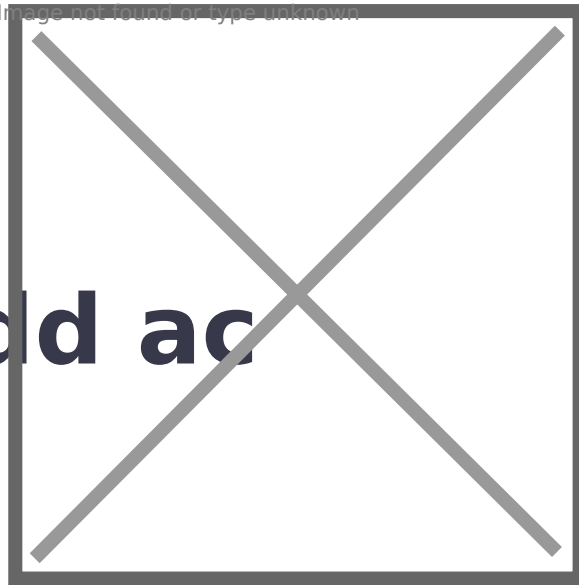


1. Gwerthoedd ac egwyddorion

Image not found or type unknown



Rhan un y pecyn gweithredu dysgu a datblygu ar gyfer gofal a chymorth dementia.

Cyhoeddwyd gyntaf: 15 Mehefin 2022

Diweddariad olaf: 28 Hydref 2024

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <http://cynnwys.gofalcymdeithasol.cymru/pecyn-gweithredu-dysgu-a-datblygu-ar-gyfer-gofal-a-chymorth-dementia/gwerthoedd-ac-egwyddorion> am y fersiwn diweddaraf.

Beth sy'n gweithio'n dda

Ymarfer sy'n seiliedig ar werthoedd ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn yw'r 'edafedd aur' a ddylai redeg drwy'r holl weithgareddau dysgu a datblygu ar gyfer gofal dementia. Mae'r dull seiliedig ar werthoedd yn gweld bod pob unigolyn yn unigryw, â'i anghenion, dymuniadau a hunaniaeth ei hun.

Bydd angen deall y gwerthoedd craidd er mwyn datblygu dull seiliedig ar werthoedd. Mae hyn yn cynnwys:

- agweddau meddwl sy'n canolbwyntio ar gyd-ddealltwriaeth, caredigrwydd, empathi a bod yn ddewr. Dylid gweld y rhain yn werth craidd ac yn gam cyntaf tuag at ymarfer effeithiol
- gwrando a defnyddio'r synhwyrau, fel y bydd staff yn defnyddio beth maent yn ei weld, ei glywed a'i deimlo. Mae hyn yn helpu pobl sydd â dementia i gymryd rhan yn eu gofal
- gwybod bod geiriau'n bwysig a bod yn fedrus wrth ddefnyddio cyfathrebu seiliedig ar werthoedd. Mae hyn yn cynnwys hyrwyddo a defnyddio iaith sy'n hybu caredigrwydd, urddas, parch ac eiriolaeth
- hyder ymhlith staff bod ganddynt y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i helpu pobl â dementia a'u teuluoedd i wynebu risgiau cadarnhaol a deall pam nad yw ymarfer sy'n osgoi risg yn beth da i bobl sydd â dementia a'u teuluoedd
- bod yn sensitif i amrywiaeth ddiwylliannol, ethnigrwydd, a chydraddoldeb. Mae hyn yn cynnwys osgoi stereoteipio a bod yn ymwybodol o'n rhagfarnau diarwybod a'n tueddiad i dynnu ar normau cymdeithasol rydym wedi'u dal yn hir ac sydd yn aml yn rhagfarnllyd
- annog staff i fyfyrion ar gydraddoldeb a thegwch, a sut mae cydberthnasau grym yn gallu arwain at anghydraddoldebau niweidiol (ymarfer gwrthormesol). Wrth wraidd myfyrion o'r fath y mae croestoriadedd, sy'n

edrych ar bresenoldeb gwahaniaethu o lawer math.

Mae hunanymwybyddiaeth yn elfen bwysig wrth ddatblygu dull seiliedig ar werthoedd. Mae angen edrych arnom ni ein hunain er mwyn cydnabod, deall ac adnabod natur ein hagweddau rhagfarnllyd a gwerthoedd (gan wneud hynny mewn ffordd garedig a heb ein barnu ein hunain). Mae hyn yn hanfodol i sicrhau ein bod yn cydnabod ein rhagfarnau a'u dylanwad posibl ar ein hymarfer. Dylai dulliau dysgu a datblygu roi'r gallu i ni edrych arnom ein hunain fel hyn.

Rhaid i ddiwylliant o ofal seiliedig ar werthoedd fod yn rhan annatod o waith sefydliadau, timau ac unigolion. Dylai ymarferwyr ar bob lefel gael eu parchu, eu cynorthwyo a'u grymuso i gydweithio i feithrin diwylliant o ofal seiliedig ar werthoedd. Mae gweithgareddau dysgu a datblygu yn gallu helpu i feithrin diwylliant o'r fath.

Pwysig

Daeth Blake et al (2019) i'r casgliad y dylai egwyddorion gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn fod yn sail i arfer da wrth gynorthwyo pobl sy'n byw gyda dementia.

Wrth ddarparu gofal a chymorth, dylid canolbwyntio ar ddull personol wedi'i seilio ar berthynas sy'n hyrwyddo llesiant cadarnhaol.

Er bod y rhan fwyaf o bobl yn cytuno mai ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yw'r arfer gorau, nid yw'n cael ei ddefnyddio'n gyson.

Mae tyndra cynyddol rhwng agweddau staff, gwybodaeth annigonol, blaenoriaethau sy'n cystadlu yn erbyn ei gilydd a dealltwriaeth annigonol.

Adnoddau defnyddiol

- Gwelliant Cymru a Llywodraeth Cymru (2021) [Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru](#).

Ugain o ddisgrifyddion safonau lefel uchel sy'n amlinellu beth mae pobl yn credu a fydd yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol mewn gofal dementia yng Nghymru. Gallant fod o gymorth i gydgyhychu gwerthoedd lleol.

- Mae [Six steps to quality of life](#) gan Nigel Hullah yn adnodd a ddatblygwyd drwy brofiad bywyd.

Mae'n disgrifio'r chwe elfen sy'n rhan o lwybr sy'n arwain at ansawdd bywyd da, hapusrwydd a bodlonrwydd i bobl sydd â dementia neu sydd yn profi effeithiau henaint neu eiddilwch. Mae'r adnodd yma ar gael yn Saesneg yn unig.

- Llywodraeth Gogledd Iwerddon – *Model for Living Well with Dementia* (2016) Enghraifft o arfer da ar gyfer [fframwaith](#) dysgu a datblygu. Mae'r adnodd yma ar gael yn Saesneg yn unig.
- Kitwood, T. (1997) [Dementia reconsidered: The person comes first](#). Berkshire, UK: Open University Press. Ymchwil a gyhoeddwyd sy'n darparu tystiolaeth bod angen seilio gofal a chymorth dementia ar ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae'r adnodd yma ar gael yn Saesneg yn unig.

- NICE (2006) [Dementia: supporting people with dementia and their carers in health and social care.](#)

Canllawiau clinigol ar gyfer ymarfer effeithiol. Mae'r adnodd yma ar gael yn Saesneg yn unig.

- NICE (2018) [Dementia: assessment, management and support for people living with dementia and their carers.](#)

Canllawiau clinigol sy'n gwneud argymhellion ar hyfforddi staff a helpu gofalwyr i gynorthwyo pobl sy'n byw gyda dementia. Bydd y canllawiau hyn yn eich helpu i gynllunio rhaglenni hyfforddi lleol. Mae'r adnodd yma ar gael yn Saesneg yn unig.

- Mae gwefan [Teepa Snow Positive Approach to Care](#) yn cynnwys gwybodaeth am ddull Positive Approaches to Care.

Mae'r adnodd yma ar gael yn Saesneg yn unig. Mae'r ap Gems yn gadael i ddefnyddwyr gael golwg sydyn ar egwyddorion y model cyflyrau GEMS a chael cynghorion buddiol am alluoedd gwybyddol a help ynghylch beth i'w wneud pan fydd materion gwybyddol yn codi.

Chwiliwch am 'Dementia Stages Ability Model- Teepa Snow's GEMS' yn siopau apiau Apple ac Android.

- Caerdydd a'r Fro: Templed [Gwerthoedd a Chredoau a Rennir](#). Gall hwn fod o gymorth os oes angen cydgynhyrchu gwerthoedd a chredoau lleol a rennir ar gyfer gweithgareddau dysgu a datblygu a gweithgareddau eraill.

- [Poster i'r Fframwaith Synhwyrau](#) sy'n rhoi crynodeb o'r Fframwaith Synhwyrau i helpu i hybu ymwybyddiaeth staff. Mae'r adnodd yma ar gael yn Saesneg yn unig.
- Mae [Prosiect Madeline](#) yn gobeithio darparu dull cynhwysfawr o drafod addysg, diagnosis a gofal dementia a fydd yn hawdd ei ddeall ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg. Mae'n fodel y gellir ei ddefnyddio ledled Cymru a thu hwnt. Mae'r adnodd yma ar gael yn Saesneg yn unig.
- [PocketMedic: cyfres o fideos](#) am y profiad o fyw gyda dementia y gellir ei lawrlwytho a'i defnyddio mewn hyfforddiant i helpu gofalwyr i gael gwell dealltwriaeth o ddementia.

Mae'r fideos ar gael ag [is-deitlau](#) Cymraeg ac mae [deunyddiau](#) cymorth dwyieithog hefyd. Mae'r fideos yn dangos profiadau bywyd go iawn pobl sy'n byw gyda dementia, yn eu cartrefi eu hunain.

Maent yn ymdrin â phynciau fel y peryglon cudd sy'n cael eu hachosi gan bethau yn y cartref, deall a rheoli gorbryder, a sut i ymateb i ymddygiadau trallodus.

Yr adran nesaf: Arweinyddiaeth a llywodraethu

Ewch i'r adran nesaf: [2. Arweinyddiaeth a llywodraethu](#).