŵr yn siarad am ei rôl fel gofalwr. O Carers Leads, mae’n dangos pa mor hir bu’n ofalwr heb ddynodi ei hun fel gofalwr a faint o ofal a roddodd ac y mae'n parhau i'w roi i’w deulu. |

Mae’r pontio o ddechrau sylweddoli a mabwysiadu’r rôl yn golygu bod gofalwyr yn profi newid sylfaenol yn eu perthynas. Weithiau, mae hyn yn golygu bod rolau yn gwrthdroi, megis plant yn gofalu am eu rhieni. Mewn achosion eraill ceir llai o bartneriaeth gyfartal, er enghraifft gŵr neu wraig yn gorfod gwneud penderfyniad ar eu pen eu hunain, gwneud y mwyafrif o'r gwaith tŷ ac ymgymryd â’r tasgau gofalu.

Mae’r rhan fwyaf o ofalwyr yn datgan nad o ddewis mae’r pontio, o ddechrau sylweddoli i fabwysiadu’r rôl, yn digwydd, ond yn niffyg popeth arall. Dydy gofalwyr sydd â mynediad i wasanaethau yn ystod y cyfnod hwn hyd yn oed ddim yn eu cael eu hunain mewn sefyllfa lle nad ydyn nhw bellach yn ofalwyr. Gallai rhai o’r tasgau gofalu gael eu gwneud gan eraill (fel arfer tasgau yn ymwneud â gofal personol) ond mae ystod y rôl gofalu yn golygu bod gofalwyr yn parhau i ymgymryd â nifer o dasgau gofalu ac yn parhau i weithredu nifer o swyddogaethau ar gyfer derbynnydd y gofal. Mae gofalwyr yn nodi y byddai terfynu eu rôl gofalu yn ystod y cyfnod hwn yn gofyn iddyn nhw derfynu’r berthynas. Mae cwlwm cariad, cyfeillgarwch a dyletswydd yn golygu mai nifer fechan o ofalwyr sy’n dewis gwneud hyn.

Bydd rhai gofalwyr hefyd yn parhau’n gudd oherwydd eu bod yn teimlo cywilydd ac am gadw eu busnes yn breifat. Mae hyn yn arbennig o wir o ran gofalwyr hŷn (y rhai hynny dros 80 oed) yn gofalu am ŵr neu wraig neu bartner, gofalwyr Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME),gofalwyr LGBT a gofalwyr pobl â dementia neu broblemau iechyd meddwl[[16]](#footnote-16).

Dydy rhai cymunedau ddim yn cydnabod y term ‘gofalwr’ a all fod yn rhwystr i ddynodi gofalwyr[[17]](#footnote-17). Ar ben hynny, gallai rhai pobl feddwl oherwydd bod eraill yn gofalu fwy, nad yw eu rôl yn cyfrif.

Gall gofalwyr ifanc yn aml aros heb eu darganfod gan asiantaethau swyddogol am fod llawer o ofalwyr ifanc yn dod o grwpiau cudd neu grwpiau ar y cyrion, yn cynnwys plant yn gofalu am aelodau’r teulu gyda salwch meddyliol neu’n ddibynnol ar sylweddau[[18]](#footnote-18). Mae’n nhw’n parhau’n gudd am resymau yn gysylltiedig â theyrngarwch teuluol, cywilydd a stigma, ofn bwlio ac heb wybod pwy fyddai'n gallu eu helpu na chynnig cymorth iddyn nhw.

|  |
| --- |
| **Adnoddau fideo**  |
| Mae’r [ffilm](http://www.tide.uk.net/join_tide/experiences-stories/rachaels-reflections-story/) hon am ofalwr ifanc yn siarad am ei Nain/Mamgu â dementia y bu’n gofalu amdani heb sylweddoli ei bod yn ofalwr ifanc.Yn y [ffilm](https://www.youtube.com/watch?v=gAQ9k58fGLg) hon, mae grŵp o ofalwyr ifanc mewn côr yn canu am fod yn ofalwyr tu ôl i ddrysau caeëdig. |

*Rhaid* i awdurdodau gymryd “camau rhesymol” i ddynodi gofalwyr yn eu hardal a darganfod a oes angen cymorth arnyn nhw ond mae’n glir bod dynodi gofalwyr yn wir yn broblem i awdurdodau lleol a’u partneriaid. Mae ystadegau diweddar yn datgelu ei bod yn cymryd amser sylweddol i ddynodi pobl fel gofalwyr, er enghraifft yng Nghymru cymerodd hi dros flwyddyn i 55% o ofalwyr i ddod i ystyried eu hunain yn ofalwyr a chymerodd hi bum mlynedd i 24% arall wneud hyn. Ar ben hynny, mae gan ofalwyr mewn ardaloedd gwledig yng Nghymru broblemau penodol gydag unigedd cymdeithasol, tlodi, diffyg cludiant, ac anhygyrchedd sy’n ei gwneud hi’n fwy anodd i ddynodi a chynorthwyo pobl a allai fod angen help gyda’u rôl gofalu[[19]](#footnote-19).

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 5** |
| Adnoddau Canfod Oedolion o Ofalwyr  |

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 5** |
| Adnoddau Gofalwr ifanc[[20]](#footnote-20) |

# Hawliau gofalwyr i asesiad

|  |
| --- |
| * Rhaidi gynghorau lleol gynnig asesiad i unrhyw ofalwr os yw’n amlwg i’r awdurdod bod angen cymorth ar y gofalwr
* Mae dyletswydd i asesu anghenion gofalwr waeth beth fo lefel y cymorth sydd ei angen ar ofalwr neu adnoddau ariannol sydd ganddyn nhw neu adnoddau ariannol y person sydd angen gofal
* Rhaid i anghenion gofalwr gynnwys asesiad o i ba raddau y gall y gofalwr ddarparu ac y mae'n fodlon i ddarparu (a pharhau i ddarparu) y gofal
* Rhaid i’r asesiad ystyried y canlyniad y mae’r gofalwr yn dymuno ei gyflawni
* Os mai plentyn ydy’r gofalwr, rhaid i’r asesiad asesu’r canlyniad y mae’r bobl sydd â chyfrifoldeb o fagu’r plentyn o ofalwr yn dymuno ei gyflawni ar gyfer y plentyn
 |

Sleidiau 13, 14 a 15

**Nodiadau hwylusydd**

**Rhaid** i awdurdodau lleol nawr **gynnig** asesiad i unrhyw ofalwr os yw’n amlwg i’r awdurdod bod gan y gofalwr angen cymorth. Mae dyletswydd i asesu anghenion gofalwr waeth beth fo lefel y cymorth sydd ei hangen ar y gofalwr neu waeth beth fo’r adnoddau ariannol yr unigolyn sydd angen y gofal.

Mae hyn yn bwysig oherwydd, cyn hyn, dim ond asesiad gofalwr y gallai gofalwr ofyn amdano. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn gofyn i ymarferwyr i ystyried ac i fod yn ymwybodol o’r unigolion hynny a allai fod yn darparu’r gofal ond heb eu hystyried eu hunain yn ofalwyr.

Rhaid i asesiad o anghenion gofalwyr gynnwys i ba raddau y mae gofalwyr yn **gallu ac yn fodlon** darparu’r gofal a hefyd parhau i ddarparu’r gofal. Ni ddylid ei gymryd yn ganiataol bod gofalwr y gallu nac yn fodlon gofalu, dylai asesiad gofalwr ystyried hyn gyda’r *gofalw*r fel rhan o’r broses asesu.

Rhaid i asesiad o anghenion ystyried y canlyniadau y mae’r gofalwr yn dymuno eu cyflawni. Os mai plentyn ydy’r gofalwr, rhaid i’r asesiad asesu’r canlyniadau y mae’r bobl sydd â chyfrifoldeb dros y plentyn ofalwr yn dymuno eu cyflawni ar gyfer y plentyn. *Rhaid i’r awdurdod lleol gynnwys y gofalwr a lle bo’n ymarferol yr unigolyn y mae’r gofalwr y darparu gofal ar ei gyfer/ ei chyfer neu’n bwriadu ei ddarparu yn yr asesiad[[21]](#footnote-21).*

Rhaid i unrhyw asesiad o anghenion cymorth gofalwr hefyd ystyried a ydy’r gofalwr yn gweithio neu’n dymuno gweithio ac a ydyn nhw’n dymuno cymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu hamdden. Mae hawl gan ofalwyr fyw bywyd llawn lle hybir eu llesiant a chyflawnir canlyniadau personol. Rhaid i unrhyw asesiad o anghenion plant sy’n ofalwyr ystyried eu hanghenion datblygiadol ac i ba raddau y mae’n briodol iddyn nhw ddarparu gofal*. Dylai hyn arwain yr awdurdod lleol i ystyried a ydy’r plentyn o ofalwr yn blentyn ag anghenion gofal a chymorth ei hunan ac felly’n rhywun y dylid ei asesu o dan adran 21 o’r Ddeddf[[22]](#footnote-22).*

Rhaid i asesiad o anghenion gofalwyr ar gyfer gofalwyr ifanc rhwng 16 a 25 oed gynnwys ac ystyried unrhyw ddarpar bontio neu bontio cyfredol ar ran y gofalwyr ym maes addysg bellach a/neu addysg uwch a hyfforddiant. Hefyd i dalu sylw dyladwy i’r hyn y bydden nhw’n dymuno cyfranogi ynddo a thrwy hynny sicrhau eu bod yn cael cyfleoedd cyfartal gyda’u cyfoedion sydd heb fod yn ofalwyr i fyw bywyd llawn.

*Proses* ydy asesiad sy’n sefydlu gyda’r gofalwr ac eraill perthnasol (megis eu teulu a/neu eiriolwyr) eu hangen am gymorth, sut y gellir hybu eu llesiant a sut y gellir cyflawni canlyniadau. Fel arfer, mae’n digwydd wyneb yn wyneb, a dibynnu ar y sefyllfa a’r unigolion perthnasol, gallai ddigwydd dros nifer o ymweliadau. *Cynnyrch* y broses hon ydy’r ffurflen asesu. Dylai’r ffurflen asesu olygu bod pawb yn deall beth ydy’r sefyllfa a sut y gellir hybu llesiant. Ar ben hynny, dylai asesiad o anghenion gofalwyr gychwyn o’r dybiaeth mai oedolion ydy’r bobl orau i farnu eu llesiant eu hunain[[23]](#footnote-23).

Mae asesiad o anghenion gofalwyr yn cychwyn o'r sgwrs gyntaf gyda gofalwr ac yn ymestyn ar draws yr holl sgyrsiau er mwyn sefydlu sut y gellir hybu llesiant. Os tybir bod anghenion gofalwr yn gymwys, llunnir cynllun cymorth a fydd yn gosod allan sut bydd llesiant y gofalwr yn cael ei hybu.

|  |
| --- |
| *Mae asesiad yn edrych ar yr hyn y galla i ei wneud, a'r hyn galla i wneud gyda help ffrindiau a theulu, yna trefnu cymorth i mi wneud yr hyn na alla i ei wneud. Os bydd yr asesiad yn cadarnhau bod gen i ‘anghenion cymwys’ mae hawl gen i gael fy nghynllun cymorth fy hun sy’n egluro'r hyn fydd yr awdurdod lleol yn ei wneud i ddiwallu fy anghenion[[24]](#footnote-24).* |

## Sylw am ofalwyr ifanc

Dylai’r awdurdod lleol, ddiogelu ac atal gofalwyr ifanc rhag gofalu amhriodol a gormodol fel y gallan nhw gyflawni eu potensial llawn. Mae eu canfod yn gynnar a chynnig cymorth iddyn nhw yn hanfodol i atal rolau gofalu a allai gael effaith andwyol a goblygiadau hirdymor ar fywyd person ifanc. Rhaid diwallu anghenion gofal a chymorth y sawl sy’n derbyn gofal yn ddigonol i alluogi gofalwyr ifanc i barhau gyda’u haddysg, hyfforddiant a chyflogaeth er mwyn cyflawni eu potensial.

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau**  |
| Adnodd Hawl i Asesiad. Gweler [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Rhan 3 Cod Ymarfer (asesu anghenion unigolion)](https://gov.wales/docs/dhss/publications/151218part3en.pdf)  |

## Helpu gofalwyr i baratoi

|  |
| --- |
| **Helpu gofalwyr i baratoi – yr hyn y dylen nhw ei wybod cyn ymweliad asesu** * Beth ydy asesiad ac egwyddorion sgwrs am yr hyn sy’n bwysig
* Deall ac ystyried ar feysydd llesiant ar gyfer oedolion/plant a’u cymhwyso yn eu bywydau eu hunain. Sut mae eu rolau gofalu a’u cyfrifoldebau yn effeithio ar yr agweddau hyn o’u bywyd
* Gwybod am bethau ymarferol asesiad megis amserlenni/fformatau, ayyb.
 |

Sleid 16

**Nodiadau hwylusydd**

Mae’n arfer da i helpu gofalwyr baratoi ar gyfer asesiad. Trafodwyd hyn ar sawl achlysur pan siaradon ni â gofalwyr a mudiadau gofal wrth baratoi’r pecyn adnoddau hwn. Yn aml byddai gofalwyr yn teimlo bod ymweliadau asesu yn cael eu gorlethu a theimlwyd bod angen rhagor o wybodaeth a chyngor arnyn nhw am yr hyn ydy asesiad gofalwyr a beth mae’n ei olygu a sut gallan nhw eu hunain ystyried a chynllunio ar gyfer y cyfarfodydd i fanteisio i’r eithaf ar yr help a gynigir. Efallai byddai cynghorau yn dymuno ystyried bod rhai gofalwyr yn ymateb yn negyddol i’r gair ‘asesiad’ oherwydd bod arwyddocâd brawychus neu feichus i’r gair. Mae’n bwysig cofio hyn wrth gyfathrebu gyda gofalwyr, er enghraifft wrth egluro bod asesiad yn ymwneud â *‘siarad i sefydlu sut mae pethau’n mynd a sut y gallen ni eich cynorthwyo yn eich rôl gofalu’.*

I sicrhau bod asesiad yn effeithiol, rhaid iddo fod yn gyfle gwirioneddol i wrando ac i gyd-ystyried opsiynau ac atebion posibl i broblemau cyfredol. Er mwyn i ymarferwyr a gofalwyr wir gydweithredu a chydweithio, rhaid cynorthwyo ac annog y gofalwr i baratoi ar gyfer y cyfarfod.

Ar gyfer ymarferwyr, mae’n bwysig ystyried sut gallan nhw gyfleu’r wybodaeth hon i ofalwyr cyn ymweliad asesu. Er enghraifft, cyfleu yr hyn ydy asesiad o anghenion gofalwr a’r egwyddorion sy’n sail i sgwrs am ‘yr hyn sy’n bwysig’. Gellir cyflawni hyn drwy alwad ffôn ymlaen llaw cyn ymweliad neu gyflwyno gwybodaeth i’r gofalwr fel y gall ystyried a pharatoi ar gyfer yr ymweliad.

Yn bwysig, gellir hefyd helpu gofalwyr i baratoi ar gyfer ymweliad asesu drwy helpu’r gofalwyr i *adfyfyrio.* Gall gofyn i ofalwyr feddwl amdanyn nhw eu hunain a’u sefyllfa cyn ymweliad, drwy roi awgrymiadau adfyfyriol iddyn nhw, fod yn ddefnyddiol iawn.

Os bydd ymarferwyr yn gweithio gyda gofalwyr ifanc neu oedolion o ofalwyr, dylai’r cyfryw ymarferydd gyfleu’r neges “*y byddai’n wir yn ddefnyddiol i chi feddwl am sut mae gofalu yn effeithio ar eich bywyd a’ch llesiant”*. Mae llwyddiant sgwrs yn dibynnu ar ba mor ddealladwy i ofalwyr ifanc ac oedolion o ofalwyr yn **eu bywydau eu hunain** mae eu **targedau llesiant***.* Er enghraifft: byddai nod llesiant ar gyfer ‘addysg, hyfforddiant a hamdden’ plant yn trosi i fod yn ysgol/coleg neu hobïau.

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 7** |
| Adnodd Helpu Gofalwyr i Baratoi  |

Efallai gallai timoedd/awdurdodau lleol ddatblygu eu rhestrau gwirio eu hunain. Mae arfer da yn awgrymu y dylai enghreifftiau fod yn glir, yn briodol ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion o ofalwyr, mewn cyfryngau gwahanol ar gyfer pobl anabl, fe bo’n berthnasol a dylai cyfieithiadau fod ar gael. Dylid delio â’r meysydd canlynol:

* Dyletswyddau ymarferwyr /awdurdod lleol i hyrwyddo llesiant
* Egluro beth ydy asesiad
* Arddangos meysydd llesiant ar gyfer plant/oedolion yn ôl y gyfraith
* Cwestiynau/awgrymiadau adfyfyriol a luniwyd o gwmpas y targedau llesiant
* Y cyngor i gofnodi/luniadu/gwneud fideo fel eu bod gan y gofalwr ymhob rhyngweithio gyda’r ymarferydd
* Gosod allan pethau ymarferol y broses megis amserlenni a gweithgareddau

## Sgwrs ar 'yr Hyn sy’n Bwysig'

|  |
| --- |
| **Sgwrs am yr Hyn sy’n Bwysig*****Mae sgwrs am yr hyn sy’n bwysig*** yn cyfeirio at sgwrs ymarferydd medrus sy’n cychwyn ar ddechrau ***unrhyw ryngweithiad gyda’r gofalwr***. O’r drws ffrynt hyd at y cam olaf. |

Sleid 17

**Nodiadau hwylusydd**

Mae’r adnoddau hyn yn ystyried y sgwrs ar “yr hyn sy’n bwysig” fel sgwrs fedrus, yn rhan o’r broses asesu. Mae’n cyfeirio at *fodd medrus o weithio* gyda gofalwyr a’u hanwyliaid er mwyn sefydlu’r sefyllfa, eu llesiant cyfredol, yr hyn y gellir ei wneud i’w cynorthwyo a’r hyn y gellir ei wneud i hyrwyddo a gwella eu llesiant a’u gwytnwch. *Nid* yw’n asesiad ynddo’i hun, dull ydyw o gynnal asesiad, yn cael *y math cywir o sgwrs* gyda gofalwyr a theuluoedd er mwyn sefydlu sut y gallwch gydweithio gyda nhw yn dda ac ystyrlon. Mae sgwrs am “yr hyn sy’n bwysig” yn rhyngweithiad ar y cyd rhwng y gofalwr a’r ymarferydd(wyr) i sefydlu bod pawb yn deall y sefyllfa.

Byddwn yn ystyried sut ydych yn *saernïo* sgwrs fedrus cyn, yn ystod ac ar ôl asesiad fel y gallwch symud yn eich blaen o ran diwallu anghenion a chyflawni canlyniadau drwy sefydlu trefniadau i hybu llesiant megis gwasanaethau a/neu drefniadau eraill.

I fod yn eglur, MAE sgwrs am yr hyn sy’n bwysig yn sgwrs fedrus sy’n digwydd drwy gydol y broses asesu. Gadewch i ni ystyried beth ydy sgwrs fedrus dda ac, i’r gwrthwyneb, yr hyn ydy sgwrs fedrus heb fod cystal.

DYLAI sgwrs fedrus (sgwrs am yr hyn sy’n bwysig) sy’n rhan o’r asesiad:

* Gydnabod bod pob unigolyn a sefyllfa yn wahanol
* Ceisio helpu’r gofalwr ystyried a meddwl am y ***newidiadau*** sydd eu hangen i hyrwyddo eu llesiant
* Bod ynglŷn â ***gwrando go wir*** ac am ***fyfyrdod***
* Yn llawn o ***fwriadau da, parch*** a ***charedigrwydd***
* Saernïo cwestiynau da a helpu’r gofalwr ystyried posibiliadau
* Ystyried ***pob maes llesiant***
* Tynnu ar ***gryfderau a galluoedd pobl***
* Ystyried a gweithio drwy ***rhwystrau a risgiau*** mewn modd cadarnhaol
* *Efallai’n* amrywioo fod yn un sgwrs i nifer o sgyrsiau a thros amser

NI DDYLAI sgwrs fedrus (sgwrs am yr hyn sy’n bwysig) sy’n rhan o’r asesiad:

* Fod yn ddull o ddarganfod gallu unigolyn i ofalu
* NID asesiad ariannol mohoni
* NID sgwrs amhendant mohoni, RHAID iddi fod yn sgwrs fedrus gyda’r canlyniad bod pawb yn deall ***beth ydy’r sefyllfa a sut y gellir hyrwyddo*** ***llesiant***
* NID porth ydy e i fwydlen haearnaidd o wasanaethau neu fynedfa i ‘ddim camau gweithredu’ pellach (NFA). ***Cytundeb*** ydy e am ***sut y gellir hyrwyddo llesiant*** (waeth sut y gellid cyflawni canlyniadau)

Rhaid rhannu cyfrifoldeb dros lesiant gyda gofalwr sydd angen cymorth. Rhaid i unigolion sy’n arfer swyddogaethau o dan y Ddeddf roi grym i bobl gyfrannu at gyflawni eu llesiant eu hunain gyda’r lefel briodol o gymorth a gwasanaeth. Ni all asiantaethau na sefydliadau gyflawni canlyniadau personol unigolyn ond gallan nhw eu cynorthwyo i gyflawni’r canlyniad hwn. Bydd gweithio mewn partneriaeth gyda phobl yn allweddol i sicrhau eu llesiant a rhwystro anghenion pobl am ofal a chymorth rhag datblygu[[25]](#footnote-25).

## Eiriolaeth

|  |
| --- |
| A ellid eu cynorthwyo’n well i’w galluogi i oresgyn rhwystrau? [Addasiadau rhesymol yn ôl Deddf Cydraddoldeb 2010] A allai’r unigolyn hwn fod yn profi rhwystrau rhag cyfranogi’n llawn? **🗹** Darparu cymorth a gwneud addasiadauGellidGallai**🗹** Cytuno ar ‘unigolyn priodol’ OesOes ‘unigolyn priodol’ – gofalwr, ffrind, neu berthynas – all eu cynorthwyo i gyfranogi’n llawn?Ydyn nhw’n dal i brofi rhwystrau rhag cyfranogi’n llawn? Ydyn**🗹** Dyletswydd i drefnu eiriolwr proffesiynol annibynnolNac oes |

Sleid 18

**Nodiadau hwylusydd**

Mae pob trefniant gofalu yn unigryw a dylai ymarferwyr fod yn ymwybodol o’r rhwystrau posibl y gallai gofalwyr eu hwynebu rhag ymglymu’n llawn yn eu hasesiad a’r cynllunio wedi hynny. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn gosod allan pedwar maes lle gallai pobl gael trafferth i ymglymu’n llawn:

* Deall gwybodaeth berthnasol
* Cadw gwybodaeth
* Defnyddio a phwyso a mesur y wybodaeth
* Cyfleu eu barn, eu dymuniadau a’u teimladau

Mae sicrhau bod ymarferydd yn ymwybodol o’r rhwystrau posibl a lleihau eu heffaith yn ganolog i asesiad da o anghenion gofalwr. Felly, er gwaetha rhwystrau posibl dylai *pob* gofalwr gael eu cynnwys yn *llawn*, yn cael help i fynegi eu dymuniadau a’u teimladau a’u helpu i ystyried a phwyso a mesur y wybodaeth, opsiynau a’r penderfyniadau dilynol. Mae siart llif yn adnodd defnyddiol i gynorthwyo’r ymarferydd i sefydlu pa gymorth mae gofalwr ei angen i ymglymu’n llawn[[26]](#footnote-26).

Yn achos y mwyafrif o ofalwyr, gellir esmwytho'r rhwystrau i gyfranogi drwy addasiadau rhesymol o dan y Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Er enghraifft, efallai na fynychodd y gofalwr i'w gwrandawiad erioed, er yn amau y gallai fod yn broblem; efallai na all glywed yn iawn yr hyn sy’n cael ei drafod. Addasiad rhesymol fyddai, at ddiben yr asesiad, i ymarferwyr amrywio a newid pwyslais y cyfathrebu er mwyn i’r gofalwr eu clywed neu i ddarparu cyfarpar clywed ar gyfer y gofalwr fel y gall ymglymu’n llawn a llywio ei fywyd/bywyd ei hun a gwneud penderfyniadau dros ei fywyd/bywyd eu hun. Neu, gallai gofalwr fod wedi cyffio yn y bore oherwydd Osteoarthritis a byddai ei anghenion/hanghenion yn amrywio. Yn ystod yr adegau hyn, gallai’r cyfryw ofalwr gael ei lesteirio/llesteirio gan rwystrau; fodd bynnag, pan fydd yn teimlo’n well ac yn ddi-boen gall ymglymu’n llawn a chymryd rhan. Addasiad rhesymol yn y sefyllfa hon fyddai cael eu cyfarwyddo gan y gofalwr i’r gofalwr pryd fyddai’n ‘amser da’ i ymweld a bod yn hyblyg o ran hyd yr ymweliadau. Gallai fod cynnal nifer o ymweliadau dros amser yn addasiad rhesymol.

Fodd bynnag, os nad yw’r addasiadau rhesymol yn symud y rhwystrau i gymryd rhan lawn, yna rhaid i’r ymarferydd ystyried dulliau eraill o’u hymglymu’n llawn. Er enghraifft, oes gan y gofalwr ‘unigolyn priodol’ a all helpu a’i gynorthwyo/ chynorthwyo i fod yn ganolog i’r broses asesu a chynllunio. Gallai rhiant, gofalwr arall, ffrind, cymydog neu berthynas fod yn ‘unigolyn priodol’. Enghraifft fyddai gofalwr gyda nam gwybyddol o anaf blaenorol i’r pen – gallai fod gan y cyfryw ofalwr fab neu ferch neu gymydog a allai eiriol drosto/drosti neu ar ei ran/ar ei rhan a gydag e/hi cyn belled â phosibl a dod felly’n unigolyn priodol. Yn achos gofalwyr eraill efallai nad yw hyn yn gymorth digonol. Os nad oes unigolyn priodol ar gael (am ba reswm bynnag), mae gan yr ymarferydd *ddyletswydd* i drefnu eiriolwr annibynnol.

Gallai ymarferwyr fod yn gweithio gydag oedolion o ofalwyr (a’r gofalwyr hynny sy’n 16 neu’n 17 oed) efallai â diffyg gallu i wneud penderfyniadau am naill ai ei fywyd/bywyd ei hun neu bywyd y person y maen nhw’n gofalu amdano/amdani. Yn yr achosion hyn, mae’n *hanfodol* bod yr ymarferydd yn gwybod ac yn gweithredu’r hyn a geir yn Neddf Galluedd Meddyliol 2015 (MCA 2015), yn dangos eu bod wedi deall egwyddorion MCA 2015; deall y broses o wneud penderfyniadau â chymorth a phwysigrwydd ystyried ymyriadau cyfyngol; deall natur galluedd a sut y cynhelir asesiadau o alluedd a'r hyn ydy colli rhyddid. Y peth pwysicaf i ymarferydd ydy hyrwyddo llesiant a chytuno ar ganlyniadau ar gyfer gofalwyr gyda meddylfryd positif a dangos tystiolaeth o ymarfer. Rhaid i ymarferwyr fod yn wir ofalus i beidio â rhagdybio dim am ofalwr gyda phroblemau iechyd meddwl – er gwaetha’r problemau iechyd meddwl, mae’n fwyaf tebygol mai’r cyfryw ofalwr fyddai’r cynorthwyydd medrus a’r person gorau i ofalu am dderbynnydd y gofal – ond efallai bod angen cymorth arnyn nhw i wneud hyn. Dylai cael gwybodaeth o Ddeddf Galluedd Meddyliol 2015 (MCA 2015) fod yn gymorth i chi helpu ymarferwyr i ddatrys y maes cymhleth hwn.

Wrth weithio gyda gofalwyr ifanc dylid gwneud pob ymdrech i sicrhau eu bod yn cael eu clywed ac iddyn nhw gyfleu yr hyn y maen nhw’n meddwl y dylai ddigwydd. Dylid darparu gofalwyr ifanc gyda llais proffesiynol annibynnol neu eiriolwr fel bod eu teimladau a’u syniadau ar benderfyniadau yn *ganolog* i’r asesiad ac i gynllunio eu cymorth. Mae angen i ymarferwyr a mudiadau wybod ac ystyried Safonau Cyfranogiad Plant a Phobl Ifanc a chymhwyso’r rhain wrth weithio gyda gofalwyr ifanc.

## Cynnig Gweithredol

|  |
| --- |
| **Cynnig Gweithredol**  |

Sleid 20

**Nodiadau hwylusydd**

Rhaid bod ymarferwyr sy’n gweithio gydag unrhyw ofalwr neu deulu yn ymwybodol o’r Cynnig Gweithredol ac yn ei arfer. Mae hyn yn golygu bod rhaid i ymarferwyr weithredu i gynnig a darparu gwasanaethau Cymraeg eu hiaith i’r un safon â gwasanaethau gofal Saesneg. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu gweithredu i hybu gwasanaethau Cymraeg eu hiaith ac ymyriadau ar draws y system gofal a chymorth. Rhaid i ofalwr, ar gychwyn cyntaf unrhyw ymglymiad gyda gwasanaeth gofal a chymorth i gael cyfle i gael asesiadau ac unrhyw gynllunio dilynol yn Gymraeg – i hyn fod yn gynnig gweithredol. Mae hyn yn sylfaenol i weithio *gyda* phobl i hybu llesiant a gweithio tuag at gyflawni canlyniadau personol. Mae sicrhau bod gofalwyr yn gallu mynegi’r hyn sydd yn wirioneddol bwysig iddyn nhw mewn iaith a dull sydd fwyaf naturiol a chyfforddus iddyn nhw yn hanfodol i sicrhau hawl gofalwyr i asesiad o’u hanghenion. Nid yn unig mae hyn yn wir am Gymraeg a Saesneg ond pob iaith arall y mae gofalwr yn siarad. Mae angen i ymarferwyr sicrhau y gellir deall gofalwyr yn eu dewis iaith.

## Paratoi ar gyfer asesiad fel ymarferydd

|  |
| --- |
| **Mae’n cychwyn gyda fi…** |

Sleid 22

**Nodiadau hwylusydd**

Mae gan ymarferwyr yn aml faich gwaith emosiynol anodd a systemau a phrosesau dyrys i’w llywio fel rhan o’u gwaith ac maen nhw hefyd yn bobl gyda’u bywydau eu hunain sydd wedi cael eu siâr o’r gwych a’r gwachul. Mae sgwrs am ‘yr hyn sy’n bwysig’ yn rhyngweithiad nid yn unig rhwng gweithiwr proffesiynol a gofalwr ond rhwng dau feidrolyn. Dylai ymarferydd gynrychioli gwerthoedd a set sgiliau eu proffesiwn ond nid robotiaid mohonyn nhw. Er gwaetha caredigrwydd, empathi ac ewyllys da, gall ymarferwyr ddal i ddod â’u teimladau eu hunain, eu rhagfarnau eu hunain a’u straeon eu hunain hyd yn oed ar lefel yr isymwybod, i unrhyw rhyngweithiad a dyna pam mae ***paratoi*** mor bwysig. Mae hefyd yn bwysig i baratoi’n emosiynol, yn gorfforol ac yn ymarferol ar gyfer asesiad, o gofio pa mor bwysig ydy hyn ym mywyd y gofalwr.

### Mae’n cychwyn gyda fi – Y Bocs Betari

Ceir model syml o'r enw Y Bocs Betari (Betari Box)[[27]](#footnote-27), a ddefnyddir mewn sectorau eraill ac ym myd busnes sy’n amlygu’r angen i gychwyn o ‘le da’. Seilir hyn ar y ddamcaniaeth y bydd eich agwedd yn effeithio ar eich ymddygiad a hyn yn ei dro yn effeithio ar agwedd pobl eraill ac effeithio ar eu hymddygiad. Felly, gall c**ylch rhinweddol** ddatblygu neu i’r gwrthwyneb **gylch negyddol**. Wrth gwrs, rydyn ni gyd yn dymuno bod mewn cylch rhinweddol oherwydd dyna’r adeg pan fydd popeth yn mynd yn dda. Mae cylch rhinweddol yn gydnaws â llesiant. Y peth gwych am hyn ydy y gall yr ymarferydd o gychwyn cyntaf unrhyw rhyngweithiad *ddylanwadu*‘n gadarnhaol ar y rhyngweithio hwn.

Er enghraifft, os ydy gweithiwr cymdeithasol wedi bod wrthi’n adfyfyrio ac wedi gweithio tuag at feddu *agwedd* ymlaciol, hyderus, empathetig, caredig a chymwynasgar o g*ychwyn cyntaf* y broses asesu, bydd hynny’n effeithio ar ei ymddygiad a bydd yn gweithredu’n fwy ymlaciol, hyderus, empathetig caredig a chymwynasgar. Bydd hyn yn ei dro yn gwneud y gofalwr deimlo’n fwy ymlaciol a hyderus neu’n fwy positif na fyddai fel arall. Er enghraifft, rydyn ni’n gwybod bod gofalwyr yn aml yn chwilio am gymorth oherwydd bod y sefyllfa yn cyrraedd pwynt argyfwng. Felly, os bydd ymarferwyr wedi ymlacio ac yn empathetig wrth weithredu o’r cychwyn cyntaf gall osod y berthynas ar lwybr adeiladol, er gwaetha anawsterau a sialensiau'r llwybr.

|  |
| --- |
| **LightbulbYmarfer** |
| **Gall ymarferwyr wneud yr ymarfer adfyfyriol hwn yn breifat. Fel hyfforddwr, gallwch hwyluso’r ymarfer hwn drwy ganiatáu tua 15-30 munud ar bob senario. Po hiraf y rhowch i adfyfyrio, mwyaf pwerus y mae'n dueddol i fod i ddysg yr ymarferydd.**Awgrymwch i’r grŵp gymryd amser tawel i feddwl ar eu pen eu hunain. Pwysleisiwch i’r grŵp ei bod yn bwysig i fod yn onest gyda’u hunain a cheisio ‘eistedd a bod’ gyda'r emosiynau neu’r teimladau a allai godi yn ystod yr adfyfyrio preifat hwn. Eglurwch i’r grŵp y gall fod yn eitha pwerus i ysgrifennu neu gofnodi eu myfyrdodau, fel y gallan nhw eu gweld mewn du a gwyn a hefyd edrych yn ôl arnyn nhw yn hwyrach. Mae eu symud o'r meddwl yn gwneud adfyfyrio yn fwy real ac ymarferol i’w weithredu. Fodd bynnag, atgoffwch nhw i gadw pethau’n gyfrinachol!Ysgrifennwch y cwestiynau ar y senario positif a negyddol isod ar siart troi/PowerPoint fel na fydd pobl yn anghofio’r cwestiynau.Efallai y bydd ymarferwyr ar y dechrau yn teimlo’n chwithig yn eistedd ac yn adfyfyrio yn breifat. Defnyddiwch eich disgresiwn a’ch sgiliau fel hyfforddwyr i benderfynu sut i wneud y grŵp ac unigolion deimlo’n ddigon cyfforddus i wneud hyn.Ar ôl yr adfyfyrio, diolchwch i’r ymarferwyr am eu myfyrdodau preifat a’u hatgoffa i gofio hyn pan fyddan nhw’n gweithio gyda gofalwyr a theuluoedd yn enwedig, dros y pythefnos nesa yn eu hymarfer. Mae’r myfyrdodau hyn yn breifat ac ni ddylid eu rhannu gyda’r grŵp.**Senario positif*** Meddyliwch am adeg pan roeddech yn teimlo’n bositif am weithio gyda gofalwr /neu deulu
* Beth oedd eich agwedd?
* Sut effeithiodd hyn ar eich ymddygiad?
* Sut ydych chi’n credu wnaeth hyn effeithio neu ddylanwadu ar deimladau’r gofalwr?
* Sut effeithiodd hyn ar eu hymddygiad?
* Ydych chi’n meddwl ei fod wedi bod o gymorth gydag ansawdd y berthynas gefnogol/ cynorthwyol?
* Ym mha ffordd?
* Sut gallech chi ailadrodd y llwyddiant gyda gofalwyr eraill?
* A fyddech chi’n gwneud unrhywbeth yn wahanol yn yr un math o sefyllfa?

**Senario negyddol** * Meddyliwch am adeg pan roeddech yn teimlo’n negyddol am weithio gyda gofalwr /neu deulu
* Beth oedd eich agweddau?
* Sut ydych chi’n credu yr effeithiodd y rhain ar eich ymddygiad?
* Ydych chi’n credu y gallai hyn fod wedi effeithio neu ddylanwadu ar deimladau’r gofalwr?
* Ydych chi’n credu y gallai hyn fod wedi effeithio ar eu hymddygiad?
* Ydych chi’n credu ei fod wedi llesteirio ansawdd y berthynas gefnogol/gynorthwyol?
* Ym mha ffyrdd?
* Beth ddysgoch chi o’r sefyllfa hon?
* Sut gallech chi osgoi cylch negyddol rhag datblygu yn y dyfodol?
 |

### Rhestr wirio ymarferwyr ar gyfer paratoi

Mae mor hanfodol cael y sgwrs ar yr “hyn sy’n bwysig” yn iawn o gofio pwysigrwydd yr asesiad i ofalwyr o ran eu *llesiant*.

Fel ymarferwyr, gallech gael yr adnodd paratoi cyn-asesiad canlynol yn ddefnyddiol i'w ddefnyddio wrth ymarfer. Datblygwyd gan IPC drwy ddod ag arfer da ac ymchwil at ei gilydd. Does dim angen i chi lenwi’r rhestr wirio os nad ydych yn dymuno gwneud, dim ond ei defnyddio fel adnodd i *feddwl* ac *adfyfyrio* er mwyn rhoi ysbaid meddwl i chi cyn cychwyn ar sgwrs gymhleth a medrus, boed honno dros y ffôn neu ar ymweliad(au).

Efallai y bydd rhai o'r cwestiynau hyn yn ymddangos yn rhai sylfaenol ond mae edrych ar ôl *eich* llesiant *eich hun* yn rhoi caniatâd i chi eich hun i dalu sylw i'r hanfodion. Er enghraifft, o ran paratoi corfforol, ystyriwch sawl gwaith yr ydych wedi gohirio mynd i’r toiled oherwydd eich bod yn rhy brysur yn gwneud nifer o dasgau eraill ar yr un pryd. Sawl gwaith ydych chi wedi hepgor yfed dŵr, gan yfed gormod o goffi i’ch ‘cadw i fynd’ yn hytrach na’ch cadw yn hydradol? Sawl gwaith ydych chi wedi hepgor cinio maethlon ac yn ei le bwyta siocled neu fisgedi yn ystafell y staff?

Dydy’r rhestr wirio ddim yn mynd i roi amser i chi ond gellir ei defnyddio fel fframwaith cyn-asesu i ganoli’ch meddwl, eich helpu i ffocysu ac arbed amser i chi yn y pen draw. Gallai ‘camu nôl’ eich helpu i ystyried eich llesiant emosiynol a chorfforol a gallai’r gweithgareddau ymarfer eich helpu i ganolbwyntio ac i gadw’ch rôl a’ch tasg dan reolaeth. Mae hefyd yn eich atgoffa i ofalu amdanoch chi eich hun.

|  |
| --- |
| *“Dydy hi ddim yn hwyl bod yn nhŷ rhywun yn teimlo'n llwglyd neu’n benysgafn a bod angen cynnal sgwrs heriol sydd angen eich holl sylw[[28]](#footnote-28).”* |

|  |
| --- |
| Daily Calendar**Pecyn adnoddau tudalen 8** |
| Adnodd IPC i baratoi ar gyfer asesiad  |

Mae’r rhestr wirio hefyd yn ddefnyddiol pan fyddwch yn gweithio gyda gofalwr sydd ddim yn dymuno cydweithredu – efallai’n ymosodol, yn emosiynol iawn, neu yn y pegwn arall yn fewnblyg ac encilgar a gwyliadwrus iawn. Yn benodol, gall fod yn ddefnyddiol wrth weithio gyda theuluoedd heriol neu ‘ddefnyddwyr gwasanaeth anwirfoddol’ – mae’n eich helpu i edrych ar ôl eich anghenion sylfaenol a ‘ffrwyno’ eich rhagamcaniadau posibl eich hun megis pryderon neu amharodrwydd a allai ddigwydd gyda rhai gofalwyr/ neu deuluoedd.

### Cwestiynau cyfeirio paratoi proffesiynol

I’ch helpu gyda pharatoad ymarferwyr mae’n ddefnyddiol gofyn y cwestiynau isod i **aelodau perthnasol eraill o’r tîm amlddisgyblaethol (MDT)** ar adeg y cyfnod cyfeirio – felly, o’r cychwyn cyntaf, rydych yn ffocysu ar sgyrsiau canlyniadau, yn ystyried cryfderau a newid.

|  |
| --- |
| Daily Calendar**Pecyn adnoddau tudalen 9** |
| Enghreifftiau o gwestiynau posibl i’w gofyn ar adeg cyfeirio ar gyfer paratoi proffesiynol.  |

|  |
| --- |
| **Ymarfer** |
| Gweithgaredd cymharu a chyferbynnu ydy’r ymarfer hwn. Bydd angen yr ‘adnodd cyfeirio ar gyfer paratoi proffesiynol’ yn y pecyn adnoddau tudalen 9. Gofynnwch i’r ymarferwyr i ysgrifennu pa fath o gwestiynau y gallan nhw eu gofyn ar adeg cam y cyfeirio. Dydy hi ddim o bwys oddi wrth pwy daw’r cyfeirio o’r tîm amlddisgyblaethol – gallai ddod oddi wrth y meddyg teulu, o’r Ganolfan Gofalwyr neu o Ddyletswydd. Dylai ymarferwyr weithio mewn grwpiau bach. Gofynnwch i’r grwpiau: *“Os caiff gofalwr ei gyfeirio, pa fath o gwestiynau ydych chi’n eu gofyn? Ysgrifennwch nhw ar bapur.”* Rhowch 10-15 munud i’r grwpiau lunio rhestr o gwestiynau. Ar ôl hyn, rhaid i hyfforddwyr roi copi o’r ‘adnodd cyfeirio ar gyfer paratoi proffesiynol’ i bob un grŵp. Gofynnwch iddyn nhw ei ddarllen. Yna, gofynnwch iddyn nhw gymharu a chyferbynnu gyda’u cwestiynau eu hunain. 30 munud.* Beth ydy’r tebygrwydd?
* Beth ydy’r gwahaniaethau?
* Beth ydych chi’n sylwi am y gwahaniaethau?
* Beth mae hyn yn ei olygu?
* Sut gallwch chi wella’ch rhestr gyfredol o gwestiynau drwy ddefnyddio’r ‘adnodd cyfeirio ar gyfer paratoi proffesiynol’?

Yna, trefnwch drafodaeth grŵp llawn i rannu syniadau. Gallai’r grŵp llawn efallai gytuno ar restr o gwestiynau i’w defnyddio. Dylai cwestiynau newydd ystyried cryfderau a newid ***yn hytrach nag*** anghenion a gwasanaethau posibl yn unig. Cofiwch atgoffa’r grŵp os byddwn yn cychwyn yr ymchwiliad gwaith cymdeithasol fel hyn – ‘rydyn ni’n cychwyn yn bositif a byddwn yn dilyn yr un trywydd’. |

# Cyfathrebu ar y cyd

|  |
| --- |
| **Cyfathrebu ar y cyd**  |

Sleid 23

**Nodiadau hwylusydd**

I allu gweithio’n ddilys ochr yn ochr a *gyda* gofalwyr, mae angen i ymarferwyr ddatblygu gwerthoedd cydweithredol, gwybodaeth a sgiliau.

## Gwerthoedd

|  |
| --- |
| **Gwerthoedd**A picture containing accessory  Description generated with very high confidence |

Sleid 24

**Nodiadau hwylusydd**

Dylai empathi fod wrth wraidd ein gwaith gyda gofalwyr a theuluoedd. Mae ymarfer, profiad ac ymchwil yn dangos bod mabwysiadu dull empathetig o fynd ati yn ystod ein sgyrsiau yn golygu bod llai o wrthwynebiad ar eu rhan a’u bod yn datgelu mwy. Mae bod yn empathetig yn ein galluogi i:

* Roi sylw i bobl oherwydd y problemau y maen nhw'n eu hwynebu yn hytrach na’r problemau efallai eu bod nhw’n eu hachosi
* Sylwi ar alluoedd pobl i newid eu trywydd
* Ffocysu ar eu gobeithion a’u dyheadau
* Sylwi ar allu pobl i roi eu risg neu eu pryderon eu hunain i’r naill ochr
* Sylwi ar gryfderau teuluoedd/grwpiau/unedau a chefnogi’r hyn sy’n bwysig iddyn nhw gan ychwanegu at eu gwytnwch.

|  |
| --- |
| **Ymarfer** |
| Mae hwn yn ymarfer syml ond eitha pwerus. Dangoswch y cwmwl geiriau ar PowerPoint. Eglurwch i’r grŵp bod casgliad o eiriau perthnasol i werthoedd ymarfer. Gofynnwch y cwestiynau i’r grŵp:A allwch feddwl am rai eraill? Sut mae’r gwerthoedd hyn yn eich cynorthwyo i arddangos empathi? Gellir trefnu trafodaeth grŵp o gwmpas y cwestiynau hyn.Mae’n arfer da i ysgrifennu ymatebion allweddol gan y grŵp ar siart troi neu ar gyfrifiadur ar amser real. Sicrhewch fod ganddyn nhw, ar ôl y sesiwn, gopi o’u gwaith grŵp er mwyn cyfeirio ato yn y dyfodol. |

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo**  |
| Mae’r [ffilm](https://www.youtube.com/watch?v=d8TgG6KvqI0), yn ymwneud â phrosiect cymunedol, o’r enw 'Walk a mile in my shoes' ac mae’n annog aelodau o’r cyhoedd arddangos empathi gydag eraill yn ein cymunedau. |

## Gwybodaeth

|  |
| --- |
| **Cromlin newid**Arbrofi (â dull newydd)IntegreiddioselderDyffryn anobaith**Morâl/Perfformiad****Amser**DerbynIselderRhwystredigaethGwaduSioc |

 Sleid 26

**Nodiadau hwylusydd**

Fel ymarferwyr, pan fyddwn ni’n gweithio gyda gofalwyr, byddwn yn eu cynorthwyo drwy’r newid i hybu llesiant a chyflawni canlyniadau. Yn gynyddol, defnyddir damcaniaeth a modelau newid i’ch helpu i fod *ochr yn ochr* gyda gofalwyr a’u teulu. I fod gyda nhw, eu deall a gweithio drwy a chynorthwyo newidiadau cymorth cytûn.

Mae'r Model Cromlin Newid (1969) yn ystyried y broses newid a’r emosiynau posibl a allai godi ar y cromliniau newid hyn. Yn ôl y ddamcaniaeth, mae newid yn rhan hanfodol o fywyd a gall derbyn y gwirionedd hwn, a chynllunio o gwmpas newid posibl, olygu canlyniadau da.

Rôl ymarferwyr ydy cydnabod y gromlin newid a sut mae’n berthnasol i daith y gofalwr, yr emosiynau posibl y gall newid ei olygu ac i helpu’r gofalwr symud drwy'r newidiadau hyn a thrwy hynny gydnabod y canlynol:

* Bod bywydau gofalwyr yn ddeinamig a chyfnewidiol
* Y bydd gofalwyr yn profi emosiynau cryf oherwydd y newid

Er enghraifft, os ydy unigolyn ar ddechrau’r cyfnod o sylweddoli, yna mae’n debygol o fod mewn cyflwr o sioc. Gall sioc a gwadu barhau am gyfnod hir ac yn ystod y cyfnod hwn gall ymarferydd gynorthwyo’r gofalwr yn effeithiol drwy dderbyn hynny a’i gydnabod. Yn ystod y cam hwn bydd ymarferwyr da yn atgoffa’r gofalwr eu bod ar gael i helpu. Yn ystod y cam hwn, ni fyddai ymarferydd yn rhuthro i ofyn llwyth o gwestiynau ond byddai'n betrus, yn dangos parch a chydnabod bod y cam hwn yn gyfnod anodd i’r gofalwr. Wedi i ofalwyr weithio drwy’r camau hyn, gallan nhw symud i fabwysiadu’r rôl a’i weithredu i fod yn fwy arbrofol, pan ystyrir rhagor o gwestiynau a phan fyddai ymarferwyr yn gallu cynorthwyo’r gofalwr i adfyfyrio drwy'r profiadau.

Wrth i daith gofalwr barhau, mae’n debyg bydd gofalwr yn cyrraedd adeg lle mae’n ei chael hi’n anodd, efallai oherwydd bod cyflwr derbynnydd y gofal wedi gwaethygu. Bydd y gofalwr unwaith eto yn symud drwy’r gromlin newid.

Yr hyn sydd mor ddefnyddiol am y ddamcaniaeth hon a’r model hwn ydy eu bod yn deall y gall newid ***gael ei ddylanwadu a’i gynorthwyo drwy fodolaeth perthynas dda rhwng yr ymarferydd a’r gofalwr***. Efallai gallai ymarferydd sy'n gallu dychmygu lle gallai gofalwr fod ar y cylch newid, lunio eu rhyngweithiad o lywio’r sgwrs am y modd y gellir gwneud y newid, fel y gellir hyrwyddo llesiant y gofalwr a chyflawni canlyniadau ar gyfer y gofalwr.

Er mwyn gweithio gyda gofalwyr fel y gallan nhw newid/addasu, mewn ffyrdd a fydd yn hybu eu llesiant, mae angen i ymarferwyr a gofalwyr *fel ei gilydd* gydnabod manteision newid, pwysigrwydd hunan-werth, lle mae ymarferwyr yn credu ynddyn nhw eu hunain a helpu gofalwyr i feddwl ‘Rydwi’n haeddu gwell’. Ar ben hynny, mae’n golygu bod angen i ymarferwyr a gofalwyr wybod am ymddygiadau amgen.

Yn ganolog i newid mae’r syniad o **amwysedd**. Amwysedd ydy lle mae gan ofalwyr deimladau cymysg neu deimladau anghyson am newid. Er enghraifft, efallai yr hoffai gofalwr ifanc fynd i goleg addysg bellach ond yn teimlo’n euog am adael ei fam i gael help mwy ffurfiol. Efallai yr hoffai mam ifanc gael seibiant o ofalu am ei merch anabl ond dydy hi ddim yn awyddus i gyfaddef hyn rhag ofn iddi gael ei barnu ac mae hefyd yn brofiadol iawn yn ei rôl fel ‘gofalwr’ a ‘mam’ felly dydy hi ddim yn ymddiried yn neb arall i ofalu am ei merch i’r un safon ag y byddai hi’n ei wneud. Dylai’r ymarferydd fod yna ar gyfer y gofalwr – i ‘gynnal ysbaid’ drwy'r amwysedd hwn er mwyn i’r gofalwr allu ceisio datrys y penbleth gyda chymorth. Rôl yr ymarferydd fydd gweithio gyda’r gofalwr i’w helpu i ddeall yr amwysedd, ystyried yr hyn sy’n ysgogi ac yn ei yrru, a sut gallai’r gofalwr oresgyn a datrys y penbleth. Gweithio gydag amwysedd y gofalwr ydy eu hwyluso i feddwl, i adfyfyrio ac i ddatrys, sy'n golygu osgoi dangos eich ochr na mynegi eich safbwynt eich hunan am y cyfyng-gyngor.

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo**  |
| [Ffilm](https://www.youtube.com/watch?v=dt2gzW-VSSQ&feature=youtu.be) ydy hon am fenyw oedd yn rhan o broses newid, yn symud o ddau ofalwr i un. Byddai rhaid i bethau newid yn ei chartref i’w addasu ar gyfer un gofalwr a’i gyfnewid am ofal mwy hyblyg. Ni fu'r newid yn hawdd, ond y pen draw roedd y symud i drefniant o ofalwr unigol o fantais iddi a chyflawnwyd canlyniad ‘digon da’. |

Mae **byd newydd gofal cymdeithasol yn gymhleth** ac yn gofyn am i ymarferwyr a mudiadau newid y modd yr ydyn ni’n gweithio. Mae gwahanol ddulliau o fynd ati sydd nawr yn cael eu defnyddio megis ***cyfweld ysgogiadol, ymarfer wedi’i ffocysu ar atebion, gwaith cymdeithasol naratif,*** ac ***arwyddion o ddiogelu***. Mae’n werth i ymarferwyr ddod i wybod am y dulliau gwahanol hyn o ymarfer oherwydd ei bod nhw i gyd yn cynnig damcaniaethau, ymddygiadau, sgiliau a gweithgareddau y gallwch chi fanteisio arnyn nhw mewn modd pwrpasol perthnasol i’r person yr ydych yn gweithio gydag e/hi i.

Bydd yr hyn a wnewch a sut y byddwch yn defnyddio gwybodaeth yn dibynnu ar eich barn broffesiynol ac yn unol ag unigrywiaeth bywyd y gofalwyr a’r newid sydd angen digwydd efallai i hyrwyddo llesiant a chanlyniadau. Ceir y dulliau hyn o fynd ati yn yr adran adnoddau gyda dolenni cyswllt perthnasol i chi eu hystyried ac adfyfyrio arnyn nhw i wella ymarfer.

|  |
| --- |
| **Ymarfer** |
| Ystyried astudiaeth achos ydy’r ymarfer hwn.Bydd angen copïau o’r **Enghraifft o Astudiaeth Achos – Taith Gofalwr, Rhydian** arnoch chi (cyfeiriwch at adran 10 o'r astudiaethau achos). Dylai’r gweithgaredd hwn gymryd tua 30 munud.Gofynnwch i’r grŵp weithio mewn parau. Gofynnwch iddyn nhw ddarllen yr astudiaeth achos, ystyried y ddamcaniaeth newid, megis Model Cromlin Newid (1969) a’r Model Taith Gofalwr ac ateb y cwestiynau canlynol: * Ble yn eich tyb chi gallai Rhydian fod ar y gromlin newid ac ar y daith gofalwr?
* Sut byddech chi’n mynd ati i ddelio gyda'r teulu cyfan, gyda Rhydian yn enwedig?
* Pa *werthoedd* fyddai angen i chi eu harddel fel gweithiwr cymdeithasol i weithio gyda’r teulu hwn i wella canlyniadau a llesiant?
* Pa *sgiliau* gwaith cymdeithasol fydd angen i chi eu defnyddio gyda’r teulu hwn i wella canlyniadau a llesiant?
* Sut byddech chi’n gofalu am eich llesiant eich hun wrth weithio gyda'r teulu hwn?
 |

## Sgiliau

|  |
| --- |
| **Pum cam sgwrs dda**  |

Sleid 28

**Nodiadau hwylusydd**

Mae sgyrsiau da fel rhan o asesiad gofalwyr yn golygu sgil ymarfer go wir. Mae’n gofyn i ymarferwyr gysyniadu sgwrs, meddwl am ba sgiliau sydd angen eu defnyddio er mwyn sicrhau bod y gofalwr yn perchnogi’r broses a'r canlyniadau yn y pen draw.

### Pum cam sgwrs dda

Daw model 5 cam sgwrs dda o ddeunyddiau Gofal Cymdeithasol Cymru ac maen nhw’n cael eu defnyddio ar gyfer sgyrsiau mewn gwasanaethau gwybodaeth, cyngor a chymorth[[29]](#footnote-29). Gall y model hwn gael ei ddefnyddio yn yr un modd gydag ymarferwyr wrth gynnal asesiad gofalwyr. Mae’n gosod allan y camau uchel eu lefel o sgwrs gydweithredol a medrus ac yna yn ystyried y camau hyn ymhellach, yn arddangos sgiliau a thechnegau ymarfer sgwrs da. Dyma bum cam y sgwrs yn fwy manwl:

**Cam 1: Cwestiynau ymglymu (nid arweiniol) agored**

Er enghraifft: “Wnewch chi ddweud wrtha i ychydig am yr hyn sy’n digwydd?”

Yn hytrach na **chwestiwn arweiniol:** “Beth ydy’r broblem a sut galla i helpu?”

Mae llawer ohonon ni yn ymwybodol o ba mor effeithiol gall y datganiad cyntaf hwn fod ac mae nifer o'r staff eisoes yn defnyddio’r dull hwn o fynd ati. Rydyn ni’n rhoi cyfle i bobl wneud gosodiad ansoddol yn hytrach na gosodiad syml yn rhoi gwybodaeth heb unrhyw gyd-destun.

**Cam 2: Gwrando gweithredol a phŵer adfyfyrio**

Os byddwch yn ystyried yn adfyfyriol, byddwch yn ffocysu ar fyd rhywun, eu syniadau a’u problemau yn hytrach na gofyn cwestiynau sydd wedi’u llunio gan y system / sydd eu hangen ar y system eu hangen sydd efallai yn berthnasol neu’n ystyrlon ar yr adeg honno i’r person dan sylw.

**Yn aml, mae gwneud awgrymiadau neu gynnig cyngor yn rhy aml yn ein harwain i ddefnyddio ymateb y gwasanaeth neu drwy ymddiheuro nad yw’r person yn gymwys.** Mae gwrando’n weithredol ac adfyfyriol yn eich helpu chi a’r unigolyn i ddeall sefyllfa yn reddfol AC mae’n helpu i ddatblygu empathi a dechrau adeiladu ymddiriedaeth. Dylech fod yn meddwl yn ôl ar yr hyn a glywoch yn ystod cyfnodau priodol. Bydd hyn yn sicrhau nad ydych yn camddehongli’r hyn sy’n bwysig. Gallech ofyn am esboniad os ydych yn ansicr.

**Cam 3: Gofyn cwestiynau, rhai rheolau sylfaenol**

* Agored, nid caeëdig
* Syml nid lluosog
* Ddim yn rhai arweiniol
* Osgoi gofyn ‘Pam’
* Cwestiynau allweddol strategol

Os ydych chi wedi bod yn siarad at yr unigolyn am fwy nag un funud – mae hynny’n rhy hir!

**Cam 4: Cyfnewid gwybodaeth**

Rhaid i ni gofio bod y systemau angen gwybodaeth ond hefyd rhaid bod yn ystyriol wrth ofyn am wybodaeth. Does dim byd gwaeth na gwybod bod y person yr ydych yn gofyn am help ganddo/ganddi yn siarad o sgript; dydy hyn ddim yn gwneud i chi deimlo bod pobl yn eich gwerthfawrogi na bod gan y person wir ddiddordeb ynddoch chi. Er enghraifft:

* Hoffech chi i mi roi rhagor o wybodaeth i chi?
* Alla i ofyn i chi am ychydig rhagor o wybodaeth?

**Cam 5: Crynhoi**

Creu crynodeb grymuso ar gyfer pobl. Yn aml, bydd yn rhoi hyder i rywun y gall gychwyn reoli pethau a gwneud gwahaniaeth, hyd yn oed os ydy hyn ond yn gam bach ar hyd daith bellach.

* Ffocysu ar faterion allweddol a’u crynhoi
* Cynnwys y cryfderau/sgiliau a’r ysgogiadau yr ydych wedi sylwi arnyn nhw
* Ail-adrodd y camau y maen nhw a chithau wedi penderfynu eu gweithredu
* Dylai ‘beth nesaf’ gynnwys graddfeydd amser wedi eu cytuno, os yn briodol
* Gadewch y drws yn agored iddyn nhw ddychwelyd os na fydd pethau’n gweithio.

Mae tri prif sgil sydd eu hangen ar ymarferwyr i weithredu a ffurfio rhan o ymarfer o ansawdd:

* Gofyn cwestiynau
* Gwrando
* Adfyfyrio

### Gofyn cwestiynau

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cwestiynau agored**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cwestiynau caeëdig** | **Cwestiynau agored** |
| * Ydych chi'n ysmygu?
* Faint ydych chi'n ei ysmygu bob dydd?
* Ydy eich iechyd heb fod yn rhy dda ar hyn o bryd?
* Ydych chi'n ofalwr?
 | * Gawn ni siarad am eich ysmygu chi?
* Sut ydych chi'n teimlo'n wirioneddol am yr ysmygu?
* Gawn ni siarad am eich iechyd?
* Gawn ni siarad am y modd rydych chi'n helpu eich merch?
 |

* Bydd cwestiynau agored yn gofyn sut ydych chi’n teimlo? *nid* **beth ydych chi’n ei deimlo?** sy’n gwestiwn caeëdig
* **Allwch chi?** (cwestiwn agored) yn hytrach na **ble?** (cwestiwn caeëdig)
* **Dwedwch wrtha i** (cwestiwn agored) yn hytrach na **‘Pam?’** (cwestiwn caeëdig)
* **Beth ydych chi’n feddwl?** (cwestiwn agored) yn hytrach nag **'ydych chi?'**
 |

Sleid 30

**Nodiadau hwylusydd**

Mae cwestiynau agored yn gwestiynau sy’n annog adfyfyrio ac ymatebion meddylgar yn groes i gwestiynau caeëdig. Mae cwestiynau caeëdig yn gwestiynau y gellir eu hateb gydag ‘ie’ neu ‘nage’. O ddefnyddio gormod o gwestiynau caeëdig, gall sgwrs ddod i ben yn fuan heb gyflawni dim.

Mae’r adnodd cwestiynau agored yn darparu rhagor o enghreifftiau o gwestiynau agored. Eto, mae’n werth eu rhoi yn eich bocs adnoddau i’w ddefnyddio fel canllaw i’ch cwestiynau yn ystod asesiad. Eich barn broffesiynol fydd yn penderfynu pa rai i’w defnyddio wrth ymateb i unigrywiaeth y sefyllfa.

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 11**  |
| Adnodd cwestiynau agored  |

Ceisiwch osgoi achub, cynghori, dweud *wrth* neu *wneud i* yn hytrach na *gyda* rhywun*.*

|  |
| --- |
| **Pethau i osgoi eu dweud mewn sgwrs[[30]](#footnote-30)*** Trap yr arbenigwr
* Trap grym
* Trap datrys problemau
* Trap y cwestiwn ac ateb
* Trap 'ie – ond'
* Trap labelu
* Trap cyfwynebol
 |

Sleid 32

Mae ymarferwyr medrus yn ofalus i beidio â syrthio i’r trapiau sgwrs canlynol:

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 12** |
| Pethau i osgoi eu dweud mewn sgwrs [[31]](#footnote-31) |

|  |
| --- |
| **Ymarfer**  |
| Mae hwn yn ymarfer sy’n rhoi cyfle i ymarferwyr ymarfer cwestiynau agored. Bydd angen copïau o **Enghraifft – Astudiaeth Achos – Claire, Gofalwr mewn profedigaeth diweddar,** (cyfeiriwch at yr astudiaethau achos yn adran 10) a’r **Adnodd Cwestiynau Agored** (Pecyn adnoddau tudalen 11) Dylai’r gweithgaredd hwn gymryd tua 60 munud.Rhan 1: Gofynnwch i’r grŵp weithio mewn parau. Un person i ddarllen yr astudiaeth achos a bod yn barod i chwarae rhan Claire. Y person arall yn y pâr i ddarllen y cwestiynau agored a bod yn barod i chwarae rhan yr ymarferydd.Y person sy’n chwarae rhan yr ymarferydd fydd yn cychwyn y sgwrs ac yn ymarfer y cwestiynau agored. Ni ddylid gwneud y rhain yn eu trefn ond awgrymiadau ydyn nhw ar gyfer y sgwrs a sut maen nhw’n cael eu cymhwyso. Bydd y modd y maen nhw’n cael eu cymhwyso yn dibynnu ar farn yr ymarferydd ac ar y sgwrs gyda Claire ac ar yr hyn sy’n digwydd yn y sgwrs gyda Claire.Bydd angen i’r person sy’n chwarae rhan Claire geisio disgrifio’r math o fywyd sydd ganddi ar hyn o bryd a sut byddai’n debygol o ateb cwestiynau.Chwarae rôl am 20 munud. Yna’r pâr yn ffeirio rolau (am 20 munud arall). Rhan 2: Dod â’r grŵp cyfan nôl at ei gilydd a threfnu sgwrs yn seiliedig ar yr awgrymiadau canlynol: (20 munud arall):* Sut deimlad oedd hynny?
* Beth yn eich tyb chi weithiodd yn dda?
* Beth allai fod wedi cael ei wneud yn well?
* Sut gallech gymhwyso cwestiynau agored yn ymarferol?
 |

### Gwrando

|  |
| --- |
| * Gwrando i ‘ddadlau’[[32]](#footnote-32)
* Gwrando i 'feddwl am eich cwestiwn nesaf'
* Gwrando i ‘ddangos eich bod yn gwrando’
* Gwrando yn ‘weithredol’
* Gwrando i ‘ddeall’
* Gwrando i ‘helpu’r siaradwr i ddeall ei hunan’
 |

Sleid 33

**Nodiadau hwylusydd**

Mae gwrando yn sgil gwirioneddol ac mae ei angen ymhob rhyngweithiad gyda gofalwr neu deulu. Mae ein gwaith gyda gofalwyr a chynrychiolwyr gofalwyr wedi dangos yn gyson bod gwrando ar rywun yn bwysig iawn. Isod mae gofalwyr yn disgrifio'r gwrando:

|  |
| --- |
| *“Rydych yn gwybod bod rhywun yn gwrando arnoch chi pan fydd pobl yn ailadrodd yr hyn a ddywedwyd – mae hyn yn help i sicrhau eu bod wedi deall yn gywir.”**“Rhaid i weithwyr proffesiynol roi gwybod i chi yr hyn sy’n digwydd. Mae’n help os byddan nhw’n crynhoi pethau wedyn a rhoi adborth i chi.”* |

Mae rhai gofalwyr yn teimlo na wrandawyd arnyn nhw yn fanwl.

|  |
| --- |
| “*Yn aml, dydych chi ddim yn gwybod a wrandawyd arnoch nes i chi wthio’r pwynt ac yna darganfod na wrandawyd arnoch o gwbl. Weithiau, fyddech chi ddim yn sylweddoli hyn nes i chi dderbyn copi ysgrifenedig o'r asesiad wedyn.**“Weithiau bydd gweithwyr proffesiynol yn rhoi’r argraff eu bod eisoes wedi penderfynu mai nhw ŵyr orau. Gwrandewch ar y gofalwr a chadw meddwl agored.”**“Dw i’n gwybod na wrandawodd y darparwyr ar gyfer fy Nain/Mamgu arna i oherwydd bydden nhw’n ailadrodd yr un pethau wrtha i a bod yn amddiffynnol pan fyddai gen i syniadau eraill.”* |

Gall gwrando adeiladu ymddiriedaeth, cynyddu datgeliadau, lleihau ymddygiad amddiffynnol a gostwng ‘niwed cudd’ oherwydd ei fod yn cadw’r drws yn agored i ofalwyr/teulu a allai fel arall fod ar gau iddyn nhw.

### Presenoldeb

Ar adegau tyngedfennol neu ddramatig mewn bywyd, weithiau rydyn ni’n teimlo bod angen rhywun gyda ni, mae bod yno yn ddigon i wneud gwahaniaeth hyd yn oed os ydy cynnal sgwrs yn amhosibl. Yn yr un modd, gall dim ond bod gyda ffrind mewn profedigaeth fod yn gysur iddo neu iddi, hyd yn oed os na fydd dim yn cael ei ddweud. Felly, mae bod gyda gofalwr yn rhan o wrando da, bod yno a gwrando. Mae hyn yn golygu sut yr ydych yn eich cyflwyno eich hunan i’r gofalwr yn gorfforol ac yn seicolegol. Mae’n ymwneud â dylanwadu a galluogi lle a phresenoldeb diogel.

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn ymhelaethu ar hyn[[33]](#footnote-33):

|  |
| --- |
| * Os cychwynnwn ni’r sgwrs gyda chyfres o gwestiynau, sut ydyn ni’n gwneud i bobl deimlo? – dryslyd, dan bwysau, teimlo y gallen nhw fethu’r ‘asesiad’ a bod rhaid iddyn nhw or-ddweud a gorliwio’r broblem er mwyn cael gafael ar wasanaeth?
* Os cychwynnwn ni sgwrs drwy **wrando** ac **empatheiddio** ac **adfyfyrio,** gallwn ni glosio at rywun. Mae pobl yn gwerthfawrogi pobl eraill yn gwrando arnyn nhw.
 |

### Sgiliau micro di-eiriau

Mae sgiliau micro di-eiriau yn cyfeirio at yr addasiadau bychain ond pwerus yr ydych yn eu gwneud fel ymarferydd i wneud y gofalwr i deimlo’n gyfforddus er enghraifft eistedd yn wynebu’r gofalwr neu os ydy hynny’n rhy fygythiol, eistedd ar ongl iddo/iddi. Y neges i’w chyfleu ydy ‘Dw i yma gyda chi’. Mae mabwysiadu osgo agored a breichiau heb eu croesi yn dangos eich bod yn agored ac ar gael i wrando. Ymateb yn hyblyg megis gwyro ymlaen i ddangos diddordeb yn yr hyn sydd gan y gofalwr i ddweud ac ymateb i’r hyn sy’n cael ei ddweud. Mae cynnal cyswllt llygad da (nid llygadrythu nac edrych i ffwrdd) yn dangos ‘Dw i yma gyda chi, dw i am glywed beth sydd ganddoch chi i'w ddweud’ ac yn cyfleu presenoldeb ymlaciol. Er enghraifft, peidio â bod yn aflonydd a defnyddio’ch corff i ddangos “gallwch chi siarad â fi, wna i ddim eich barnu chi, dw i yma i weithio gyda chi a’ch cynorthwyo chi”.

### Gwrando gweithredol

Mae hyn yn golygu bod yr ymarferydd yn arsylwi ar a darllen ymddygiad di-eiriau’r gofalwr, yn gwrando ar a deall negeseuon llafar y gofalwr; gwrando ar y cyd-destun – ystyried y system gymdeithasol ehangach y mae’r gofalwr yn perthyn iddi a gwrando ar a deall yr hyn y mae’r gofalwr yn ei fynegi er efallai bod ei farn/ ei barn neu ei syniadau yn eich herio.

Mae gwrando gweithredol hefyd yn golygu meddwl lle mae’r gofalwyr yn y broses newid, beth sy’n eu gwneud yn ansicr, beth sy’n bwysig iddyn nhw, lefel eu hyder a’u cryfderau. Gall gwrando gweithredol helpu ymarferwyr i ddefnyddio’r math addas, y lefel gywir a’r ffocws priodol i helpu gofalwyr weithio drwy broblemau ac amwysterau.

Mae llawer o adnoddau defnyddiol i helpu chi i fireinio'ch sgiliau gwrando. Y 6 lefel gwrando mewn gwaith cymdeithasol ydy un o'r adnoddau hynny a gall eich helpu i ystyried ar ba lefel gwrando ydych chi.

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 13**  |
| Y 6 Lefel Gwrando  |

|  |
| --- |
| **Ymarfer** |
| Ymarfer yw hwn sy’n rhoi cyfle i ymarferwyr ystyried eu sgiliau gwrando. Bydd angen copïau o **Adnodd – Y 6 Lefel Gwrando** (cyfeiriwch at y Pecyn Adnoddau tudalen 13). Dylai’r gweithgaredd hwn gymryd tua 40 munud.Rhan 1: Gofynnwch i’r grŵp weithio mewn parau a gofyn iddyn nhw ddarllen adnodd 'Y 6 Lefel Gwrando' yn y pecyn adnoddau a gofyn iddyn nhw ystyried y cwestiynau canlynol (25 munud):* Meddyliwch am yr adeg yr oeddech yn gweithredu ar bob lefel.
* Sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo?
* Beth mae hyn yn ei olygu?
* Beth sydd rhaid digwydd i symud tuag at lefel 6?

Er enghraifft, weithiau gallai ymarferwyr deimlo eu bod yn gweithredu ar lefel 2 oherwydd eu bod yn teimlo bod ganddyn nhw gyfres o gwestiynau y mae rhaid iddyn ofyn ac yn meddwl am wasanaeth y gallen nhw ei gynnig i’r gofalwr. Er mai’r sefyllfa ddelfrydol fyddai gwrando ar lefel 6 i ystyried effaith gofalu ar lesiant a pha ganlyniadau hoffen nhw eu cyflawni i hyrwyddo eu llesiant.Rhan 2: Dod â’r grŵp at ei gilydd. Trefnu trafodaeth grŵp fel y gall pobl rannu eu meddyliau a’u syniadau ar ba mor dda maen nhw’n gwrando ar hyn o bryd a’r hyn sydd angen arnyn nhw ei wneud i wella’r gwrando (15 munud). |

### Adfyfyrio

|  |  |
| --- | --- |
| **Gwrthrychol** | Mae’r ymarferydd yn adeiladu darlun o sefyllfa’r gofalwr a’r un sy’n derbyn gofal – mae hyn yn cynnwys tystiolaeth ffeithiol, argraffiadau synhwyraidd a gwybodaeth wrthrychol. |
| **Adfyfyriol** | Mae’r ymarferydd yn ystyried gyda’r gofalwr ei h/ymatebion emosiynol a greddfol i’r sefyllfa. Mae’r ymarferydd hefyd yn ystyried ei h/ymatebion personol, yr hyn y mae’n ei gysylltu gyda’r sefyllfa, yr emosiynau a ddaw i’r wyneb a’r delweddau yn ei m/feddwl. |
| **Deongliadol** | Sut mae’r ymarferydd yn gwneud synnwyr o’i arsylwadau a’r adfyfyrdodau gyda’r gofalwr – ceisio sefydlu cyd-ymwybyddiaeth a chyd-ddealltwriaeth gyda’r gofalwr, gan ystyried opsiynau posibl a phosibiliadau. |
| **Penderfyniadol** | Datblygu barn a rennir ar y sefyllfa a phenderfynu ar y ffordd ymlaen – datrysiad, y gweithredu a darpar gamau nesaf/cynllun gweithredu. |

Sleid 34

**Nodiadau hwylusydd**

Mae adfyfyrio yn cynhyrchu syniadau, cysylltiadau a thaflu goleuni ar yr hyn sy’n digwydd, deall beth ydy’r sefyllfa, yr hyn sy’n gweithio’n dda, yr hyn sydd ddim yn gweithio cystal a pham; yr hyn y gellir ei wneud yn wahanol. Gall helpu gofalwyr i adfyfyrio fel hyn yn eu galluogi i feddwl yn wahanol, taflu goleuni ar deimladau, ystyron ac ansicrwydd sylfaenol. Mae helpu gofalwyr i adfyfyriol yn gofyn i’r ymarferydd drefnu ysbaid iddyn nhw feddwl ac iddyn nhw deimlo’n ddiogel. Mae’n galluogi’r gofalwyr i fod yng nghanol y trafod ac unrhyw newid y maen nhw’n dymuno’i wneud.

Mae model adfyfyriol ORID [[34]](#footnote-34) yn golygu’r broses o fod yn wrthrychol, o fod yn adfyfyriol, o fod yn ddeongliadol a bod yn benderfyniadol. Mae’r tabl isod yn rhoi enghreifftiau o'r mathau o gwestiynau y gallai gofalwyr eu gofyn iddyn nhw eu hunain cyn, yn ystod a rhwng ymweliad(au) asesu i sbarduno eu hadfyfyrio. Ceir hefyd gwestiynau y gall ymarferwyr eu defnyddio i helpu’r gofalwr i ystyried. Nid rhestr gynhwysfawr mo hon, dim ond awgrymiadau i’w defnyddio ac i ychwanegu at eich pecyn adnoddau.

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 15** |
| ORID – Cwestiynau ac awgrymiadau adfyfyriol  |

Gall adfyfyrdodau gael eu cyfleu i’r gofalwr fel gosodiadau – i helpu’r gofalwr i ystyried ai dyna maen nhw’n ceisio’i gyfleu ac yn ffordd dda i wirio’u dilysrwydd.

Gall gosodiadau adfyfyriol, ynghyd â chwestiynau agored ‘agor y drws’ i bosibilrwydd newid.

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Enghraifft: Cwestiynau agored a datganiadau adfyfyriol**  |
| Gofalwr *“...mae pawb yn dweud wrtha i bod rhaid i mi edrych ar ôl fy hun a chamu nôl a gadael i eraill ysgwyddo’r baich o ofalu am Jim...”* Ymarferydd: *“…dydy hi ddim yn hawdd i chi gamu nôl o’ch rôl.”* [yn adfyfyrio]Gofalwr: *“Dydy hi ddim yn hawdd o gwbl. Dw i’n gwybod nad yw’r poen meddwl yn dda i mi a’i fod yn fy nghadw ar ddihun yn y nos yn poeni beth fyddai’n digwydd petai rhywbeth yn digwydd i mi…? Dydy fy iechyd i ddim yn dda, chi’n gwybod...”*Ymarferydd: *“Gallwch deimlo effaith peidio â chamu nôl ac mae’n eich poeni chi...”* [yn adfyfyrio]Gofalwr: *“Mae hynny’n iawn ond mae mor anodd i ollwng gafael ar ôl yr holl flynyddoedd hyn…”*Ymarferydd: *“Mae’n anodd i chi ddychmygu peidio â bod yno bod amser iddo fe...”* [reflecting]Gofalwr: “*Mae hynny’n gywir...”*Ymarferydd: *“Tybed beth fyddai o help i chi – gawn ni feddwl am hyn gyda’n gilydd?”* [ceisio caniatâd] Gofalwr: *“Wn i ddim… wir dw i ddim yn gwybod…”*Ymarferydd: *“Pa mor bwysig ydy hi i chi ar y foment i gamu nôl...?”* [cwestiwn agored, yn dechrau adfyfyrio ar ddarpar newid]Gofalwr: *“Dw i’n teimlo mor flinedig ac mae bod o gwmpas drwy'r amser yn fy nghael i lawr…”*Ymarferydd: *“O 1-10 (a 10 yn golygu pwysig iawn ac 1 yn golygu ddim yn bwysig) ble fyddech chi’n gosod pwysigrwydd o arafu o bosibl neu fel y soniwch chi ‘gamu nôl...?”* [cwestiwn agored – dechrau adfyfyrio ar ddarpar newid]Gofalwr: *“Bobol; bach dw i ddim yn siŵr – 8 efallai?”*Ymarferydd: *“Oce – felly tua 8?”* [yn crynhoi]Gofalwr: “Dw i’n tybio bod hynny’n eithaf pwysig ond dyw e?”  |

Mae’r tabl isod yn dangos yr un gofalwr a’r ymarferydd – y tro hwn mae’r ymarferydd yn gofyn cwestiynau caeëdig, yn cynghori, yn wynebu a chyfarwyddo.

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Enghraifft: Cwestiynau caeëdig**  |
| Ymarferydd: *“Ydych chi’n ofalwr?”* [cwestiwn caeëdig]Gofalwr: *“Wel… dw i’n meddwl mod i. Dw i wedi edrych ar ei ôl e ers blynyddoedd.”* Ymarferydd: *“Sawl awr y dydd ydych chi’n darparu gofal?”* [cwestiwn caeëdig]Gofalwr: *“Wn i ddim yn iawn… Fi sy’n gwneud popeth bron.”*Ymarferydd: *“Gyda’ch problemau iechyd chi, aiff pethau’n waeth os na allwch chi gamu nôl… allwch chi ddim cario ymlaen fel hyn... mae’n eich gwneud chi’n sâl.”*  [wynebu] Gofalwr: “*Ydy, dw i’n gwybod, ond does gen i mo’r help mod i’n teimlo fel hyn. Dw i wedi edrych ar ei ôl e erioed.”*Ymarferydd: *“Ond os cariwch chi ymlaen fel hyn, bydd hyn yn eich gwneud yn wirioneddol sâl a fyddwch chi ddim yn gallu gofalu amdano fel rydych chi wedi gwneud yn y gorffennol.”* [wynebu]Gofalwr: *“*O’r gorau, fe wnâi drio*…”*Ymarferydd: *“Mae gynnon ni asiantaethau gofal da a all eich helpu chi.”* [cynghori a chyfarwyddo]Gofalwr: *“Iawn, diolch, fe wna i feddwl drosto, diolch.”* |

Mae’r gwahaniaeth rhwng y ddwy sgwrs yn hollol amlwg. Mae’r sgwrs gyntaf yn awgrymu bod newid yn bosibl drwy’r defnydd medrus o gwestiynau agored sy’n annog adfyfyrio. Mae’r ail sgwrs yn cau’r drws ar adfyfyrio, mae’n gyfeiriol ac yn rhagnodol.

### Datganiadau cadarnhau

Mae datganiadau cadarnhau hefyd yn dechneg ddefnyddiol i’w defnyddio mewn sgwrs adfyfyriol. Mae’n dangos eich bod wedi gwerthfawrogi ac wedi deall cryfderau ac adnoddau’r gofalwr. Gall godi hyder a grymuso gofalwyr. Mae hefyd yn gwell a chryfhau y berthynas waith rhwng yr ymarferydd a'r gofalwr:

|  |
| --- |
| *“Roeddwn i wrth fy modd i gwrdd â’r dietegydd; dywedodd hi wrtha i mod i’n gwneud popeth yn iawn wrth drefnu bwyd ar gyfer mam ac fy mod yn gwneud yn dda yn prynu’r bwyd iawn, yn eu stwnshio a chymryd amser i fwydo mam. Roedd hyn yn golygu cymaint i mi yn enwedig pan oedd y cartref gofal yn dweud bod mam angen un o'r ‘peg feeds’ hynny. Cytunodd y gweithiwr cymdeithasol gyda’r dietegydd ac roedd hyn golygu cymaint i mi. Gwnaeth hyn i mi deimlo bod gen i gefnogaeth ac yn gwneud gwaith da a doedd dim rhaid i mam ddioddef y trawma o gael un o'r pethau tiwb hynny.”* |

Nid canmol yn unig ydy datganiadau cadarnhau – maen nhw’n arsylwadau positif y gofalwyr ac yn cydnabod eu harbenigedd yn y maes.

|  |
| --- |
| **Ymarfer**  |
| Ymarfer ydy hwn sy’n rhoi cyfle i ymarferwyr ystyried un neu ddau o ofalwyr cyfredol y maen nhw’n gweithio gyda nhw ac yn defnyddio datganiadau cadarnhau llafar ac ysgrifenedig. Bydd angen tua 50 munud i annog ystyriaeth ddigonol.Rhan 1: Gofynnwch iddyn nhw ddarllen ac ystyried y cwestiynau canlynol *ar eu pennau eu hunain* am 10 munud:* Meddyliwch am rai o'r gofalwyr yr ydych wedi gweithio gyda nhw yn ddiweddar
* Beth oedd eu cryfderau a’u hadnoddau?

Rhan 2: Mewn grwpiau bach (ddim mwy na 4 aelod), gofynnwch iddyn nhw sut bydden nhw’n cadarnhau a cydnabod cryfderau ac arbenigedd gofalwyr ar lafar ac yn ysgrifenedig. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu ar siart troi sut bydden nhw’n ysgrifennu datganiadau cadarnhau (20 munud) Rhan 3: Pob grŵp i rannu gyda'r grŵp ehangach (20 munud)Er enghraifft:Ar lafar – Dw i’n meddwl ei bod yn hyfryd eich bod chi a’ch mam yn gallu aros i fyny i wylio ffilmiau gyda’ch gilydd os dymunwch. Roeddech yn iawn ar hyd yr amser bod yr asiantaethau gofal yn llesteirio’ch nosweithiau gyda’ch gilydd.Ysgrifenedig – Mae gan Mary berthynas agos iawn gyda’i mam, mae’n mwynhau cwmni ei mam ac yn trefnu nosweithiau ffilm. Mae Mary yn gefnogol iawn o’i mam ac mae ei nosweithiau gyda’i mam yn rhywbeth gwirioneddol bositif i’w wneudOs bydd hyfforddwyr yn dymuno, gallan nhw chwarae’r fideo isod sy’n stori bositif am ofalwr. |

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo**  |
| Gwyliwch y ffilm fer hon am Margaret a Susan (perthynas mam a’i merch – gyda’r ferch fel y gofalwr). |

### Crynhoi cyson

Gall sgyrsiau asesu gyda gofalwr ddigwydd dros oriau neu wythnosau – mae’n bwysig oedi cyson ar gyfer crynhoi i ble rydych chi wedi cyrraedd gyda’r sgwrs. Mae crynhoi yn ddull da o ymglymu gofalwyr yn y sgwrs(sgyrsiau). Mae angen crynhoi *o fewn* sgwrs a hefyd *rhwng* gwahanol sgyrsiau, felly mae’r gofalwr bob amser yn ganolog i’r asesiad. Dylai crynodeb ffocysu ar y cryfderau, y sgiliau a’r ysgogiadau yr ydych chi wedi fel ymarferydd wedi arsylwi arnyn nhw. Dylai crynodeb hefyd gynnwys pa gamau mae’r gofalwr wedi penderfynu eu gweithredu ac, yn yr un modd â datganiadau cadarnhau, dylai crynodebau rymuso a bod yn bositif.

# Asesiad

## Asesiad a llesiant

|  |
| --- |
| **Asesiad a llesiant****A close up of a logo  Description generated with very high confidence**  |

Sleidiau 36, 37 a 38

**Nodiadau hwylusydd**

I’r mwyafrif o ofalwyr mae llawer o bethau pwysig yn y fantol wrth gael eu hasesu. Er enghraifft, gallai olygu’r gwahaniaeth rhwng i anwyliaid allu aros yn eu cartref eu hun os caiff gofalwr gymorth; gallai olygu bod gofalwr yn ystyried rhoi’r gorau i’w waith neu’n astudio i ofalu, gallai’r gofalwr fod mor lluddedig mae wedi ymlâdd yn gorfforol a meddyliol – mae’r darpar senarios yn ddi-ben-draw. Yr hyn sy’n amlwg ***ydy bod llawer o bethau pwysig yn y fantol, bydd barnau’n amrywio a bydd emosiynau, mwy na thebyg yn gryf.***

Diben asesiad ydy gweithio gydag unigolyn, gyda gofalwr a’r teulu er mwyn deall eu gallu a'u hadnoddau a’r canlyniadau personol y maen nhw’n dymuno eu cyflawni yn ogystal â’r rhwystrau sy’n eu rhwystro rhag eu cyflawni a pha gyfraniad y gall unigolyn a’i deulu/theulu neu'r gymuned ehangach ei wneud i gyflawni’r canlyniadau hynny.

Felly, rhaid i asesiadau ddefnyddio dadansoddiad wedi’i strwythuro o gwmpas 5 elfen asesu.

Mae’r broses asesu yn gofyn bod rhaid i ymarferwyr drafod gyda phobl i sefydlu ‘yr hyn sy’n bwysig iddyn nhw’ a’r canlyniadau personol y maen nhw’n dymuno eu cyflawni.

Cyn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 byddai ymarferwyr wedi ystyried diffyg ariannol a phroblemau ac wedi ceisio i ddiwallu’r anghenion hynny gyda gwasanaethau. Nawr, dylai ymarferwyr hybu llesiant, ystyried effeithiau gofalu a’r hyn y mae gofalwyr yn dymuno ei gyflawni (canlyniadau personol) ***oherwydd ac er gwaetha*** eu rôl gofalu. Er enghraifft, gallai gofalwr ifanc ddymuno helpu ei mam baratoi ar gyfer mynd i’r gwely dair noson yr wythnos, ond hoffai weld ei ffrindiau ddwy noson yr wythnos ac yn y dyfodol, mynd i’r coleg. Llesiant ydy’r hyn sy’n bwysig iddi hi:

|  |
| --- |
| *“Hoffwn barhau gyda fy addysg oherwydd mae wedi cael ei esgeuluso ers i mam fynd yn sâl.”**“Dw i wir wedi colli cael hwyl gyda fy ffrindiau – hoffwn dreulio mwy o amser gyda nhw.”* |

|  |
| --- |
| **Ymarfer** |
|  **Oedolion Plant**Ymarfer ydy hwn sy’n rhoi ysbaid i ymarferwyr ystyried ymhellach yr hyn y gall llesiant wir ei olygu i ofalwyr unigol. Bydd angen tua 60 munud arnoch chi ar gyfer y gweithgaredd hwn. Rhan 1: Gofynnwch i’r grŵp ystyried parthau llesiant ar gyfer plant ac oedolion. Gofynnwch iddyn weithio fel grŵp ar y tabl. Rhowch nifer o barthau llesiant i bob grŵp eu hystyried. Gofynnwch i’r grŵp ystyried: * Sut gallan nhw wneud y parthau llesiant hyn yn ddealladwy i blant ac oedolion o ofalwyr ac iddyn nhw wneud synnwyr ohonyn nhw?
* Beth arall allai’r parthau llesiant hyn fod yn ei olygu i ofalwr?

Er enghraifft, *gallai* **‘cysylltiadau domestig, teuluol’** *olygu* = y berthynas sydd gan y gofalwr yn gyfredol gydag aelodau’r teulu, ffrindiau; pa berthynas sydd ganddyn nhw ar y funud. Er enghraifft *gallai* **‘cyfraniad i’r gymdeithas’** *olygu =* y tasgau neu’r gweithgareddau y mae gofalwr yn eu gwneud yn eu cymuned, megis trysorydd clwb gymnasteg, aelod o'r gymdeithas rhieni ac athrawon, person lleyg yn yr eglwys, aelod o'r WI neu Ferched y Wawr, capten tîm dartiau tafarn, aelod o gôr yn y gymuned, ayyb.)Gofynnwch i’r grwpiau eu hysgrifennu ar bapur siart troi (20 munud).Rhan 2: Gofynnwch i’r grwpiau ffeirio’u dehongliad ysgrifenedig o barthau llesiant gyda’r grŵp cyfagos. Gofynnwch iddyn nhw ychwanegu at waith ei gilydd – fel bod y ddau grŵp yn gweithio ar ddehongli o leiaf *ddwy* set o barthau llesiant (20 munud).Rhan 3: Pob grŵp i rannu cynnwys eu siart troi gyda gweddill y tîm/y grŵp ehangach. Mae’r wybodaeth hon yn ddefnyddiol gan ei bod yn cynorthwyo ymarferwyr i ddelweddu llesiant ar gyfer gofalwyr, gall alluogi ymarferwyr i egluro yr hyn y maen nhw’n ei olygu drwy hybu llesiant a pha feysydd fydd yn cael eu trafod yn yr asesiad. Mae’n gwneud llesiant i fod yn ***real*** yn hytrach na bod yn ‘***haniaethol***’ ***neu’n ‘jargon’.*** |

## Cymhwyster

### Oedolion o ofalwyr

|  |
| --- |
| Mae eu hangen yn un sy’n codi o ganlyniad i ddarparu gofal ar gyfer naill ai plentyn anabl neu am oedolyn sydd ag anghenion yn codi o afiechyd corfforol neu feddyliol, oed, anabledd, dibyniaeth ar alcohol, cyffuriau neu amgylchiadau tebyg eraill * Y gallu i weithredu hunan-ofal neu waith tŷ
* Y gallu i *gyfathrebu*
* *Amddiffyn rhag camdriniaeth neu esgeulustod*
* Ymglymiad mewn gwaith, addysg, dysgu neu mewn gweithgareddau hamdden
* Cynnal neu ddatblygu perthynas deuluol neu berthynas bersonol arwyddocaol arall
* Datblygu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol a’r gwaith yn y gymuned
* I oedolyn o ofalwr, cyflawni cyfrifoldebau gofalu ar gyfer plentyn
* I blentyn, cyflawni targedau datblygu

O ganlyniad, ni all y gofalwr ddiwallu’r angen ar ei ben ei hun, na gyda help eraill sy’n barod i helpu, na gyda chymorth gwasanaethau cymunedol**O ganlyniad, dydyn nhw ddim yn debygol o gyflawni un neu fwy o ganlyniadau personol heblaw bod yr awdurdod lleol yn darparu neu’n trefnu cymorth ar gyfer y gofalwr neu ofal ar gyfer yr unigolyn** |

Sleid 39

**Nodiadau hwylusydd**

Yn dilyn asesiad, gwneir penderfyniad ar gymhwyster i benderfynu a fydd cymorth yn cael ei drefnu gan y gwasanaethau cymdeithasol.

### Gofalwyr ifanc

Os dynodir mai cymorth ydy un o anghenion cymhwyster gofalwr ifanc, rhaid i gynghorau lleol ddarparu cymorth yn uniongyrchol ar gyfer y gofalwr ifanc neu dystiolaeth bod yr ‘unigolion sy’n derbyn gofal’ yn cael gofal digonol a does dim angen gofal amhriodol gan y gofalwr ifanc. Os dynodwyd y person ifanc fel gofalwr a bod ganddo/ganddi anghenion, dylai fod cynllun yn ei le ar gyfer y gofalwr ifanc.

|  |
| --- |
| **Ymarfer** |
| Lluniwyd yr ymarfer hwn ar gyfer ymarferwyr i werthuso ffurflenni asesu anghenion gofalwyr y cyngor yn gritigol. Gall asesiadau anghenion gofalwr fod yn asesiadau cychwynnol yn ogystal ag asesiadau llawn. *Nid* beirniadaeth o’r cyngor ydy hyn ond nodi’r hyn sy’n dda am ffurflen asesu anghenion gofalwyr a pha welliannau y gellir eu gwneud. Pan fydd ymarferwyr yn cytuno ar welliannau, gallan nhw eu hunain geisio eu hymgorffori yn eu hasesiadau eu hunain a’u cylch dylanwad. Gellir cynnal y gweithgaredd hwn hefyd rhwng ymarferwyr, staff strategol a rheolwyr (gweithgor) ddylanwadu’n uniongyrchol ar newid positif. Efallai gallai rheolwyr tîm, os ydyn nhw’n dymuno gwella ansawdd yr asesiadau o anghenion gofalwyr yn eu tîm, fanteisio o wneud yr ymarfer hwn fel tîm.Bydd angen o leiaf 1.5 awr ar yr ymarfer hwn.Enghreifftiau o ffurflenni asesu eraill (cyfeiriwch at 5.3 yn y Pecyn Adnoddau tudalen 19).Y ddau gopi o **Restr Asesu Oedolion a Phlant** (gweler y sleidiau neu dudalen 19-20 o’r Pecyn Adnoddau).Hefyd copïau o ffurflenni asesu lleol perthnasol.Gofynnwch i’r grŵp weithio mewn grwpiau bach ar eu tabl. Sicrhewch fod ymarferwyr sy’n gweithio mewn timoedd oedolion yn gweithio gydag eraill o dimoedd oedolion a thimoedd plant yn gweithio gyda’i gilydd. Eu gosod mewn grwpiau oedolion neu blant.Rhan 1: Gofynnwch iddyn nhw ddarllen ac ystyried yr enghreifftiau asesu yn yr adnodd hwn. Dylen nhw drafod a chytuno fel grŵp ffurf ffurflen asesu da (30 munud). Gofynnwch i’r grŵp ysgrifennu’r hyn maen nhw wedi cytuno arno.Rhan 2: Gofynnwch iddyn nhw ddarllen y ffurflen asesu y maen nhw’n ei defnyddio ar hyn o bryd. Gofynnwch iddyn nhw ystyried y cwestiynau isod yn eu trefn ac yn drylwyr (30 munud).* “O gofio’r hyn a ddysgoch chi am asesiadau da, pa bethau da sydd yn yr un yr ydych yn ei defnyddio ar hyn o bryd?
* “Beth sydd ddim cystal?”
* “Oes unrhyw fylchau?”
* “Oes unrhyw ailadrodd?”
* “Beth ellir ei wneud i wella’r ffurflen asesu?”
* “Pan fyddwch yn defnyddio’r ffurflen asesu gyfredol, o gofio’r hyn a ddysgoch beth allech chi ei wneud yn wahanol?”

Rhan 3: Gofynnwch i’r grwpiau ysgrifennu ar siart troi eu hatebion i’r cwestiwn olaf – “Pan fyddwch yn defnyddio’r ffurflen asesu gyfredol, o gofio’r hyn a ddysgoch, beth allech chi ei wneud yn wahanol?” (10 munud) Rhan 4: Y grwpiau yn cyflwyno atebion i’r grŵp ehangach yn eu tro. Yr hwylusydd yn cymryd nodiadau o gyfraniad grwpiau cyfan a sicrhau bod gan yr hwylusydd gopi o *holl atebion y grŵp*. Dylid eu hatgoffa y gallan nhw wedyn ddefnyddio’r awgrymiadau hyn yn eu gwaith eu hun. Efallai hefyd yr hoffen nhw rannu canfyddiadau gyda rheolwyr neu hyrwyddwyr perthnasol (20 munud).\*Nodyn i’r hyfforddwr: Dylid cynnal trafodaethau o fewn grwpiau am y modd y gellir cofnodi cryfderau, dewisiadau o risgiau positif, sut y gellir cofnodi canlyniadau, y modd y gellir ysgrifennu a chrynhoi sgwrs fedrus sy’n rhan o’r broses asesu a'i gynnwys yn y ffurflenni asesu. Ydy’r ffurflenni yn briodol i oed? Ydyn nhw’n hawdd eu defnyddio? A lynir at y set ddata graidd? A ddefnyddir y person cyntaf wrth ysgrifennu datganiadau: Ceisiwch annog trafodaeth a dadansoddiad eang a thrylwyr o fewn y grŵp.  |

## Dogfen asesu

### Oedolion o ofalwyr

|  |
| --- |
| **Dogfen asesu – Oedolion o ofalwyr** * Gwybodaeth am gyswllt sylfaenol a chysylltiadau allweddol eraill (set ddata greiddiol)
* Effaith y rôl gofalu ar fywyd a llesiant
* Iechyd y gofalwr – corfforol, meddyliol ac emosiynol
* Yr hyn y mae gofalwyr yn ei wneud – eu tasgau a’u rolau fel gofalwyr
* Yr hyn sy’n bwysig iddyn nhw
* Pa gymorth sydd ei angen
* Teimladau a dewisiadau gofalwyr am ofalu
* A ydy‘r gofalwr yn gweithio neu’n dymuno gwneud hynny
* A ydy’r gofalwr yn cymryd rhan neu’n dymuno cymryd rhan mewn addysg neu weithgaredd hamdden
* I ba raddau mae gofalwr yn gallu bod yn ofalwr ac yn fodlon i fod ac a fydd yn parhau i fod yn gallu ac yn fodlon bod yn ofalwr
* Perthnasoedd gofalwr
* Sefyllfa dai gofalwyr
* Cynllunio mewn argyfwng/wrth gefn
 |

Sleid 41, 42 a 43

**Nodiadau hwylusydd**

 “Dylai asesu gychwyn gyda’r dybiaeth mai’r oedolyn fyddai’r orau i farnu eu llesiant eu hunain.”

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 19** |
| Adnodd asesu anghenion oedolion o ofalwyr |

### Gofalwyr ifanc

|  |
| --- |
| **Dogfen asesu – Gofalwyr ifanc** * Gwybodaeth am gyswllt sylfaenol a chysylltiadau allweddol eraill (set ddata greiddiol)
* Rôl fel gofalwr a gwybodaeth am y sawl sy’n derbyn y gofal
* Yr hyn y mae gofalu yn ei olygu a’r effeithiau ar lesiant
* Perthynas rhieni a chysylltiadau teuluol eraill â’r gofalwr ifanc. Ansawdd y berthynas rhwng y gofalwr ifanc â phobl eraill allweddol
* Yr hyn y mae gofalwr ifanc yn ei wneud yn ei rôl fel gofalwr
* Effaith y gofalu ar lesiant
* Sut maen nhw’n teimlo am eu rôl gofalu (teimlad a dewisiadau – ‘cael eu clywed’)
* Gwybodaeth ehangach, cymorth a chyngor a allai gynorthwyo’r gofalwr
* Cryfderau, diddordebau hobïau a chysylltiadau
* Dulliau positif o ddelio gyda risg
* A ydy’r plentyn angen gofal a chymorth
* Yr hyn fydd yn digwydd nesaf
* Casgliad/datganiad yr ymarferydd
* Llofnod yr ymarferydd a'r gofalwr
 |

Sleidiau 44, 45 a 46

**Nodiadau hwylusydd**

Man cychwyn asesiad anghenion gofalwyr ydy mai plant ydy plant yn anad dim, nid gofalwyr.

Dylai asesiadau anghenion gofalwyr ifanc ystyried a ydy’r sawl sy’n derbyn gofal yn rhiant neu â chyfrifoldeb magu plant, yn gwybod sut mae eu hiechyd yn effeithio ar eu gallu i ddiwallu anghenion plant. Dechrau derbyn effaith profiadau blaenorol ar eu gallu i ddeall ac ymateb i anghenion y gofalwr ifanc. Eu gallu i adnabod anawsterau a derbyn unrhyw help a’u gallu i newid.

Dylai’r asesiad hefyd ystyried a ydy tasgau gofalwyr ifanc yn ‘amhriodol’ – *gallai* hynfod yn ofal personol (bathio a mynd â’r unigolyn i’r toiled), gofalu corfforol trwm, gweinyddu meddyginiaeth, rheoli cyllideb y teulu, darparu cymorth emosiynol cymhleth neu ddarparu gofal eithafol.

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 19** |
| Adnodd asesu anghenion gofalwyr ifanc  |

## Asesiadau cymesur

|  |
| --- |
| **Asesiadau cymesur**Dylai asesiad fod yn briodol a chymesur:* Er mwyn bod yn briodol, rhaid i asesiadau ddiwallu anghenion cyfathrebu a diwylliannol y person
* Er mwyn bod yn gymesur, dylai asesiadau ystyried yn llawn yr asedau a’r rhwystrau a ddynodwyd yn ystod y sgwrs
* Siarad gyda gofalwyr ar wahân
* Asesiadau cyfunol
 |

Sleid 47

**Nodiadau hwylusydd**

Dylai’r ymarferydd gynnal asesiad sy’n *gymesur* ag anghenion ac amgylchiadau y gofalwr. Mae asesiad cymesur yn gofyn i ymarferydd ganolbwyntio ar y gofalwr gan sicrhau bod yr asesiad yn hyblyg ac wedi’i addasu ar gyfer y gofalwr. Er enghraifft, gallai fod adegau megis mewn argyfwng lle gallai asesu fod yn fwy cymhleth ac/neu yn arbenigol ac adegau eraill lle mai prif bryder gofalwr fyddai dymuniad i drafod darpar gyfleoedd hyfforddiant a lleihau nifer yr oriau gofal. Byddai gofyn asesu’r ddwy sefyllfa ond byddan nhw’n wahanol o ran eu manylion a’u sgôp.

Ond, dylai asesiad o anghenion gofalwr o leiaf gofnodi’r set ddata graidd; mae hyn yn bwysig oherwydd, o’i wneud yn iawn, gall baratoi’r ffordd i lywio drwy system ddyrys ac osgoi ailadrodd gwybodaeth, cysylltiadau a gwasanaethau. Rhaid i asesiad hefyd ystyried y pum elfen sy’n penderfynu cymhwyster. Y pum elfen cydberthnasol ydy amgylchiadau personol, canlyniadau personol, rhwystrau rhag cyflawni canlyniadau, risgiau i beidio â chyflawni canlyniadau personol a chryfderau a galluoedd.

Rhaid i gofnod o asesiadau fod yn gymesur â’r gofalwr yn cael ei asesu mewn modd ac mewn fformat hygyrch (yn cynnwys hawdd ei ddarllen os yw’n briodol) a fydd yn ddealladwy gan y gofalwr ifanc neu oedolyn o ofalwr.

*Rhaid i ganlyniadau personol gael eu dynodi drwy’r broses o asesiad cymesur ac, er yn benodol i bob unigolyn, bydd yn berthnasol i’r canlyniadau cenedlaethol a geir yn y datganiad llesiant a ddiffiniwyd yn ôl diffiniad llesiant yn y Ddeddf.[[35]](#footnote-35)*

### Siarad â gofalwyr ar wahân

Bydd gan y mwyafrif o ofalwyr yn teimlo‘n amwys am eu rôl gofalu. O gofio hyn, mae’n bwysig iawn siarad gyda gofalwr ar eu pen eu hunain fel y gallan nhw adfyfyrio ac ystyried opsiynau. Bydd angen i’r ymarferydd drefnu trafodaethau preifat yn ogystal â chyd-drafod gyda'r gofalwr a gyda derbynnydd y gofal. Dylai’r ymarferydd ddilyn arweiniad y gofalwr ar sut i wneud hyn – er enghraifft, efallai hoffai’r gofalwr gwrdd mewn lle cyhoeddus, siarad mewn ystafell wahanol neu ffonio pan fydd derbynnydd y gofal yn cysgu – mae’r opsiynau yn niferus. Yr hyn sydd rhaid i ymarferydd ei osgoi ydy sgwrs frys gyda'r gofalwr wrth y drws ffrynt – allan o glyw y tad sy’n derbyn y gofal – ar ymweliad asesu – llawn panig yn dweud ‘fedra i ddim gwneud hyn’ neu ‘doedd yr hyn roedd dad yn ei ddweud ddim cweit yn iawn’. Sefydlwch amser ac ysbaid gyda gofalwyr i siarad a rhoi amser iddyn nhw. Weithiau gallai fod mor syml â’r ymarferydd yn cynnig sgwrs breifat gyda'r ddau yn ystod yr un ymweliad a bod yn agored ac onest am y rheswm dros wneud hyn. Mewn sefyllfaoedd eraill efallai nad yw hyn yn briodol – yr allwedd ydy trefnu amser ac ysbaid i'r gofalwr ystyried amwyster.

### Asesiad cyfunol

Gall oedolion o ofalwyr hefyd gael asesiad cyfunol gyda'r person y maen nhw’n gofalu amdano; os ydy’r *ddau* yn penderfynu bod hyn yn ffordd well o ddeall eu sefyllfa a’r cynllunio ar gyfer y ddau. Gwell dull o hyrwyddo llesiant a chanlyniadau. I blant o ofalwyr sydd o dan 16 oed, gellir cyfuno asesiad *os* byddai hyn yn gyson â llesiant y plentyn ac er eu lles. Mae sefyllfa pob gofalwr yn unigryw ac ni fyddai asesiadau cyfunol yn briodol ar gyfer rhai gofalwyr ond yn briodol ar gyfer eraill. Bydd yr ymarferydd yn gwybod pa ddull asesu ydy’r gorau dim ond ar ôl iddyn nhw ymglymu a chychwyn cydweithio *gyda'r* gofalwyr mewn dull medrus gan ddefnyddio sgwrs fedrus fel rhan o’r broses asesu – does dim un dull penodol i ffitio pawb.

## Deall canlyniadau

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Deall canlyniadau**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Parthau llesiant**  | **Canlyniadau personol**  | **Cysylltiad â model cymorth y gofalwr** |
| Oedolyn o ofalwr  | * Cymryd rhan mewn gwaith
* Iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol
 | * Dw i am barhau i weithio mewn cyflogaeth â thâI
* Dw i am allu cynorthwyo fy ngŵr i symud o gwmpas ein tŷ heb anafu fy nghefn
 | * Cymorth i gael rolau a hunaniaethau eraill ar ôl bod yn ofalwr
* Cymorth i reoli‘r cyflwr a’r symptomau
 |
| Gofalwr ifanc  | * Addysg, Hyfforddiant a hamdden
* Cysylltiadau domestig, teuluol a phersonol
 | * Dw i am fynd i fy nosbarth dawnsio gyda fy ffrindiau bob wythnos
* Dw i am fwynhau gwneud pethau hwyliog gyda fy mam nid dim ond gofalu amdani hi
 | * Cynorthwyo’r mynediad i’r gymuned
* Cymorth i gael perthynas bositif gyda derbynnydd y gofal
 |

 |

Sleid 48

**Nodiadau hwylusydd**

Mae datblygu canlyniadau personol gyda'r gofalwr yn un dull o greu targedau y gellir eu gweithredu, ac hyn fesuradwy ar y daith tuag at lesiant. Mae’n ddefnyddiol i ystyried yr hyn sy’n gorgyffwrdd rhwng y diagramau llesiant a diagram model cymorth i ofalwr. Isod, ceir enghraifft o'r math o ganlyniadau a allai fod yn berthnasol i ofalwyr.

Dylid cofnodi canlyniadau yn ôl egwyddorion SMART. Defnyddiwyd egwyddorion SMART mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd a gallan nhw weithio’n dda iawn mewn unrhyw gynllunio gofal cymdeithasol sy’n cynnwys canlyniadau personol.

|  |
| --- |
|  *“Er bod egwyddorion SMART yn darparu fframwaith da, dylen nhw gael eu defnyddio mewn modd sy’n ymateb i anghenion pob unigolyn. Yn anad dim, rhaid i’r targedau fod yn berson-ganolog a’u datblygu gyda chymorth yr unigolyn[[36]](#footnote-36).”* |

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 18** |
| Adnodd canlyniadau: Egwyddorion SMART  |

|  |
| --- |
| **Ymarfer**  |
| Ymarfer ydy hwn sy’n helpu ymarferwyr i ystyried sut gallen nhw gofnodi canlyniadau gan ddefnyddio egwyddorion SMART. Mae’n eu helpu i gychwyn meddwl am gofnodi canlyniadau‘r adnodd SMART i’w helpu. Bydd angen 60 munud arnoch chi. Bydd angen yr **Adnodd canlyniadau: Egwyddorion SMART** arnoch chi (cyfeiriwch at y pecyn adnoddau tudalen 18).Rhan 1: Gofynnwch i bob ymarferydd yn unigol i gofio ac ystyried achos y maen nhw’n gyfarwydd ag e ac un y maen nhw wedi cofnodi canlyniadau y mae gofalwr yn dymuno eu cyflawni.Gofynnwch i’r ymarferwyr ddwyn i gof ac ysgrifennu canlyniadau gofalwr yn unol ag egwyddorion SMART. Does dim rhaid i’r cof fod yn berffaith ond i’r ymarferwyr geisio adalw’r themâu a'r canlyniadau roedd y gofalwr yn dymuno eu cyflawni. Gofynnwch iddyn nhw ystyried pob canlyniad a gan gychwyn gyda’r S (sef Penodol) a gweithio drwyddo i’r T (sef Amserol) er mwyn llunio a saernïo canlyniadau unigol (40 munud).Rhan 2: Gofynnwch i’r ymarferwyr ystyried sut mae’r canlyniadau yn edrych, o’u hysgrifennu fel hyn ac ystyried y canlynol fel grŵp cyfan (20 munud):* Sut maen nhw’n wahanol i’r modd arferol o gofnodi canlyniadau?
* Sut gallai ymarferwyr ddefnyddio egwyddorion SMART yn ymarferol?
 |

Mewn model traddodiadol o asesiad gofalwr, gallai’r asesydd feddwl am *un* gofalwr yn gofalu am un person gydag anghenion cymorth. Fodd bynnag, mae sefyllfa pobl yn aml, yn fwy cymhleth na hyn gan fod y gofalwr yn rhan o rwydwaith teuluol sy’n darparu gofal a chymorth. Er enghraifft, cyd-ofalu ydy pan fydd y gofalwr a derbynnydd y gofal yn dibynnu ar ei gilydd am ofal a chymorth. Mae llawer o ofalwyr yn gofalu am fwy nag un person ar y tro, er enghraifft gofalwyr deublyg, lle mae menywod canol oed/hŷn yn gofalu am riant sy’n sylweddol hŷn ond hefyd yn gofalu am wyrion. Ni fydd rhai gofalwyr yn byw gyda nac yn agos at y person sydd angen gofal ac yn gofalu o hirbell megis ffonio, defnyddio’r rhyngrwyd, rhoi cymorth hanfodol, gwirio a thawelu meddwl ac ymweld pan maen nhw’n gallu. Dylai’r asesydd ystyried y teulu ehangach a ffrindiau; pa rolau mae pobl yn eu chwarae; beth sydd ei angen ar bawb yn y teulu hwn?

## Ar ôl asesiad

|  |
| --- |
| **Ar ôl asesiad** *Fel lleiafswm, rhaid i’r gwasanaethau cymdeithasol ddarparu gwybodaeth a chyngor ar wasanaethau lleol ar gyfer pob gofalwr – yn cynnwys y rhai hynny na ystyrir eu bod yn gymwys ar gyfer cymorth – rhag i’w hanghenion ddatblygu ymhellach.* |

Sleid 50

**Nodiadau hwylusydd**

Ar ôl asesiad, a dibynnu ar y penderfyniad cymhwyster, efallai na fydd unrhyw gamau pellach yn cael eu gweithredu neu symud ymlaen i gynllun cymorth. Os na fydd camau pellach, dylai gofalwyr barhau i gael gwybodaeth a chyngor i’w cynorthwyo yn eu rôl gofalu.

Os cytunir ar anghenion cymwys, bydd ymarferydd yn gweithredu fel gweithiwr allweddol i sefydlu cynllun sy’n amlinellu sut gellir cyflawni canlyniadau’r gofalwr a sut gellir hyrwyddo eu llesiant a thrwy hynny eu cynorthwyo yn eu rôl gofalu.

Cofiwch nad *cynllun sy’n gosod allan anghenion a gwasanaethau* ydy hyn. Cynllun ydy e sy’n *datgan canlyniadau i hybu llesiant a chymorth*

# Cynllunio cymorth

|  |
| --- |
| **Adnodd cynllunio cymorth**  |

Sleid 51

**Nodiadau hwylusydd**

Gallai cymorth i gyflawni canlyniadau ddod o amrywiaeth o leoedd – gallai fod yn gyflogwr yn cytuno i leihau shifftiau neu oriau, fel y gall y cyflogai ddarparu gofal ar gyfer un o’r teulu; gallai olygu y bydd aelod arall o'r teulu yn cynorthwyo’r gofalwr, er enghraifft, bod yn atwrnai ar gyfer cyllid. Neu gallai ddod o ffynonellau mwy arferol megis gofal seibiant neu ganolfan ddydd.

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos**  |
| Hoffai Mrs M i ansawdd bywyd ei mam, Mrs S, fod yn dda, ac iddi aros yn ei thŷ gofal ychwanegol (ECH) am ei hoes, er gwaetha Bartel a MTS (Sgôr Prawf Meddyliol) isel ***(Ansawdd bywyd [llesiant] person sy’n derbyn gofal)****.* Mae hyn yn golygu y bydd Mrs S angen ymweliadau gan ofalwyr drwy gydol y dydd a theclyn codi (hoist) ymhlith trefniadau eraill. Mae Mrs M am gynorthwyo ei mam ond hefyd am gael ei bywyd ei hun er enghraifft parhau i fynd i gyfarfodydd Sefydliad y Merched bob mis a mynd i weld ei merched unwaith yr wythnos. ***(ansawdd bywyd [llesiant] y gofalwr)***. Mae Mrs M, a’r gweithiwr cymdeithasol wedi cytuno y bydd Mrs M yn darparu gofal ar adegau penodol rhwng ymweliadau’r pecyn gofal (bydd Therapydd Galwedigaethol a dietegydd yn ymweld â hi i egluro sut i’w helpu ei mam adeg prydau bwyd). Bydd hi’n cael nos Fercher bob mis i fynd i gyfarfod Sefydliad y Merched a bydd yn cael ymweld â’i merch bob wythnos – bydd y pecyn gofal yn cynnwys ymweliadau ychwanegol ar gyfer yr adegau hyn. Gall Mrs M hefyd gysylltu â chanolfan gofalwyr lleol dros y ffôn ac mae manylion y cymorth yn cael eu cynnwys mewn cynllun cymorth ynghyd â rhifau ffôn allweddol ac mae cynllun wrth gefn yn bodoli ***(Rheoli’r rôl gofalu)****.*Mae’r ymarferydd a Mrs M yn cytuno i weld ‘sut aiff pethau’ dros yr wythnosau nesaf – mae Mrs M yn teimlo’n gyfforddus ei bod yn cael ei chydnabod fel gofalwr, bod ei gwybodaeth a’i harbenigedd yn cael eu parchu ac mae’n teimlo’n hyderus i fod yn agored a gonest gyda'r ymarferwyr ***(proses)****.* |

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo**  |
| Mae’r [ffilm](https://www.youtube.com/watch?v=5CUaAzBmp24&feature=youtu.be) am Mr a Mrs Drake yn dangos pa mor dda gall cynllun cymorth ar gyfer un o'r teulu ddiwallu canlyniadau gofalwr a rheoli risg yn bositif.  |

Bydd cynlluniau sy’n deillio o asesiad (ar gyfer oedolion a phlant o ofalwyr fel ei gilydd) yn amrywio o ran:

* Yr hyn maen nhw’n cael
* Sut maen nhw’n edrych
* Eu safle ar lwybr gofal cymdeithasol asesiadau a chynlluniau eraill

Er hynny, dylai cynllun da ***ddatgan y canlyniadau*** i’w cyflawni gael ei ysgrifennu ***yng ngeiriau’r gofalwr ei hun/yn y person cyntaf***. I ofalwyr ifanc, dylai cynlluniau gynnwys:

* Beth sydd ar gael i’w cynorthwyo ymhob maes llesiant
* Pwy fydd yn edrych ar eu hôl (pwy fydd yn cadw a chynnal eu trefn ddyddiol, pwy fydd yn gofalu am eu brodyr a’u chwiorydd a’u hanifeiliaid anwes, ayyb)
* Pwy ydy eu cyswllt yn yr ysgol
* Yr hyn hoffai’r gofalwr ifanc i’w riant ei wneud iddyn nhw
* Beth ydy eu cryfderau a’i hadnoddau a sut gellir meithrin y rhain i hyrwyddo llesiant
* Dylai cynlluniau ddelio hefyd â'r modd y dylid rheoli risg yn bositif a dylid sicrhau cynlluniau wrth gefn hefyd.

Rhaid i gynlluniau fod yn glir ac ystyrlon, effeithiol a chefnogol. Dylai ddatgan mannau 'checio i mewn' a sut i’w gweithredu (neges destun, ffôn neu ymweliad) a sut y caiff y cynllun ei adolygu. Dylai rhain fod yn hawdd i’w deall gan y gofalwr ac unrhyw weithiwr proffesiynol fyddai'n gweithio gyda’r person ar hyd eu llwybr.

Mae’r 7 C cyfathrebu yn rhestr wirio dda ar gyfer ymarferwyr i’w defnyddio wrth ysgrifennu cynlluniau sef:

* Clir
* Cryno
* Concrit
* Cywir
* Cydlynol
* Cyflawn
* Cwrtais

*(Sylwer, gall y rhestr wirio hon gael ei defnyddio gan ymarferwyr er mwyn ystyried ansawdd eu holl gyfathrebu, ysgrifenedig a llafar).*

I helpu ymarferwyr wirio ansawdd eu cynlluniau cymorth, rydyn ni wedi creu adnodd Hunan-Archwilio Cynllun Cymorth Gofalwr. Seilir yr archwiliad ar wybodaeth o arfer da, ymchwil ar gynllunio cymorth ar sail ymglymiad gyda gofalwyr fel rhan o’r prosiect hwn – Asesu Anghenion Cymorth Gofalwyr. Mae hefyd yn cwmpasu parthau llesiant. Mae’n delio gydag oedolion a phlant o ofalwyr.

|  |
| --- |
| **Daily CalendarPecyn adnoddau – tudalen 21** |
| Adnodd hunan-asesu cynllun cymorth[[37]](#footnote-37) |

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru wedi datblygu adnodd o'r enw ‘Capturing the heart of the matter’. Taflen o grynodeb ydy hi ar gyfer pawb y tybir eu bod yn gymwys o ganlyniad i asesiad, yn cynnwys oedolion o ofalwyr a gofalwyr ifanc. Mae’n grynodeb o’r cynllun a luniwyd y gall pob ymarferydd sy’n gweithio gyda'r gofalwr ei ddarllen a’i ddeall.

Lluniwyd hon i roi ciplun yn syth i ni o’r sefyllfa yn hytrach na gorfod chwilio’n drylwyr drwy ffeiliau (mae ffeiliau yno ar gyfer mwy o fanylion os oes angen). Mae’n rhoi trosolwg i ni o’r canlyniad ar gyfer y teulu ac o fewn hyn, canlyniadau perthnasol a allai fod yn wahanol neu’n groes i’r canlyniad ar gyfer y teulu. Mae’n gosod o fewn ‘nexus’ (plethwaith) ehangach (system eco-gymdeithasol).

Mae’n tynnu allan cryfderau’r gofalwr ac eraill perthnasol, megis teulu a rhwydwaith cymdeithasol fel y gellir adeiladu ar y rhain yn hytrach na chael eu hanwybyddu/ eu hosgoi, er enghraifft gan weithiwr ar ddyletswydd sydd ddim efallai’n adnabod y gofalwr. Mae’n crynhoi’r risgiau â blaenoriaeth sydd yn effeithio ar lesiant, ar unrhyw gynlluniau wrth gefn, mae’n gosod y cyfeiriad y mae’r gofalwr yn dymuno symud iddo, ble mae e/hi nawr a ble hoffai fod yn y dyfodol.

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 27** |
| Adnodd cynllunio cymorth  |

Mae’r adnodd hwn yn cydnabod bod gofalwyr ar ***daith newid*** a bod angen parchu a chynorthwyo hyn cyn belled â phosibl. Mae hefyd yn ei gwneud hi'n glir i ymarferwyr sydd efallai ynghlwm ac yn eu ***hatgoffa i barchu taith y gofalwyr a’u cynorthwyo yn hyn o beth****.* A dibynnu ar yr hyn allai ddigwydd i’r gofalwyr mae’r neges yn glir – i’w cynorthwyo i barhau i ddilyn y llwybr cyn belled â phosibl – fel bod llesiant yn cael ei hybu a chanlyniadau’n cael eu cyflawni. Os ydy’r ddogfen ‘Capturing the heart of the matter’ yn ei lle cyn ail-asesiad, bydd o help i’r ymarferydd fynd i mewn gyda chrynodeb da ac ystyrlon.

|  |
| --- |
| **Ymarfer** |
| Ymarfer ydy hwn sy’n helpu ymarferwyr ystyried ansawdd y cynlluniau cymorth a’r trefniadau cynllunio. Bydd angen yr **Adnodd hunan-archwilio Cynllun Cymorth** (pecyn adnoddau tudalen 21) ac, os yn briodol, dylai ymarferwyr ddod â chynllun cymorth gofalwr wedi’i ail olygu gyda nhw o’u hymarfer. Gellir gwneud hyn wrth hyfforddi neu mewn cyfarfod tîm neu oruchwyliaeth. Fodd bynnag mae’r cyfarwyddiadau isod ar gyfer hyfforddiant neu ddigwyddiad tîm. Bydd angen tua dwy awr arnoch chi.Rhan 1: Ymarferwyr i weithio ar eu pen eu hunain, darllen y cynllun cymorth y maen nhw wedi dod gyda nhw ac yna ei archwilio yn erbyn yr adnodd archwilio Cynllun Cymorth.Rhan 2: Ymarferwyr ar eu pen eu hunain i ystyried y cwestiynau canlynol:* Ble ydw i'n sgorio’n dda?
* Ar beth alla i adeiladu?
* Ble ydw i’n sgorio’n isel?
* Pam ydw i’n credu mod i’n sgorio’n isel a sut mae hynny’n gwneud i mi deimlo?
* Beth alla i ei wneud i wella ymarfer?

Rhan 1 a Rhan 2 i gymryd tua awr.Rhan 3: Rhannu gyda phartner ystyriaethau’r ddau ohonoch chi a chytuno ar ddulliau i wella ymarfer.Rhan 4: Pob partneriaeth i ysgrifennu ar siart troi – tri awgrym pwysig i wella ymarfer a’u cyflwyno i’r grŵp ehangach.Ymarfer 2Ymarfer ydy hwn ar gyfer ymarferwyr i ymarfer ysgrifennu crynodebau achos *positif* da. Bydd angen y ddogfen **‘Dal calon y mater’** (Adnodd Cynllunio Cymorth – tudalen 27 yn y Pecyn Adnoddau) arnoch chi. Gellir gwneud hyn fel ymarfer hyfforddi, a’i weithredu mewn cyfarfod tîm, goruchwyliaeth neu mewn unrhyw weithgareddau dysgu cyfoedion. Bydd angen tua 60 i 90 munud arnoch chi.Rhan 1: Gofynnwch i ymarferwyr feddwl am achos cymhleth y maen nhw’n gweithio arno ar hyn o bryd ac ystyried y saith elfen yn y ddogfen ‘Dal calon y mater’. Gofynnwch iddyn nhw lenwi’r adnodd er mwyn cyflwyno crynodeb da o’r achos (60 munud).Rhan 2: Ffeiriwch eich adnodd cyflawn gyda chydweithiwr. Darllenwch drwyddo a rhoi adborth o gwmpas y cwestiynau canlynol (30 munud):* Ydy’r crynodeb yn glir a dealladwy?
* O gofio’r hyn a ddysgoch yn yr adnodd hwn, beth sydd yn gweithio’n dda yn y crynodeb?
* Beth sydd ddim yn gweithio cystal?
* Cyd-gytuno ar y gwelliannau i’w gweithredu.
 |

# Taliadau uniongyrchol

|  |
| --- |
| **Taliadau uniongyrchol**  |

Sleid 53

**Nodiadau hwylusydd**

Os bydd gan ofalwyr anghenion cymwys ar gyfer gofal a chymorth mae ganddyn nhw hawl, os ydyn nhw’n dymuno hynny, i dderbyn taliad uniongyrchol. Gellir defnyddio hyn yn lle gwasanaethau a gomisiynir gan yr awdurdod lleol neu gallai’r cynllun cymorth fod yn gymysgedd o’r ddau. Dylid cynnig taliadau uniongyrchol a chymorth gael ei roi i’r gofalwr fel y gall sefydlu a rheoli ei d/thaliad uniongyrchol.

Mae taliadau uniongyrchol yn rhoi gwir gyfle i sicrhau cymorth unigoledig ac ystyrlon i ofalwyr. Gall gofalwyr ddefnyddio taliadau uniongyrchol i gyflawni canlyniadau personol yn eu cynllun cymorth – manteision taliadau uniongyrchol ydy y gall gofalwyr wario’r arian ar *eu* llesiant *eu hunain* i’w cynorthwyo i ofalu. Mae stori Lucy yn enghraifft o hyn.

Mae Lucy yn ofalwr i’w mam yng nghyfraith, Mary, ac mae’n derbyn cymorth taliad uniongyrchol y mae’n ei ddefnyddio i ofalu am ei llesiant ei hun fel y gall barhau i ddarparu cymorth ar gyfer Mary.

|  |
| --- |
| **Stori Lucy fel gofalwr gyda thaliad uniongyrchol**  |
| Fy enw i ydy Lucy a fi ydy gofalwr fy mam-yng nghyfraith, Mary. Cafodd strôc ac mae ganddi ychydig o nam gwybyddol. Mae ochr chwith ei chorff yn wan a gall ei cherddediad fod yn ansicr ac mae’n cael trafferth i symud o gwmpas yn y tŷ. Dw i’n mynd i weld Mary bob dydd o ddydd Mawrth i ddydd Gwener rhwng 9 y bore a 4 y prynhawn ac yna’n dod nôl ac edrych ar ôl fy mhlant sydd yn eu harddegau a fy ngŵr. Mae gofalwyr gan Mary ar ddydd Llun ac ar y penwythnos ac mae fy ngŵr a’i chwaer yn ymweld â hi ar brynhawniau Sadwrn.Pan oedd cynllun cymorth Mary yn cael ei adolygu a chawson ni gyfarfod gyda’i gweithiwr cymdeithasol, cynghorwyd fi i gael asesiad gofalwr. Doeddwn i ddim yn siŵr ar y dechrau ond cytunais yn y diwedd ac rydw i mor falch mod i wedi cytuno. Don i ddim wir yn meddwl llawer am faint roeddwn i’n ei wneud a bod yn onest, ond o siarad â’r gweithiwr cymdeithasol, dechreuais feddwl amdana i fy hun - beth amdana i? Meddwl am fy mywyd i fy hun yn hytrach nag am fywyd pawb arall. Dw i’n meddwl mod i edi mynd yn isel oherwydd nad oeddwn yn gwneud dim i fi fy hunan. Cyn gofalu am Mary, byddwn i wrth fy modd yn mynd i nofio a gwneud aerobics. Roeddwn i’n arfer gweithio mewn siop bapur newydd a chael hwyl yno a gweld llawer o bobl ron i’n ei nabod. Ond, newidiodd popeth pan gafodd Mary ei strôc ac ron i’n teimlo bod rhaid i mi edrych ar ei hôl – teimlo mai hynny oedd y peth iawn i wneud. Ond ar ôl ychydig, ron i’n colli pwysau, yn mynd yn isel ac yn bigog gyda fy meibion. Nododd yr asesiad y gallwn gael help gan y gwasanaethau cymdeithasol a siaradodd y gweithiwr cymdeithasol (merch o'r enw Theresa – sy’n hyfryd iawn) â fi am daliadau uniongyrchol. I dorri stori hir yn fyr, penderfynais beidio â gofalu am Mary ar ddydd Llun felly mae hynny’n rhoi penwythnos hir i mi. Ces daliad uniongyrchol ac rydw i’n eu wario ar aelodaeth fisol o Nordic Walking fel y galla i gadw fy nghorff a’m meddwl yn iach! Dw i hefyd yn defnyddio fy nhaliad uniongyrchol i fynd i'r coleg ar nos Lun lle dwi’n dysgu cadw cyfrifon – mae fy ysgwyddau a fy nghefn yn tynhau wrth edrych ar ôl Mary a dwi’n defnyddio fy nhaliad uniongyrchol, hyd yn oed, ar sesiwn tylino’r corff bob chwe wythnos. Mae fy mywyd wedi gwella cymaint ac yn teimlo mod i’n cael help i ofalu am Mary. Ar y foment, mae hyn yn gweithio ond pwy a ŵyr be sy rownd y gornel – felly un dydd ar y tro yw hi, a nawr dwi’n ceisio edrych ar ôl fy hun yn ogystal â phawb arall! |

Mae’r ffilm ganlynol am Linda sydd angen gofal, fel mam sy’n derbyn gofal, ac yn defnyddio taliad uniongyrchol i dalu ei ffrindiau i ofalu er mwyn lleihau'r pwysau ar ei phlant fel gofalwyr.

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo**  |
| Mae’r [ffilm](https://www.scie.org.uk/socialcaretv/video-player.asp?guid=ee39ff86-6125-45a9-b620-ae3fb10abb4f) hon am Linda sy’n defnyddio’i thaliad uniongyrchol i dalu am ei ffrindiau i ofalu amdani. |

# Adolygiadau

|  |
| --- |
| **Adnodd adolygiad [[38]](#footnote-38)**Mae’r cwestiynau isod yn darparu strwythur ar gyfer sgyrsiau adolygu.* Cwestiwn: Sut mae pethau’n mynd?
* Cwestiwn: Beth ydy’r peth mwyaf anodd?
* Cwestiwn: Pa gryfderau ydych chi’n tynnu arnyn nhw i ddelio â hynny?
* Cwestiwn: Beth ydy’r peth gorau am yr hyn yr ydych wedi’i gyflawni?

Ar ôl pob ymateb gan y gofalwr, dylai’r ymarferydd ystyried yr hyn ddywedodd y gofalwr a darparu lefel o gadarnhad. |

Sleid 55

**Nodiadau hwylusydd**

Rhaid i ganlyniadau o asesiad gofalwr gael ei adolygu. Yn ystod yr adolygiad, gall yr ymarferydd, gweithwyr proffesiynol perthnasol eraill, *ynghyd â* gofalwyr wirio a ydy’r newidiadau a gynlluniwyd yn gweithio a bod y canlyniadau yn cael eu cyflawni neu y gweithir tuag at gyflawni’r cyfryw ganlyniadau i raddfeydd amser y cytunwyd arnyn nhw.

Dylai adolygiadau roi amser a lle diogel i ofalwyr ystyried sut mae eu cynllun wedi mynd. Er enghraifft, bydd yn amser i ofalwyr ystyried yr hyn y maen nhw wedi cytuno’i wneud naill ai yn eu rôl gofalu *a* thu allan i’w rôl gofalu. Er enghraifft, efallai y bydd gofalwr yn dymuno ystyried sut mae ei thasg newydd o fwydo’i mam wedi mynd. Efallai bod gofalwr ifanc yn adfyfyrio ar ba mor dda mae’r coleg yn mynd.

Gellir defnyddio adolygiadau i dawelu meddwl gofalwyr lle gallan nhw siarad yn onest am ddyddiau da a dyddiau gwael a’u hatgoffa bod cynnydd weithiau yn golygu ‘cymryd un cam ymlaen a dau gam yn ôl’ ond eu bod yn mynd i’r cyfeiriad iawn i gyflawni eu canlyniadau personol.

Mae adolygiadau yn gyfle i fod yn sylwgar a gwrando’n astud ar bryderon, syniadau a dyheadau gofalwyr a chynorthwyo gofalwyr i weithio drwy hyn. Er enghraifft, gallai gofalwr ifanc fod yn poeni am arholiadau TGAU oherwydd nad oes ganddi lawer o amser i astudio, rhwng edrych ar ôl ei mam ond hefyd ei brawd a’i chwaer. Ers y tro diwethaf i ymarferydd ei gweld, mae’r pryder hwn wedi gwaethygu. Mae’r adolygiad yn gyfle i rwystro’r pryder rhag gwaethygu a gweithio gyda'r gofalwr i feddwl am strategaethau a allai ei chynorthwyo yn ystod y cyfnod hwn.

Dylai dogfennaeth adolygu gynnwys gofod ar gyfer testun agored a’i ysgrifennu yn y person cyntaf. Mae graddfeydd yn ddefnyddiol ar gyfer mesur ‘y pellter a deithiwyd’ – mae’r math hwn o fesur yn giplun meintiol o gynnydd a phan mae’n cael ei ddadansoddi ynghyd â gwybodaeth ansoddol, mae’n rhoi darlun llawnach/a gwybodaeth i’r ymarferydd ei ystyried wrth adolygu cynllun cymorth. Gall graddfeydd fod yn rhifau, wynebau hapus/niwtral/anhapus neu emojis bodiau i fyny neu i lawr – digon o wybodaeth i roi darlun, *ymhlith* tystiolaeth arall a ydy’r cymorth sydd ar gael yn gwneud yr hyn y dylai er mwyn hybu llesiant a chanlyniadau personol.

|  |
| --- |
| **Pecyn adnoddau – tudalen 27** |
| Adnodd adolygu[[39]](#footnote-39) |

Rhaid i ganlyniadau newydd y cytunwyd arnyn nhw yn ystod yr adolygiad gael eu gyrru gan ddyheadau’r gofalwr. Dylai'r canlyniadau hefyd fod yn[[40]](#footnote-40):

* Realistig
* Cyflawnadwy
* Cael eu disgrifio yn ôl ymddygiad (pa ymddygiadau fydd yn digwydd i gyflawni cyflawniadau)
* Ystyrlon, yn delio â’u gwir dilemâu a’u pryderon
* Cynnwys teuluoedd
* Cynaliadwy dros amser

Dylai’r person sy’n trefnu’r adolygiad geisio deall a ydy pawb yn gytûn ac a oes unrhyw un heb fod yn bresennol yng nghyfarfod yr adolygiad y dylid ceisio eu barn?

Dydy adolygiad ddim, o anghenraid, yn ddiwedd proses. Efallai nad oes angen bellach i ymarferydd fod yn weithiwr allweddol ac ni weithredir unrhyw gamau pellach. Fodd bynnag, mae bywydau gofalwyr yn mynd yn eu blaen er gwell ac er gwaeth megis marwolaeth, salwch, derbyn i ysbyty ac wrth gwrs, pethau positif bywyd megis cychwyn coleg, ysgol, dilyn gyrfa, priodasau, genedigaethau, ayyb. Efallai, ar ryw bwynt, y bydd rhaid i ofalwr ddod nôl at yr awdurdod lleol am ail-asesiad a dylai’r llwybr hwn fod yn glir a hygyrch i holl ofalwyr teuluol.

O fewn cyd-destun adolygiadau mae’n bwysig i:

* Nodi terfyniadau – bod yn glir ac union am yr hyn fydd yn digwydd nawr ac am ddarpar gynlluniau
* Dathlu cyflawniadau – ystyried cynnydd positif a gwerthfawrogi’r pethau a gyflawnwyd
* Nodi cryfderau – cadarnhau cryfderau ac i’r rhain gael eu dathlu ac i’r gofalwr eu defnyddio ymhellach ar lwybr cynnydd
* Gadael y drws yn agored – cyfleu’r neges ‘ein bod ni yma i chi petaech chi angen siarad â ni ac mae eraill hefyd ar gael’.

Gall adolygiadau hefyd ddarparu gwybodaeth amhrisiadwy i’r ymarferydd ac eu mudiadau perthnasol, i ddatblygu a gwella ymarfer. Er enghraifft, gall adolygiadau fod yn adeg pan fydd ymarferwyr yn adfyfyrio ar eu dulliau o fynd ati neu ymyriadau -oedden nhw’n ddefnyddiol, os felly, beth oedd yn defnyddiol, os na, beth oedd y problemau a beth gellid ei wneud yn wahanol y tro nesaf? Mae adolygiadau yn gallu bod yn ystyriaethau trawsnewidiol ar gyfer y gofalwr a’r ymarferydd fel ei gilydd a gall arwain at newid a fydd yn grymuso.

Gall gwybodaeth sy’n deillio o adolygiadau hefyd helpu comisiynwyr gyda chynllunio strategol, llunio marchnadoedd a chymunedau. Gall samplau o adolygiadau gael eu cronni a’u dadansoddi a helpu gyda’r busnes o sicrhau bod gwasanaethau ar y *lefel briodol* a‘r gwasanaethau *cywir* ar gael yn y gymuned drwy ddeall asesiadau cenedlaethol o'r boblogaeth yn well a chynllunio yn unol â hynny. Dydy hyn ddim yn ymwneud â’r hyn y gall awdurdodau lleol ei ddarparu neu hyd yn oed ei gomisiynu – mae’n ymwneud â hwyluso adnoddau’r gymuned ehangach a marchnadoedd lleol/rhanbarthol. Mae model y Cylch Canlyniadau a ddatblygwyd gan Talking Points yn dangos sut gall adolygiadau lywio cylch parhaus o welliant; yn cysylltu canlyniadau gofalwr unigol â gwasanaeth a chanlyniadau strategol eu lefel.

## Cylch canlyniadau

**Monitro**

**Dadansoddiad**

**Cofnodi**

**Gwelliant**

**Cofnodi**

Sleid 56

|  |
| --- |
| **Ymarfer**  |
| Mae’r ymarfer hwn yn helpu ymarferwyr i ddeall yr ’edau aur’ sy’n rhedeg o’r canlyniadau a ddynodwyd yn yr asesiad i’r cynllun cymorth a’r adolygiad a sut dylen nhw gysylltu â chanlyniadau llesiant Cenedlaethol. Mae’r enghraifft hefyd yn dangos sut y gellir cymhwyso egwyddorion SMART wrth ysgrifennu canlyniadau.Bydd angen copïau o **astudiaeth achos Terry a Gethin** (gweler astudiaethau achos adran 10), copi o ddatganiad Llywodraeth Cymru sef [**Datganiad llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth.**](https://gov.wales/docs/dhss/publications/160831well-being-statementen.pdf) Hefyd, copi o ganlyniadau personol Gethin a welir isod. |
| **Enghraifft o ganlyniadau personol Gethin** Gallai **canlyniad asesiad** fod yn debyg i hyn:*“[Gethin] Baswn i’n hoffi parhau gyda fy addysg a bydda i’n ymrestru yn y coleg. Hoffwn wneud hyn ym mis Medi 2018. Rydw i wedi mwynhau dysgu erioed ac wedi colli ei golli wrth ofalu am fy nhad. Mae cwrs rhan amser yn fwy realistig o dderbyn fy rôl fel gofalwr ar hyn o bryd. Erbyn 1 Gorffennaf, bydda i’n ymrestru ar y cwrs.”* **Canlyniad cynllun cymorth:***“Bydda i’n fyfyriwr rhan amser ym mis Medi 2018 ac ar gyfer yr oriau hyn, rydyn ni wedi trefnu rhagor o ofal ar gyfer fy nhad ac ymweliad gan weithiwr cymorth y gofalwr (gweler cynllun cymorth fy nhad). Bydda i’n trafod gyda fy nhiwtor yn y coleg mod i’n ofalwr a thrafod effeithiau posibl arna i fel myfyriwr.”***Canlyniad adolygiad:***“Mae fy nghwrs coleg yn mynd yn dda. Rydw i wedi pasio fy aseiniad cyntaf. Fodd bynnag, aeth fy nhad yn sâl ddechrau mis Hydref a bu rhaid i ni ail-drefnu’r oriau gofalu o gwmpas hynny (gweler cynllun cymorth fy nhad). Cafodd hyn ei reoli’n dda gan yr asiantaeth gofalwyr. Fodd bynnag, yn ddiweddar mae fy nhad wedi diflasu mod i ffwrdd gymaint a dydy e ddim yn cysgu nac yn bwyta’n dda. Mae hyn yn gwneud i mi deimlo’n euog a dydw i ddim yn siŵr sut i reoli hyn orau. Mae hefyd yn cwyno i’r gofalwyr – hoffwn gyngor ar hyn.”*Cam gweithredu fyddai cyfeirio’r gofalwr at sgwrs wythnosol ac ymweld â gweithiwr cymorth gofalwr yn y ganolfan gofalwyr leol ac atgyfeirio Terry at feddyg teulu gyda’i ganiatâd. Gall Gethin hefyd ddefnyddio’r gwasanaeth llesiant yn y brifysgol ar gyfer cymorth. |
| Gofyn i ymarferwyr ddarllen **astudiaeth achos** **Terry a Gethin** ac **enghraifft o ganlyniad personol Gethin** sy’n treiddio drwy'r asesiad, y cynllun cymorth a’r adolygiad. Yna, gofynnwch iddyn nhw fatsio a chysylltu canlyniad yr adolygiad â’r canlynol:* [Canlyniad llesiant cenedlaethol](https://gov.wales/docs/dhss/publications/160831well-being-statementen.pdf)  (tudalen 2)
* Beth allech chi ddefnyddio fel tystiolaeth bod canlyniad personol Gethin wedi cael ei gyflawni?
* A defnyddio’r astudiaeth achos, allwch chi feddwl am ganlyniadau posibl sydd angen eu cynorthwyo, eu hadolygu a’u mesur?

Enghraifft o ateb:  |
| Llesiant | Canlyniadau llesiant cenedlaethol  | Yr hyn i’w fesur |
| Addysg, hyfforddiant a hamdden  | *“Galla i ddysgu a datblygu i fy mhotensial llawn”**“Dw i’n gwneud y pethau sy’n bwysig i mi”**Gethin: “Mae fy nghwrs coleg yn mynd yn dda. Dw i wedi pasio fy aseiniad cyntaf”* | *Canlyniadau a chymwysterau oedolion o ofalwyr.**A all pobl wneud y pethau sy’n bwysig iddyn nhw ai peidio?**Fe wnaiff Gethin basio ei gwrs os gwnawn ni barhau i ddarparu cymorth ar ei gyfer fel gofalwr a myfyriwr.**Mae Gethin wedi dweud ar nifer o achlysuron ei fod yn teimlo ei fod wedi ail-gydio yn ei ‘fywyd’ a’i addysg eto ac mae hyn yn bwysig iawn iddo.* |

# Astudiaethau achos

Isod, ceir cyfres o astudiaethau achos y gellir eu defnyddio drwy gydol yr hyfforddiant.

|  |
| --- |
|  **Enghraifft – Astudiaeth achos: Nodi fel gofalwr [[41]](#footnote-41)**  |
| **Mary**Mae Mary wedi bod yn gofalu am ei gŵr sy’n dioddef o Parkinson’s, ac am ei mab sydd wedi bod yn dioddef o broblemau iechyd meddwl ers 10 mlynedd, ond roedd hi wedi bod yn amharod i nodi ei bod yn ofalwr nes dros wyth mlynedd yn ôl pan aeth ei mab i’r ysbyty am y tro cyntaf a gweithwyr iechyd proffesiynol yn tynnu sylw’r awdurdodau at ei sefyllfa. Doedd hi ddim ond yn gweld ei hun fel gwraig a mam.Bu'r gofalu yn heriol ac ingol ar adegau a bu rhaid iddi roi’r gorau i’w gwaith fel athrawes lanw – swydd roedd hi’n ei charu.*“Fel athrawes lanw, roeddwn yn gallu dewis fy oriau. Ond pan ddatblygodd gofalu yn fwy ymdrechgar ac ingol, roedd rhaid i mi wrthod gwaith oherwydd nad oeddwn yn gallu cael digon o gwsg neu bod angen i mi deithio i fynychu apwyntiadau iechyd.* *“Dim ond ar ôl pennod arbennig o wael wyth mlynedd yn ôl pan oedd fy mab Andrew yn yr ysbyty, y gwnaeth gweithwyr proffesiynol fy nynodi fel gofalwr a'm cyfeirio i gael cymorth. Dydy gofalu ddim yn gadael llawer o amser i mi fy hun, felly mae cael mynd i grŵp cymorth a chwnsela wedi gwneud gwir wahaniaeth i mi.”* |

|  |
| --- |
|  **Enghraifft – Astudiaeth achos: Taith gofalwr**  |
| **Rhydian**Mae Rhydian yn ddeuddeg oed ac yn byw gyda’i fam a’i chwaer iau. Mae mam Rhydian yn dioddef o MS sy’n golygu na all gerdded ar rai dyddiau ac wrth i’r diwrnod fynd yn ei flaen mae’n blino a phrin yn gallu symud. Mae Rhydian yn ysgwyddo rai cyfrifoldebau dros ei fam ond weithiau mae’n cael digon ac am i’w chwaer fach sy’n saith mlwydd oed wneud mwy. Mae’n teimlo bod rhaid iddo edrych ar ôl Cerys, gan sicrhau ei bod yn cael brecwast a mynd i’r ysgol. Mae wedi diflasu ar orfod chwarae gyda hi a gwylio’i hoff raglenni teledu hi.Mae dyletswyddau gofalu yn cynnwys gorchwylion gwaith tŷ fel llanw a gwacáu’r peiriant golchi llestri, gwacáu’r biniau sbwriel a mynd â nhw allan, golchi dillad a choginio. Mae hefyd yn gwneud tasgau personol fel helpu ei fam fynd i’r gwely yn gynharach os yw’n cael ‘diwrnod gwael’ ac i ddefnyddio’r toiled a newid padiau anymatal. Gall anghenion ei fam amrywio yn ystod y dydd a thros ddyddiau ac wythnos. Mae Alison yn galw’r penodau cyson hyn yn ‘mynd lawr allt’ ac mae’n mynd yn isel a rhwystredig.Mae’n teimlo’n euog iawn am yr help y mae rhaid i Rhydian roi iddi ond mae wedi dweud mai dim ond dwywaith y dydd mae’r Gwasanaethu Cymdeithasol yn ymweld â hi – dau ymweliad i fynd â hi i’r toiled ac ymweliad yn y bore i’w helpu i godi a gwisgo. Yn ddiweddar, mae Alison wedi teimlo’n isel iawn ac yn fwy diymadferth nag erioed a gall y teimladau hyn barhau am wythnosau. Mae Rhydian yn amlygu peth o’i rwystredigaeth am y sefyllfa drwy ddial ar yr athrawon a gall fod yn ymosodol yn eiriol ac yn gorfforol – mae wedi cael ei rybuddio y gall gael ei wahardd. Mae hefyd wedi dweud wrth Alison nad oes ganddo ffrindiau yn yr ysgol a’u bod yn ei alw’n ‘freak, ‘weirdo’ a ‘psycho’. Gall Rhydian fynd yn ddagreuol wrth drafod hyn a gall wylltio, gan daflu pethau o gwmpas y tŷ. Yn ddiweddar mae wedi bod yn gweiddi ar ei fam a’i chwaer. |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Enghraifft: Gofalwr deublyg**  |
| **Mrs M**Mae Mrs M yn ferch ac yn ofalwr i’w mam, Mrs S sy’n 92 oed. Mae Mrs S yng nghyfnod diweddar Alzheimer’s a Polymyalgia. Hoffai Mrs M i ansawdd bywyd ei mam fod yn dda, ac iddi aros yn ei thŷ gofal ychwanegol (ECH), er gwaetha Bartel a MTS (Sgôr Prawf Meddyliol) isel ***(Ansawdd bwyd [llesiant] person sy’n derbyn gofal)****.* Mae hyn yn golygu y bydd angen ymweliadau gan ofalwyr drwy gydol y dydd ar Mrs S a theclyn codi (hoist) ymhlith trefniadau eraill. Mae Mrs M am gynorthwyo ei mam ond hefyd am gael ei bywyd ei hun er enghraifft parhau i fynd i gyfarfodydd Sefydliad y Merched bob mis a mynd i weld ei merched unwaith yr wythnos ***(ansawdd bywyd y gofalwr)***. Mae Mrs M, a’r gweithiwr cymdeithasol, wedi cytuno y bydd Mrs M yn darparu gofal ar adegau penodol rhwng ymweliadau’r pecyn gofal (bydd therapydd galwedigaethol a dietegydd yn ymweld â hi i egluro sut i helpu ei mam adeg prydau bwyd). Bydd hi’n cael nos Fercher bob mis i fynd i gyfarfod Sefydliad y Merched a bydd yn cael ymweld â’i merch bob wythnos – bydd y pecyn gofal yn cynnwys ymweliadau ychwanegol ar gyfer yr adegau hyn. Gall Mrs M hefyd gysylltu â chanolfan gofalwyr lleol dros y ffôn ac mae manylion y cymorth yn cael eu cynnwys mewn cynllun cymorth ynghyd â rhifau ffôn ac mae cynllun wrth gefn yn bodoli ***(Rheoli’r rôl gofalu)****.*Mae’r ymarferydd a Mrs M yn cytuno i weld ‘sut aiff pethau’ dros yr wythnosau nesaf – mae Mrs M yn teimlo’n gyfforddus ei bod yn cael ei chydnabod fel gofalwr, bod ei gwybodaeth a’i harbenigedd yn cael eu parchu ac mae’n teimlo’n hyderus i fod yn agored a gonest gyda'r ymarferwyr ***(proses)****.* |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Rhiant o ofalwr [[42]](#footnote-42)** |
| **Kate** Mae Kate yn rhiant o ofalwr i’w mab sy’n 10 oed. Ganwyd ef gyda nifer o broblemau iechyd, yr un sylfaenol ydy anhwylder genetig prin, ynghyd ag anableddau dysgu, ADHD, problemau lleferydd, iaith a synhwyraidd.Mae Kate yn byw gyda’i phartner, ei mab a’i merch saith oed. Mae ei mab yn mynychu ysgol gynradd prif ffrwd ond gyda chymorth dysgu pwrpasol un i un drwy’r amser.Mae bod yn rhiant o ofalwr effeithio’n enfawr ar fywyd Kate. Oherwydd anghenion ei mab ni all Kate weithio mewn cyflogaeth â thâl gan fod angen iddi fod yn hyblyg. Mae rhaid iddyn nhw fel teulu addasu eu ffordd o fyw i siwtio anghenion eu mab a dydyn nhw ddim yn cael llawer o amser gyda’i gilydd fel pâr gan fod angen gofal arbenigol. Mae Kate yn dweud, *“Fel rhiant dw i’n teimlo mod i’n brwydo’n barhaus am rywbeth. Mae rhywbeth sydd angen i chi frwydro drosto yn gyson, dros eich plentyn. Mae bywyd yn frwydr ac yn ymdrech, mae’n anodd ar berthynas, mae fy mhartner a minnau yn dadlau yn aml sut i ddiwallu anghenion fy mab orau neu am strategaethau i reoli ei ymddygiad yn well.”**“Fel gofalwr fy nymuniad fyddai cael llai o fiwrocratiaeth, amseroedd aros am gymorth neu asesiadau yn fyrrach a rhagor o adnoddau ar gyfer plant ag anghenion gofal. Dw i’n gwirfoddoli fel cyswllt rhieni gyda’r grŵp ‘We love carers’ i helpu rhieni eraill sy’n ofalwyr er mwyn deall eu hawliau ac i weithio gyda sefydliadau i wella gwasanaethau ar gyfer gofalwyr.”*  |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Gofalwr mab a gwraig[[43]](#footnote-43)** |
| **Philip** Gofalwr ydy Philip Wright a dyma ei stori fel gofalwr.*"Mae gen i bedwar mab. Mae gan Aaron 17 oed anabledd difrifol sef Parlys yr ymennydd cwadriplegig (quadriplegic cerebral palsy). Bu fy ngwraig, Michelle, a rannodd gyfrifoldeb dros Aaron gyda mi bron â marw yn 2011 gydag anewrysm yn yr ymennydd a chafodd newid falf yn ei chalon. Mae wedi effeithio ar ochr chwith ei chorff ac ni all ofalu am ein mab, Aaron, mwyach. Felly mae fy mab 19 oed yn helpu i ofalu amdani.* *“Mae Aaron angen gofal 24 awr. Dw i’n effro bob nos bron a dw i ddim yn cael dim cwsg. Mae fy mab 19 oed yn edrych ar ôl Aaron bob nos Fercher er mwyn i mi gael un noson o gwsg yr wythnos.**“Gall gwyliau ysgol fod yn uffern ar y ddaear. Dydy Aaron ddim yn hoffi gormod o haul, felly rydyn ni’n dueddol o aros tu mewn dipyn. Fe hoffwn i fynd â fy meibion allan am ddiwrnod ond dydy hynny ddim yn bosibl a fedra i ddim disgwyl i fy mab hynaf edrych ar ôl pawb arall.**“Peidiwch â nghamddeall i, dw i’n cael llawer o hapusrwydd o fy nheulu, felly peidiwch â meddwl bod popeth yn ddu, ond mae rhai adegau anodd iawn, iawn.* *“Dw i’n caru fy nheulu yn fawr iawn a byddwn i’n gwneud popeth i’w helpu ond pan dydych chi ddim yn cael amser i chi eich hunan a byth yn cael cyfle i gymdeithasu mwyach, mae bywyd yn ingol ac unig iawn.**“Dw i’n meddwl y byddai’r profion hyn [sgrinio ar gyfer arwyddion o iselder] yn gwneud i mi deimlo bod fy llesiant yn bwysig a byddwn i’n hoffi hynny. Ond beth fyddai o wir help fyddai rhywun yn dod i’r tŷ i roi help i mi a rhoi seibiant i mi.”* |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Gofalwr mewn profedigaeth ddiweddar**  |
| **Claire**Mae Claire yn 66 oed ac roedd yn gofalu am ei gŵr, Colin, oedd â dementia. Yn ddiweddar bu Colin farw o’r clefyd. Nyrs oedd Claire a ymddeolodd yn gynnar i ofalu am Colin. Tua diwedd ei fywyd roedd angen gofal nyrsio 24 awr ar Colin. Darparwyd hyn yn eu cartref ynghyd â phecyn gofal mawr sef dwy nyrs yn ymweld bedair gwaith y dydd a chyfarpar megis gwely ysbyty a theclyn codi (hoist). Roedd ei baich gofal hi'n drwm drosto a hi fyddai’n gwneud popeth dros Colin rhwng yr ymweliadau hyn gan ofalwyr.Cyn bod angen gofal 24 awr ar Colin, roedd Claire yn rhan o grwpiau gofalwyr lleol ac yn cymryd rhan mewn sesiynau ymgynghorol y cyngor ar ofalu. Fodd bynnag, am y 18 mis diwethaf treuliodd y rhan fwyaf o’i hamser yn eu cartref a mynd allan dim ond pan fyddai ei merch yn ymweld, a phan fyddai’r gofalwyr yn dod yna byddai’n cerdded o gwmpas y bloc. Er ei bod wedi cael amseroedd anodd, bu'n gweithredu i sicrhau cynllun cymorth gartref i Colin ac iddi hi ysgwyddo swmp enfawr o’r gwaith gofal. Ers i Colin farw, mae Claire wedi dioddef o iselder ac wedi datblygu agoroffobia ac mae’n ei chael hi'n anodd i adael y tŷ. Mae ei merch yn poeni’n arw amdani ac yn dweud bod ei mam yn dweud “*Dw i wedi colli fy ngŵr a fy rôl mewn bywyd – y tŷ hwn fu fy mydysawd am flynyddoedd – wn i ddim beth i’w wneud rhagor...”* |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Gofalwr yn edrych ar ôl rhywun gyda phroblemau iechyd meddwl a chorfforol** |
| **Terry a Gethin**Mae Terry yn ddiweddar wedi cael gwybod fod ei galon yn methu (CHF) a’i fod yn dioddef o iselder Clinigol. Gŵr gweddw ydy Terry ac mae ganddo un mab, Gethin. Cyn iddo gael gwybod am ei broblemau calon roedd Terry wedi bod yn gwella o ganser y coluddyn a radiotherapi. Bu’n dioddef o iselder ers blynyddoedd, ond fe'i sbardunwyd wedi marwolaeth ei wraig bum mlynedd yn ôl o ganser y fron. Dydy Terry ddim yn wybyddus i’r gwasanaethau iechyd meddwl ond mae’n cymryd tabledi gwrth-iselder.Mae Gethin yn byw gyda’i dad a fe oedd prif ofalwr ei dad yn ystod adeg y canser. Darparodd ofal personol a help gyda gweithgareddau domestig o ddydd i ddydd megis glanhau’r tŷ, coginio a’r golch ayb. Roedd ganddyn nhw hefyd becyn gofal gydag ymweliadau gan ofalwyr a nyrs ardal. Mae Gethin yn 21 oed ac yn dymuno dychwelyd i’w addysg ar ôl iddo ei 'ohirio' yn ystod salwch ei fam a’i dad. Mae Terry yn gefnogol ond yn poeni y bydd rhaid iddo ddibynnu ar eraill. Mae ei CHF yn achosi poen iddo, mae’n colli ei wynt yn ddifrifol ac yn cymhlethu ei iselder clinigol. Mae Gethin yn dymuno parhau i gynorthwyo ei dad ond hefyd i gael ‘ei fywyd ei hun’.  |

# Darllen pellach ac adnoddau defnyddiol

## Gwefannau

[Carers Centre](https://www.carerscentre.com/about-carers-centre.php)

Adnodd ar-lein ar gyfer gofalwyr yn cynnig gwybodaeth a chyngor am hawl i fudd-daliadau a phroblemau ariannol. Defnyddiol i ymarferwyr i’w darllen a’i awgrymu i ofalwyr.

[Carers Trust Wales](https://carers.org/country/carers-trust-wales-cymru)

Gwefan genedlaethol Ymddiriedaeth Gofalwyr Cymru.

[Carers Wales Gofalwyr Cymru](https://www.carersuk.org/wales)

Gwefan genedlaethol Gofalwyr Cymru.

[Centre for Excellence and Outcomes in Children and Young People's Services (C4EO)](https://www.ncb.org.uk/what-we-do/our-priorities/vulnerable-children/training-social-care%22%20%5Co%20%22View%20item)

Mae’n dynodi ac yn cydlynu tystiolaeth leol, rhanbarthol a chenedlaethol o’r ‘hyn sy’n gweithio’ i gyflenwi gwasanaethau plant yn effeithiol. Mae hyn yn cynnwys culhau’r rhaglen ‘cau’r bwlch’. Mae gan y wefan nifer o adroddiadau defnyddiol a phecynnau adnoddau i gynorthwyo gwaith gwasanaethau plant.

[Cerebra](https://www.cerebra.org.uk/) – Elusen penodedig i gynorthwyo teuluoedd gyda chyflyrau ymenyddol – digon o wybodaeth ac ymchwil i ofalwyr.

[Children in Wales - Plant yng Nghymru](http://www.childreninwales.org.uk/resources/social-care/%22%20%5Co%20%22View%20item)

Corff ymbarél cenedlaethol ar gyfer mudiadau ac unigolion sy’n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a’u teuluoedd yng Nghymru ydy ‘Plant yng Nghymru’. Mae’r mudiad yn cynnal nifer o weithgareddau megis ymchwil, cynhyrchu a lledaenu gwybodaeth.

[Free Social Work Tools and Resources for Direct Work with Children and Adults by Social Workers](http://www.socialworkerstoolbox.com/%22%20%5Co%20%22for%20Direct%20Work%20with%20Children%20and%20Adults%20by%20Social%20Workers)

Adnodd ar y we yn llawn o adnoddau ymarfer gwaith cymdeithasol. Mae’n werth i ymarferwyr gael golwg ar y gwahanol adnoddau ac os ydyn nhw’n ddefnyddiol, gallwch eu hychwanegu at eich bocs adnoddau.

[Health in Wales – Iechyd yng Nghymru](http://www.wales.nhs.uk/%22%20%5Co%20%22View%20item)

Gwybodaeth gan y GIG yng Nghymru a’i sefydliadau partner am iechyd poblogaeth Cymru, gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a ddarperir gan GIG Cymru.

[In Control](http://www.in-control.org.uk/what-we-do/people-families/social-care-future.aspx)

Gwefan y rhaglen sy’n ceisio newid sefydliad gofal cymdeithasol yn Lloegr fel y gall pobl reoli eu bywydau eu hunain yn well – cymorth hunan-gyfeiriedig. Er nad ydy pob dull polisi o fynd ati yr un fath yng Nghymru, mae ychydig o'r arfer da yn gyffredinol fwy perthnasol. Mae In-Control wedi datblygu system gyfan ar gyfer cymorth hunan-gyfeiriedig gyda pholisïau a gweithdrefnau ar gyfer dyrannu adnoddau, cynorthwyo’r cynllunio, gwneud penderfyniadau â chymorth ayb.

[Mental Health UK](https://www.mentalhealth-uk.org/who-we-are/)

Gwefan yn hybu gwybodaeth ac adnoddau, fel gall pobl gynorthwyo eu hiechyd meddwl eu hunain. Defnyddiol i ymarferwyr ei hawgrymu i ofalwyr

[Mind Tools](https://www.mindtools.com/)

Gwefan ydy hon wedi’i neilltuo’n benodol i arweinyddiaeth dda a rheolaeth dda. Mae’n adnodd enfawr ar gyfer unrhyw un sy’n dymuno adfyfyrio, dysgu, ac adeiladu ar gysylltiadau positif i gyflawni canlyniadau dymunol yn y gweithle a chysylltiadau ehangach.

[Research in Practice](https://www.rip.org.uk/%22%20%5Co%20%22View%20item)

Ymchwil ar waith (Research in Practice) ydy’r sefydliad gweithredu ymchwil plant a theuluoedd mwyaf yng Nghymru a Lloegr. Mae’r wefan yn adnodd gwerthfawr iawn ar ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth gyda phlant a phobl ifanc ac mae ystod eang o gyhoeddiadau ar gael.

[Research in practice for adults.](https://carers.ripfa.org.uk/)

Yn cynnig y newyddion a’r polisïau diweddaraf, manylion am achlysuron dysgu ac am nifer o ‘brosiectau newid’ ynghyd â banc adnoddau. Mae'r ‘clystyrau tystiolaeth’ yn darparu trosolwg da o'r materion, er enghraifft, newid trefniadol ar gyfer integreiddio gofal iechyd a chymdeithasol – yr effaith ar staff rheng flaen.

[Rhydians Social Welfare Law website.](http://www.lukeclements.co.uk/rhydian-social-welfare-law-in-wales/)

Gwybodaeth ac adnoddau gwirioneddol ddefnyddiol i gynorthwyo’r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol ddehongli a defnyddio cyfarwyddyd a deddfwriaeth yng Nghymru a Lloegr.

[Signs of Safety](https://www.signsofsafety.net/)

Adnodd mawr ar arwyddion dull diogelu o fynd ati.

[Social Care Online](https://www.scie-socialcareonline.org.uk/%22%20%5Co%20%22View%20item)

Mae Social Care Online yn wasanaeth am ddim Sefydliad Rhagoriaeth Gofal Cymdeithasol (SCIE) sy’n darparu ystod o wybodaeth, deunyddiau ac ymchwil ar bob agwedd o ofal cymdeithasol. Mae yma ystod eang o ddeunyddiau yn cynnwys, cyfarwyddyd arfer da; adroddiadau ymchwil a briffio; dogfennau polisi; deunyddiau hyfforddi ac erthyglau cylchgronau.

[Social Care Wales – Gofal Cymdeithasol Cymru](https://socialcare.wales/)

Sefydliad cenedlaethol sy’n gosod safonau ar gyfer gweithlu gofal a chymorth. Llawer o adnoddau, cyfarwyddyd ar arfer da a gwybodaeth ar gael ar y wefan.

[Think Local Act Personal](https://www.thinklocalactpersonal.org.uk/)

Mae Think Local Act Personal (TLAP) yn bartneriaeth o dros 30 o fudiadau sydd wedi ymrwymo i drawsnewid iechyd a gofal drwy bersonoli a cymorth yn seiliedig ar y gymuned. Mae TLAP wedi cynhyrchu briffio ar sicrhau ansawdd o ran gwella ansawdd ym maes gofal cymdeithasol oedolion.

[Veteran NHS Wales](https://www.veteranswales.co.uk/)

Gwefan ar gyfer cyn-filwyr a gofalwyr. Gwybodaeth am wasanaeth therapydd ar gyfer cyn-filwyr a’r adnoddau sydd ar gael. Adnodd allweddol ar gyfer ymarferwyr yn gweithio gyda gofalwyr pobl sydd wedi gwasanaethau yn y lluoedd arfog.

## Gwerslyfrau ymarfer

Critical Thinking & Professional Judgement in Social Work (2015) Rutter, L. and Brown, K. SAGE.

Gwerslyfr cynhwysfawr ar sut i feddwl yn gritigol er mwyn bod yn sail i farnu arfer da ar gyfer myfyrwyr ac ymarferwyr ym maes gwaith cymdeithasol.

Developing emotional resilience in social work (2014) Grant, L., and Kinman, G. Community Care Reform.

Yn seiliedig ar ddamcaniaeth ac ymarfer, mae’r llyfr hwn yn ystyried sut y gellir defnyddio theori a thechnegau gwytnwch i helpu gweithwyr cymdeithasol reoli’r cymhlethdodau a’r sialensiau y maen nhw’n eu hwynebu bob dydd yn eu hymarfer.

Evidence-based Practice in Social Work (2011) Matthews, I. and Crawford, K. Learning Matters Ltd.

Gwerslyfr hawdd ei ddarllen ac yn ysgogi’r meddwl yn trafod y sgiliau i’w datblygu o gwmpas meddwl critigol ac ymarfer yn seiliedig ar ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth.

Narrative social work: Theory and application (2013) Baldwin, C. Policy Press

Gwerslyfr cynhwysfawr yn ystyried theori gwaith cymdeithasol naratif a sut y gellir ei gymhwyso i ymarfer gwaith cymdeithasol. Rhagarweiniad da i’r dull hwn o ymarfer.

The Emotionally Intelligent Social Worker (2008) Howe, D. Red Globe Press.

Mae Howe yn cyflwyno dadl gref dros bwysigrwydd deall a rheoli emosiynau ar gyfer ymarfer gwaith cymdeithasol da. Ysgrifennwyd ar gyfer myfyrwyr ac ymarferwyr gofal cymdeithasol fel ei gilydd.

The Skilled Helper. A client-centred approach (2017) Egan, G. Cengage Learning

Gwerslyfrau manwl sy’n edrych yn fanwl ar y sgiliau micro a’r sgiliau ymarfer sydd eu hangen i fod yn gynorthwyydd medrus.

The Strengths Perspective in Social Work Practice: International Edition (2013) Pearson

Gwerslyfr sy’n ystyried theori ac ymarfer o arfer yn seiliedig ar gryfderau.

Writing Analytical Assessments In Social Work. Critical Skills For Social Work. Dyke, C. (2016) Critical Publishing.

Gwerslyfr da yn ystyried sgiliau critigol ar gyfer gwaith cymdeithasol. Yn ystyried cronolegau, genogramau ac eco fapiau, adrodd ar gynllunio, ysgrifennu a dadansoddi.

##  Cyhoeddiadau defnyddiol

[A Carer’s Life: Implications and Considerations for Commissioning.](https://ipc.brookes.ac.uk/publications/A_carers_life.html) Institute of Public Care Mehefin 2017.

Mae’r papur hwn yn trafod goblygiadau comisiynu astudiaeth a gynhaliwyd gan Sarah Broadhurst yn IPC oedd yn ystyried y realiti ar gyfer gofalwyr, ansawdd eu bywyd a dimensiynau emosiynol eu bywydau. Roedd yr astudiaeth yn ystyried yr holl grwpiau oedolion o ofalwyr i weld a oedd themâu cyffredin yn berthnasol i’r holl ofalwyr a chomisiynwyr.

[An integrated approach to identifying and assessing Carer health and wellbeing.](https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2016/05/identifying-assessing-carer-hlth-wellbeing.pdf) NHS England, Carers UK. Carers Trust, The Children’s Society and Adult Directors of Social Services (ADASS) (Mai 2016)

Mae’r adroddiad hwn yn delio â’r holl newidiadau i’r dull y dynodir, yr asesir a chynorthwyo anghenion iechyd a llesiant gofalwyr oherwydd Deddf Gofal 2014 a Deddf Plant a Theuluoedd 2014. Er ei fod yn disgrifio deddfwriaeth Lloegr, mae’n dal yn ddefnyddiol i ystyried themâu gweithio integredig wrth ddynodi ac asesu gofalwyr ifanc.

[Gofal a chymorth yng Nghymru: adroddiad cenedlaethol asesu'r boblogaeth](https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau/gofal-a-chymorth-yng-nghymru-adroddiad-cenedlaethol-asesur-boblogaeth)

Gofal Cymdeithasol Cymru (Tachwedd 2017).

Mae’r adroddiad hwn yn darparu adroddiadau poblogaeth ranbarthol ar ofal a chymorth yng Nghymru. Mae’n edrych ar y ffactorau cyffredin a ddynodir yn yr adroddiadau hyn ac yn darparu crynodeb o'r canfyddiadau.

Mae gofal a chymorth yng Nghymru yn newid Llywodraeth Cymru

Taflen hawdd ei darllen ar wasanaeth yn egluro’r newidiadau yn y gyfraith gyda Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Cyhoeddwyd ar adeg y Ddeddf, fodd bynnag mae’n dal yn ddefnyddiol fel crynodeb o hawliau gofalwyr yn ôl Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

[Carer support and involvement in secure mental health A Toolkit.](https://www.england.nhs.uk/publication/carer-support-and-involvement-in-secure-mental-health-services/) NHS England. Uclan (Mehefin 2018)

Mae’r pecyn adnoddau hwn yn darparu gwybodaeth glir ar gyfer gofalwyr, defnyddwyr gwasanaethau, darparwyr gwasanaethau a chomisiynwyr am y modd y gellir gweithio gyda gofalwyr pobl sy’n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl diogel, eu cynorthwyo, eu hymglymu a’u grymuso.

[Plant a Phobl Ifanc](https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/?skip=1&lang=cy) Gwefan Llywodraeth Cymru

Gwybodaeth ac adnoddau Llywodraeth Cymru yn seiliedig ar gyflenwi amcanion craidd Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn.

Collaborative communication skills (PowerPoint). Achieving Sustainable Change (ASC Ltd) and Social Services Improvement Agency (SSIA). Rhoda Emlyn-Jones and Cathryn Thomas.

Sleidiau hyfforddiant ar gyd-gyfathrebu i ymarferwyr maes gofal cymdeithasol.

[Critical social work practice a narrative approach](http://collections.crest.ac.uk/119/1/fulltext.pdf) International Journal of Narrative Practice, 1(1), 9-18. Roscoe, K. D. & Madoc, I. (2009).

Pecyn Hyfforddi Gofalwyr yn arddangos sgiliau gofalu. Adnodd 1. Gofal Cymdeithasol Cymru.

Developing emotional resilience in social work (2014) Grant, L. and Kinman, G. Community Care Reform

Erthygl dda sy’n ystyried damcaniaethau a syniadau ar lythrennedd emosiynol a meddwl adfyfyriol, gan edrych ar sut gellir datblygu deallusrwydd emosiynol fel rhan o hunan-effeithiolrwydd.

[Do You Care? Making identification and support for carers a priority](https://www.macmillan.org.uk/_images/DoyouCareHelpinghealthprofessionalstoidentifyandsupportcarers_tcm9-271232.pdf). Macmillan Cancer Support.

Erthygl gryno yn datgan sut gall ymarferwyr wella dynodi a chynorthwyo gofalwyr pobl yn dioddef o ganser.

[Engaging with involuntary service users in social work.](http://www.socialwork.ed.ac.uk/__data/assets/pdf_file/0020/62273/Good-Practice-Guide.pdf) Good practice guide (Ionawr 2010)

Seilir y canllaw hwn ar brosiect ymchwil ym Mhrifysgol Caeredin. Mae’n erthygl ddiddorol iawn ar sut i ddeall a gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth anwirfoddol. Yn seiliedig ar arfer ac yn berthnasol yn y gweithle.

[Good Practice in working with parents of disabled children](https://amazesussex.org.uk/wp-content/uploads/2013/03/Disabled_Children_Handbook2.pdf/). National Academy for Parenting Practitioners.

[Hidden from view: The experiences of young carers in England.](https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/tcs/report_hidden-from-view_young-carers_final.pdf) The children’s Society (Mai 2013)

Astudiaeth eang o ddisgyblion rhwng 13 ac 14 oed yn Lloegr. Mae’n ystyried faint o'r bobl ifanc hyn oedd yn ofalwyr. Mae’n darparu darlun o raddfa’r gofalu, natur y gofalu a’r effeithiau ar fywyd bob dydd ac mae’n darparu argymhellion.

[In Poor Health, the impact of caring on health](http://static.carers.org/files/in-poor-health-carers-uk-report-1674.pdf). Carers UK (Mehefin 2004)

Adroddiad ar iechyd gofalwyr ar draws y DU. Mae’n hen erthygl erbyn hyn ond yn dal yn ddiddorol i'w darllen wrth ystyried rôl gofalwyr a’r effeithiau posibl ar iechyd.

[In Sickness and in Health.](https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/in-sickness-and-in-health) Carers UK et al. (Mehefin 2012)

Yn seiliedig ar arolwg o 3,000 o ofalwyr, mae’r adroddiad hwn yn dangos bod llawer o ofalwyr yn gohirio eu triniaeth feddygol eu hunain oherwydd eu cyfrifoldebau gofal. Mae hefyd yn ystyried effeithiau eraill sy’n dylanwadu ar y gallu i ofalu am eu hanghenion meddygol eu hunain.

[Looking after someone – Information and support for carers](https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/looking-after-someone). Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru 2018.

Canllaw cenedlaethol ar gyfer unrhyw un sy’n gofalu am deulu neu ffrindiau. Mae’r canllaw yn amlinell hawliau gofalwyr ac yn cynnig trosolwg ar y cymorth ymarferol ac ariannol sydd ar gael.

[Missing out. The identification challenge.](https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/missing-out-the-identification-challenge) Carers UK (Tachwedd 2016)

Adroddiad ar ganfyddiadau Arolwg Carers UK’s State of Caring 2016; mae’r ymchwil hwn yn edrych ar yr amser a gymerodd hi i ddynodi pobl fel gofalwyr a rhai o'r sialensiau o ran dynodi cynnar.

[National Commissioning Board Wales. Good Practice Guidance for Regional Partnership Boards on the Integrated Commissioning of Services for Families, Children and Young People with complex needs Toolkit.](https://www.wlga.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=62&mid=665&fileid=1766) Institute of Public Care (Medi 2018).

Cyfarwyddyd arfer da ac adnodd ar gyfer byrddau partneriaeth rhanbarthol, i adlewyrchu ac asesu eu trefniadau comisiynu integredig.

[No wrong doors: working together to support young carers and their families.](https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/no-wrong-doors-working-to-27d.pdf) The Children’s Society, adass, ADCS and Carers Trust (Mawrth 2015).

Adnodd templed i helpu i hybu gweithio gwell rhwng gwasanaethau gofal cymdeithasol Oedolion a Phlant a phartneriaeth waith well gyda phartneriaid iechyd a phartneriaid trydydd sector,

[Canllawiau ymarfer.](https://gofalcymdeithasol.cymru/addasrwydd-i-ymarfer/codau-ymarfer-a-chanllawiau) Gofal Cymdeithasol Cymru (2018)

Canllawiau ymarfer ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol

[Cymorth ataliol ar gyfer gofalwyr sy’n oedolion yng Nghymru: adolygiad cyflym.](https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau/cymorth-ataliol-ar-gyfer-gofalwyr-syn-oedolion-yng-nghymru) Gofal Cymdeithasol Cymru a Social Care Institute for Excellence [SCIE] (2018)

Adolygiad cyflym o gymorth ataliol ar gyfer oedolion o ofalwyr yng Nghymru. Yn darparu trosolwg o ymchwil berthnasol ac adroddiadau am arfer da, modelau newydd ac arloesedd. Ysgrifennwyd gan Sefydliad Rhagoriaeth Gofal Cymdeithasol Cymru (SCIE).

['Sgyrsiau Gwell' mewn Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth.](https://gofalcymdeithasol.cymru/hub/hub-resource-sub-categories/sgyrsiau-gwell) Hyb Gwybodaeth a Dysgu Deddfwriaeth gofal cymdeithasol yng Nghymru. Gofal Cymdeithasol Cymru (2017)

Set o sleidiau cynhwysfawr ar sut i gynnal sgyrsiau gwell mewn gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth. Fodd bynnag, gellir cymhwyso’r dulliau cydlynol hyn o fynd ati i unrhyw ryngweithiad gofal cymdeithasol. Mae dau becyn, un ar gyfer staff gweithredol a rheoli a’r llall ar gyfer staff strategol a chynllunio

[Rights for young carers and young adult carers in the Children and Families Act The Carers Trust](https://professionals.carers.org/sites/default/files/children_and_families_act_briefing.pdf)

Briffio defnyddiol ar y newidiadau yn y ddeddfwriaeth a’r effeithiau ar hawliau oedolion ifanc o ofalwyr.

[Solutions -focused practice A toolkit for working with children and young children NSPCC.](https://www.onestopsocial.co.uk/wp-content/uploads/2018/01/solution-focused-practice-toolkit.pdf)

Pecyn adnoddau da yn egluro'r hyn ydy arfer sydd wedi ffocysu ar ddatrysiadau, yr elfennau a’r dulliau o fynd ati ac adnoddau asesu hawdd eu defnyddio. Mae hyn yn ddefnyddiol gan ei fod wedi ffocysu ar arfer.

[Step 9: Identifying, Assessing and Supporting Young Carers and their Families.](https://professionals.carers.org/step-step-guide-identifying-assessing-and-supporting-young-carers-schools) Cares Trust Professionals. Carers Trust (Chwefror 2017)

Pecyn adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol er mwyn helpu i ddynodi, asesu a chynorthwyo gofalwyr ifanc. Adnoddau ymarfer defnyddiol a chanllawiau hyfforddi.

[Strengths-based social work practice with adults.](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/652773/Strengths-based_social_work_practice_with_adults.pdf) Yr Adran Iechyd (2017).

Adroddiad bord gron ar waith yn seiliedig ar waith cymdeithasol, yn egluro diffiniadau, sail tystiolaeth, ymchwil ac yn ystyried arfer da gan ddefnyddio astudiaethau achos.

[Supporting Carers Guidance and case studies](https://www.local.gov.uk/supporting-carers-guidance-and-case-studies) Local Government Association (Rhagfyr 2018)

[Talking Points: Personal Outcomes Approach. A Practical Guide for Organisations.](http://www.ccpscotland.org/wp-content/uploads/2014/01/practical-guide-3-5-12.pdf) Cook, A and Miller, E. (2012)

Adroddiad o astudiaeth arloesol a rhaglen canlyniadau personol yn yr Alban.

[The Economic Case for Supporting Young Carers for Surrey Young Carers.](https://uk.ecorys.com/news/ecorys-cost-benefit-analysis-shows-value-supporting-young-carers) Whitley, J. ECORYS (May 2017)

Adroddiad diddorol yn ystyried buddion economaidd ar gyfer cynorthwyo gofalwyr ifanc. Mae’n darparu sail tystiolaeth posibl ar gyfer ymyriadau tebyg mewn mannau eraill.

[Track the Act, Briefings](https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/track-the-act/track-the-act-survey-briefings) Gofalwyr Cymru (2018)

Briffio cynhwysfawr sy’n tracio sut mae llywodraeth leol yn cyflenwi dyletswyddau newydd amlinellir yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Ysgrifennwyd tri adroddiad ers i’r ddeddf gael ei rhoi ar waith ac mae’n ddadlennol am y cynnydd tuag at ddiwygio ar draws Cymru.

[Where are you now – self assessment Supporting carers self-assessment tool](https://www.skillsforcare.org.uk/Document-library/Skills/Carers/CMEB-files/self_assessment_tool_v2.pdf) Skills for Care (Mai 2012)

Adnodd asesu ar gyfer sefydliadau a thimoedd i sefydlu pa mor dda y maen nhw’n ymateb i’r dyletswyddau newydd a nodir yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

[Young Carer Assessment Tools.](https://professionals.carers.org/young-carer-assessment-tools) Cares Trust Professionals. Carers Trust (Medi 2015)

Tudalennau gwefan sydd â nifer o adnoddau ymarfer y gellir eu defnyddio wrth asesu gofalwyr ifanc. Defnyddiol iawn i gael golwg arnyn nhw, i ystyried sut i’w defnyddio yn ymarferol a’u hychwanegu at eich bocs adnoddau eich hun.

[Young Carers In Schools – Pecyn Adnoddau ar gyfer Awdurdodau Lleol.](https://professionals.carers.org/type-professionals/toolkit) [Carers Trust professionals](https://professionals.carers.org/). Carers Trust (Tachwedd 2018).

Adnodd cynhwysfawr arall yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr i ddynodi a chynorthwyo gofalwyr ifanc mewn ysgolion.

[Asesiad o Anghenion Gofalwyr Ifanc.](https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/Young%20Carers%20needs%20assessment.pdf) The Children’s Society, adass, ADCS and Carers Trust.

Mae hwn yn delio â Deddf Gofal 2014 a Deddf Plant a Theuluoedd 2014. Er ei fod yn trafod y Ddeddf Gofal 2014, sy’n Gyfraith Lloegr, mae’n ddefnyddiol i ddarllen am Ddeddf Plant a Theuluoedd a chyfrifoldebau asiantaethau perthnasol tuag at asesu gofalwyr ifanc.

[Pecyn Adnoddau Gofalwyr Ifanc.](https://gov.wales/topics/health/socialcare/young-carers-toolkit/?lang=en) Llywodraeth Cymru (Medi 2017).

Pecyn adnoddau i gynorthwyo hyfforddiant ar gyfer gweithwyr proffesiynol maes iechyd, addysg, a gwasanaethau cymdeithasol, gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr ar faterion ac ymarfer o ran gofalwyr ifanc.

Your Good Health! Pecyn adnoddau ar gyfer Gofalwyr Teuluol. GIG

Canllaw wedi’i anelu’n benodol at ofalwyr teuluol anwyliaid gydag anableddau dysgu. Adnodd cryno ac eto cynhwysfawr. Adnodd gwych i ymarferwyr ei ddarllen a'i gyfeirio at y gofalwyr.

## Deddfwriaeth a chyfarwyddyd

[Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.](http://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/contents/enacted)

Y ddeddfwriaeth yn llawn.

[Deddf Plant a Theuluoedd 2014](http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2014/6/contents/enacted).

Y ddeddfwriaeth yn llawn.

[Deddf Cydraddoldeb 2010](https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents).

Y ddeddfwriaeth yn llawn.

Gofal Cymdeithasol Cymru [– Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.](https://socialcare.wales/hub/home)

Hyb canolog ydy hwn sy’n gosod allan fframwaith cyfreithiol ar gyfer ymarfer o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae hefyd yn cynnwys adnoddau rheoleiddio ac arolygu a dysgu, sy’n cynnwys gofalwyr a grwpiau eraill o bobl fyddai efallai angen cymorth a gofal. Mae hwn yn adnodd pwysig y dylai ymarferwyr ei gyrchu fel rhan o’u hymarfer.

1. Adnoddau wedi eu creu neu eu haddasu gan IPC oni nodir yn wahanol. [↑](#footnote-ref-1)
2. Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 [www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/section/3/enacted](http://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/section/3/enacted) [↑](#footnote-ref-2)
3. Ymddiriedolaeth Gofalwyr-Carers Trust: Hawliau gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr yn y Ddeddf Plant a’u Teuluoedd 2014: tudalen 2 [↑](#footnote-ref-3)
4. Carers Wales (2015) [↑](#footnote-ref-4)
5. Llywodraeth Cymru (2017) [↑](#footnote-ref-5)
6. Wilson, J. (2014) *Supporting People through Loss and Grief.* Llundain: Jessica Kingsley Publishers. Tudalen 33. [↑](#footnote-ref-6)
7. Parkes, C. (2006) *Love and Loss: The Roots of Grief and its Complications.* Hove: Routledge. Tudalen 30. [↑](#footnote-ref-7)
8. Shim, B., Barroso, J., & Davis, L. (2012) A comparative qualitative analysis of stories of spousal caregivers of people with dementia: negative, ambivalent, and positive experiences. *International Journal of Nursing Studies 49 p220-229* [↑](#footnote-ref-8)
9. Griffith, G., Hastings, R., Oliver, C., Howlin, P., Moss, J., Petty, J., & Tunnicliffe, P. (2011) Psychological well-being in parents of children with Angelman, Cornelia de Lange and Cri du Chat syndromes. *Journal of Intellectual Disability Research 55(4) p397-410* [↑](#footnote-ref-9)
10. Tonkin, L. (2007) *Tystysgrif mewn Cymorth Galar: Ymestyn Eich Sgiliau ym maes Gweithio gydag Oedolion sy’n Galaru.* Christchurch, New Zealand: Port Hills Press. [↑](#footnote-ref-10)
11. Cavaye, J. (2006) *Hidden Carers* Caeredin: Dunedin Academic Press [↑](#footnote-ref-11)
12. Broadhurst,S. (2019) *Understanding Resilience in Family Carers* (University of Kent: Heb ei gyhoeddi). [↑](#footnote-ref-12)
13. Carers Wales (2015) [carers.org/country/carers-trust-wales-cymru](https://carers.org/country/carers-trust-wales-cymru) [↑](#footnote-ref-13)
14. Institute of Public Care (2014) *Commissioning for Health and Social Care* London: Sage Publications [↑](#footnote-ref-14)
15. Institute of Public Care (2014) *Commissioning for Health and Social Care* London: Sage Publications [↑](#footnote-ref-15)
16. Gofal Cymdeithasol Cymru & Social Care Institute for Excellence (2018) *Preventative support for adult carers in Wales: rapid review.* Tudalen 7 [↑](#footnote-ref-16)
17. Carers Trust and Skills for Care (2014) *Assessing carers needs. A short guide to taking account of everyone in the family who cares.* Tudalen 2 [↑](#footnote-ref-17)
18. The Children’s Society (2013) *Hidden from View: The experiences of young carers in England* [↑](#footnote-ref-18)
19. Gofal Cymdeithasol Cymru & Social Care Institute for Excellence (2018) *Preventative support for adult carers in Wales: rapid review* [↑](#footnote-ref-19)
20. IPC – addasiad o Fodiwl 2: sleidiau [professionals.carers.org/type-professionals/toolkit](https://professionals.carers.org/type-professionals/toolkit) [↑](#footnote-ref-20)
21. Llywodraeth Cymru – Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Rhan 3 Cod Ymarfer (asesu anghenion unigolion) paragraff 15 tudalen 7) [↑](#footnote-ref-21)
22. Llywodraeth Cymru – Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Rhan 3 Cod Ymarfer (asesu anghenion unigolion) paragraff 15 tudalen 7) [↑](#footnote-ref-22)
23. Llywodraeth Cymru – Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) Rhan 3 Cod Ymarfer (asesu anghenion unigolion) [↑](#footnote-ref-23)
24. Llywodraeth Cymru. Gofal a Chymorth yng Nghymru yn Newid (Care and Support is Wales is Changing) [gov.wales/docs/dhss/publications/160330carerinfoen.pdf](https://gov.wales/docs/dhss/publications/160330carerinfoen.pdf) [↑](#footnote-ref-24)
25. Llywodraeth Cymru (2014) Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Rhan 2 Cod Ymarfer (Swyddogaethau Cyffredinol) tudalen 8, paragraff 29. [↑](#footnote-ref-25)
26. Deddfwriaeth Gofal Cymdeithasol – Hyb Gwybodaeth a Dysgu. Cyflwyniad a swyddogaethau cyffredinol (Mawrth 2017). Lefel B – Modiwl Hyfforddi – Cyflwyniad a Swyddogaethau Cyffredinol [gofalcymdeithasol.cymru/hub/hub-resource-sub-categories/cyflwyniad-a-swyddogaethau-cyffredinol](https://gofalcymdeithasol.cymru/hub/hub-resource-sub-categories/cyflwyniad-a-swyddogaethau-cyffredinol) [↑](#footnote-ref-26)
27. Gwefan Mind Tools Website, *The Betari Box*, [www.mindtools.com/pages/article/newCS\_82.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newCS_82.htm) [↑](#footnote-ref-27)
28. Dyke, C. (2018) *Writing Analytical Assessments In Social Work*. Tudalen 47 [↑](#footnote-ref-28)
29. Gofal Cymdeithasol Cymru – Pecyn adnoddau i reolwyr: ‘Sgyrsiau Gwell’ mewn Gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth [↑](#footnote-ref-29)
30. Emlyn-Jones, R and Thomas, C – Collaborative communication skills (Power Point). Achieving Sustainable Change (ASC Ltd) and Social Services Improvement Agency (SSIA). [↑](#footnote-ref-30)
31. Addasiad IPC Emlyn-Jones, R and Thomas, C – Collaborative communication skills (PowerPoint). Achieving Sustainable Change (ASC Ltd) and Social Services Improvement Agency (SSIA). [↑](#footnote-ref-31)
32. Worth Learning Consultancy – Coaching Training materials / Deunyddiau Hyfforddiant Hyfforddwyr [↑](#footnote-ref-32)
33. Gofal Cymdeithasol Cymru – Pecyn adnoddau i reolwyr: ‘Sgyrsiau Gwell’ mewn Gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth [↑](#footnote-ref-33)
34. The Institute of Cultural Affairs – ORID Model. [www.ica-international.org](http://www.ica-international.org) [↑](#footnote-ref-34)
35. Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol (Cymru) 2014 – Rhan 3 Cod Ymarfer (asesu anghenion unigolion) [↑](#footnote-ref-35)
36. SCIE Maximising the potential of reablement – The importance of goal-setting overview. [↑](#footnote-ref-36)
37. Addasiad IPC o 'Skills for Care' *Care and support planning self-assessment tool*, Care Act Learning and Development Materials [↑](#footnote-ref-37)
38. Emlyn-Jones, R & Thomas, C – Collaborative communication skills (PowerPoint). Achieving Sustainable Change (ASC Ltd) and Social Services Improvement Agency (SSIA). [↑](#footnote-ref-38)
39. Emlyn-Jones, R and Thomas, C – Collaborative communication skills (Power Point). Achieving Sustainable Change (ASC Ltd) and Social Services Improvement Agency (SSIA). [↑](#footnote-ref-39)
40. Emlyn-Jones, R and Thomas, C – Collaborative communication skills (Power Point). Achieving Sustainable Change (ASC Ltd) and Social Services Improvement Agency (SSIA). [↑](#footnote-ref-40)
41. Codwyd yr astudiaeth achos hon yn uniongyrchol o'r isod:

Carers UK – Missing out. The identification challenge. Report of findings from Carers UK State of Caring Survey (Tachwedd 2016: tudalen 9). [↑](#footnote-ref-41)
42. Mae hon yn astudiaeth achos wedi ei chodi'n uniongyrchol oddi ar y wefan isod:

Dudley Carers Alliance – Being a Carer webpage

<http://www.dudleycarersalliance.org.uk/carers-stories.html> [↑](#footnote-ref-42)
43. Mae’r astudiaeth achos hon yn dod yn uniongyrchol o erthygl ar wefan newyddion y BBC

 ‘I was in tears’: Carers tell their stories.

[www.bbc.co.uk/news/health-22493627](http://www.bbc.co.uk/news/health-22493627) [↑](#footnote-ref-43)