



Diogelu'r pethau pwysig: integreiddio iechyd meddwl yn y broses o symud i fyw mewn cartref gofal

Mae iechyd meddwl yn effeithio ar bawb, ta waeth beth yw eu hoedran neu eu gallu. Mae iechyd meddwl, fel iechyd corfforol, yn rhywbeth sy'n rhaid i ni ei reoli trwy gydol ein bywydau.

Yn sgil pandemig Covid-19, darparodd Llywodraeth Cymru gyllid i Age Cymru i gynnal ymchwil ynghylch iechyd meddwl oedolion hŷn mewn cartrefi gofal yng Nghymru.

Cafodd ein **hadroddiad** ei gynhyrchu ym mis Mawrth 2023, a dangosodd fod llawer o bobl sy'n byw mewn cartrefi gofal yng Nghymru yn profi iechyd meddwl gwael yn rheolaidd.

Mae'r elusen **Mind** yn diffinio iechyd meddwl da fel y gallu i feddwl, teimlo ac ymateb mewn ffordd sy'n eich galluogi i fyw eich bywyd. Mae iechyd meddwl gwael yn golygu ei bod yn anodd i unigolyn ymdopi gyda sut maent yn meddwl a theimlo o ddydd i ddydd.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn profi iechyd meddwl gwael o bryd i'w gilydd. Fodd bynnag, gall iechyd meddwl gwael parhaus arwain at broblemau tymor hwy.



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government





Iechyd meddwl a byw'n ystyrllon

Gellid olrhain llawer o achosion o iechyd meddwl gwael ymhlith oedolion hŷn mewn cartrefi gofal yn ôl i gollu rhywbeth pwysig a oedd yn rhoi ystyr i fywyd yr unigolyn.

Rydyn ni i gyd yn dod o hyd i ystyr mewn gwahanol bethau. Gall y pethau hyn gynnwys perthnasoedd, cyfrifoldebau, hunaniaeth bersonol, iaith, credoau, hobiau a diddordebau, a hyd yn oed lle rydyn ni'n byw. Mae'r hyn rydyn ni'n ei gyfri'n ystyrllon yn cael ei lywio gan ein cefndir personol, statws economaidd-gymdeithasol, profiadau bywyd, cyfansoddiad biolegol, cefndir diwylliannol, a llawer o ffactorau eraill.

Pan fyddwn yn cael ein cefnogi i fwynhau'r pethau sy'n rhoi ystyr i'n bywydau, rydym yn teimlo bod gennym ni reolaeth dros ein bywydau ac mae gennym ni ymdeimlad o hunanwerth. Pan gyfyngir ar ein gallu i fyw'n ystyrllon, gall hyn arwain at ofid.

Yn anffodus, mae symud i gartref gofal yn aml yn digwydd ar adeg pan mae unigolyn yn colli pethau sy'n rhoi ystyr i'w bywyd. I lawer, mae hyn yn golygu colli rhywun sy'n bwysig iddynt - perthynas, ffrind neu ofalwr.

Gall hefyd olygu bod gweithgaredd neu gyfrifoldeb penodol sydd gan yr unigolyn yn dod i ben. Mae llawer o bobl hefyd yn dod o hyd i ystyr drwy gymryd rhan mewn grwpiau cymdeithasol neu drwy eu cymuned ehangach a gall fod yn anodd iddynt addasu i fywyd heb y pethau hyn ar ôl iddynt symud i fyw mewn cartref gofal.

Mae cael y rhyddid i ddewis ein gweithgareddau, arferion, rhyngweithio cymdeithasol, lle rydyn ni'n byw, dillad ac yn y blaen fod yn hanfodol wrth i ni geisio byw bywydau ystyrllon. Gall colli ein hannibyniaeth yn sydyn fod yn sioc, gan achosi llawer o ofid.

Gall dementia wneud y broses hon yn fwy heriol, oherwydd efallai na fydd yr unigolyn yn gallu deall pam mae'r pethau sy'n bwysig iddyn nhw yn cael eu cyfyngu. Efallai na fyddant hefyd yn gallu cyfleu eu hanghenion personol i'r staff mewn ffordd glir.





Mynd i'r afael ag iechyd meddwl gwael mewn cartrefi gofal: y broses bontio

Mae'r broses o symud i fyw mewn cartref gofal yn chwarae rhan bwysig wrth bennu iechyd meddwl parhaus oedolyn hŷn sy'n byw mewn cartref gofal. Mae'r broses yn golygu newidiadau mawr i fywyd y person hwnnw, oherwydd eu bod nhw'n symud i fyw mewn lle newydd, gydag arferion, perthnasau a gweithgareddau newydd.

Mae'r newid yn cynnig cyfle unigryw i staff ddysgu am yr unigolyn a dod i wybod beth sy'n rhoi ystyr i'w bywyd. Gall y wybodaeth helpu staff i deilwra cynllun gofal sy'n parchu - a hyd yn oed yn gwella - gallu'r unigolyn i fyw mewn ffordd ystyrlon.

Gall llunio darlun o bob preswilydd newydd fel person cyflawn gyda galluoedd, dymuniadau ac anghenion penodol a defnyddio hyn fel rhan o'u gofal wella iechyd meddwl unigolyn o ddydd i ddydd.

Yn ei dro, gall hyn gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl staff cartrefi gofal, yn ogystal â pherthnasau a ffrindiau'r preswilydd.

Gall gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn hefyd helpu i ostwng costau gofal. Wrth i staff wella eu dealltwriaeth o unigolyn, efallai y bydd staff yn gallu nodi pryderon iechyd meddwl posibl yn gynharach gan arbed ymyriadau gofal mwy cymhleth a chostus yn ddiweddarach.

Yn bwysicaf oll, mae adnabod a chefnogi'r pethau sy'n rhoi ystyr i fywyd rhywun yn rhan allweddol o gydnabod eu hurddas cynhenid. Mae [Comisiynydd Pobl Hyn Cymru](#) yn dweud bod gan breswylwyr cartrefi gofal yr hawl 'i gael eu trin ag urddas a pharch', waeth beth fo'u hoedran na'u gallu.

Mae cydnabod bod pobl yn unigolion cymhleth sy'n dod o hyd i ystyr mewn gwahanol bethau yn gam pwysig tuag at gyflawni hyn.





Beth mae'r adnodd hwn yn ei wneud?

Mae'r adnodd hwn yn archwilio sut y gellir defnyddio'r profiad o symud i fyw mewn cartref gofal fel cyfle i helpu oedolyn hŷn i fyw mewn ffordd ystyrlon.

Mae'n cynnwys syniadau a chyngor ar sut y gall staff ddysgu am y pethau sy'n bwysig i breswylydd newydd, a sut y gellir cynnal a gwella'r pethau hyn wrth i'r person symud i'r cartref gofal.

Rydym yn argymhell defnyddio'r adnodd hwn i sbarduno sgysiau ynghylch iechyd meddwl a gofal. Gobeithiwn y bydd y trafodaethau hyn yn ysbrydoli staff cartrefi gofal i archwilio ffyrdd newydd o gydnabod y pethau sy'n bwysig i bobl sy'n byw mewn cartrefi gofal, er mwyn integreiddio'r rhain i'w cynllun gofal.

Credwn na ddylid ystyried symud i gartref gofal fel digwyddiad negyddol, a bod ansawdd bywyd llawer o bobl yn gwella ar ôl iddyn nhw symud i fyw mewn cartref gofal.

Gall proses bontio effeithiol sy'n helpu staff i greu darlun manwl o unigolyn wrth iddynt gyrraedd y cartref gofal chwarae rhan bwysig wrth wella ansawdd bywyd rhywun.

Mae'r adnodd hwn yn cynnwys crynodeb o'i bwyntiau allweddol ar dudalen 15, yn ogystal â thempled o dabl y gallai staff cartrefi gofal ei ddefnyddio wrth ddysgu am breswylydd newydd (gweler tudalen 16).

Mae canllawiau ymarferol ychwanegol ar gyfer gofalwyr di-dâl a staff cartrefi gofal ynglŷn â sut i sicrhau trosglwyddiad esmwyth i gartref gofal ar gael yng nghanllaw Age Cymru **['Gwneud i berthynas gyfrif'](#)**.



Symud i fyw mewn cartref gofal: diogelu'r pethau pwysig



Cyn cyrraedd: Cwestiynau agored

Mae symud i fyw mewn cartref gofal yn gyfle i'r staff adeiladu darlun manwl o'r hyn sy'n bwysig i ddarpar breswlydd.

Ffordd syml o ddysgu am yr hyn sy'n rhoi ystyr i fywyd unigolyn yw gofyn cwestiynau agored. Gallai enghreifftiau gynnwys: 'Beth sy'n eich galluogi chi i gael diwrnod da (neu wael)?' a 'Beth sy'n bwysig i chi?'

Gall cwestiynau fel hyn ddatgelu pethau pwysig am fywyd unigolyn. Efallai na fyddai arolwg clinigol yn datgelu'r atebion hyn. Gallwch ddarganfod beth sy'n rhoi ystyr i fywyd yr unigolyn - eu perthnasoedd, diddordebau, hobiau, cyflogaeth flaenorol, a llawer mwy.

Wedi i chi gael y wybodaeth, gallwch chwilio am ffyrdd o gyfuno'r pethau pwysig gyda gofal yr unigolyn. Er enghraifft, a fyddai'n bosib i unigolyn barhau i fwynhau un o'u hobiau yn y cartref gofal? Efallai bydd grŵp cymunedol lleol yn medru cefnogi'r unigolyn i fwynhau eu diddordebau. Gallai hyn gynnwys grwpiau cerddoriaeth, grwpiau celf neu glybiau llyfrau.

Gall y wybodaeth a gasglwyd yn ystod y sgysiau cychwynnol hyn helpu wrth gyflwyno'r person i bobl eraill sy'n byw yn y cartref gofal. Mae llawer o gartrefi yn defnyddio system 'cyfeillio' ar gyfer preswylwyr newydd, a gall trafodaethau agored ddatgelu manylion am gefndir, diddordebau a dewisiadau unigolyn er mwyn helpu staff i'w paru â rhywun tebyg.

Os nad yw person sy'n symud i gartref gofal yn gallu ateb y cwestiynau hyn, mae'n werth siarad ag aelod o'r teulu, ffrind, gofalwr neu eiriolwr.

Mae pobl yn ymddwyn yn wahanol mewn gwahanol gyd-destunau cymdeithasol. Er enghraifft, efallai y bydd cymydog yn gallu rhannu gwybodaeth am yr unigolyn na fyddai aelod o'r teulu yn ymwybodol ohono, oherwydd bod yr unigolyn yn ymddwyn yn wahanol gyda'r cymydog.





Rydyn ni i gyd yn defnyddio iaith i ddeall a rhyngweithio â'r byd o'n cwmpas. Mae iaith yn rhan ganolog o bwy ydym ni fel unigolion, hyd yn oed os nad ydym bob amser yn ymwybodol o hyn.

I nifer o oedolion hŷn mewn cartrefi gofal yng Nghymru, nid Saesneg yw eu hiaith gyntaf. Os na allant ddefnyddio eu hiaith gyntaf yn rheolaidd, efallai y byddant yn colli ymdeimlad o hunaniaeth, yn ogystal â theimlo'n unig ac yn rhwystredig wrth gael trafferth cyfathrebu â staff a phobl eraill sy'n byw yn y cartref gofal. Gall y ffactorau hyn i gyd gael effaith niweidiol ar iechyd meddwl unigolyn oherwydd eu bod yn methu byw mewn ffordd ystyrlon.

Mae hyn yn arbennig o bwysig i bobl sy'n byw gyda dementia, ac nid Saesneg yw eu hiaith gyntaf. Wrth i symptomau dementia ddatblygu, efallai mai dim ond eu hiaith gyntaf fyddant yn medru siarad wrth iddynt golli eu gallu i gyfathrebu yn Saesneg. Gall hyn achosi llawer o ofid a rhwystredigaeth oherwydd ni fydd yr unigolyn yn medru mynegi ei hun yn y Saesneg.

Oherwydd hyn, mae'n bwysig nodi iaith gyntaf unigolyn wrth iddynt symud i fyw mewn cartref gofal. Ar ôl gwneud hyn, gellir cymryd camau i sicrhau bod yr iaith honno yn rhan fawr o'u gofal. Hyd yn oed os nad oes unrhyw aelodau o staff neu breswylwyr eraill yn y cartref yn siarad yr iaith honno, mae yna ffyrdd o barchu'r iaith a'i chynnwys ym mhhecyn gofal yr unigolyn.

Er enghraifft, efallai bydd modd i'r cartref gofal gynnig sioeau teledu, gorsafoedd radio, llyfrau, cylchgronau, papurau newydd a chyfryngau eraill yn iaith gyntaf yr unigolyn. Yn yr un modd, efallai y bydd grwpiau cymunedol sy'n siarad yr iaith honno yn hapus i gymdeithasu gyda'r unigolyn neu'n medru cynnal gweithgareddau yn y cartref gofal.





Astudiaeth achos: Y Gymraeg mewn cartrefi gofal

- I lawer o siaradwyr Cymraeg, mae'r iaith yn rhan greiddiol o'u hunaniaeth. Mae defnyddio'r iaith yn rhoi ystyr i'w bywydau bob dydd. Pan fyddant yn symud i gartref gofal, mae'n bwysig eu bod yn dal i gael cyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg bob dydd.
- Yn ôl Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, mae'n rhaid i gartrefi gofal 'weithio i gynnig [...] gwasanaeth yn yr iaith Gymraeg' os oes rhywun yn gofyn am hynny (Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2023).
- Os oes unigolyn yn symud i fyw mewn cartref gofal, mae angen rhoi 'cynnig gweithredol' iddyn nhw ddefnyddio'r Gymraeg. Mae hyn yn golygu cynnig Cymraeg o'r cychwyn cyntaf: os oes angen llenwi holiaduron cyn cyrraedd y cartref gofal, mae angen eu bod ar gael yn y Saesneg a'r Gymraeg, yn ogystal â chynlluniau gofal, ymweliadau cychwynnol, ac yn y blaen. [Mae Gofal Cymdeithasol Cymru](#) yn cynnig arweiniad defnyddiol am sut i sicrhau bod 'cynnig gweithredol' yn cael ei gynnig er mwyn i bobl fedru defnyddio'r Gymraeg.
- Fodd bynnag, tra bod rhai cartrefi gofal yn cyflogi staff sy'n siarad Cymraeg, mae llawer o bobl sy'n siarad Cymraeg yn dal i fyw mewn cartrefi gofal lle nad ydynt yn medru defnyddio eu hiaith gyntaf. Mewn rhai cartrefi gofal, efallai na fydd staff yn dod o gefndiroedd Cymraeg, neu efallai eu bod yn medru siarad rhywfaint o Gymraeg ond nid oes ganddyn nhw'r hyder i'w siarad yn y gwaith.
- Ceisiwch annog staff i ddefnyddio'r Gymraeg, a cheisiwch drefnu bod o leiaf un aelod o staff ar y rota sy'n medru siarad Cymraeg er mwyn cefnogi preswylwyr Cymraeg.
- Os nad yw cartref gofal yn gallu darparu gofal yn y Gymraeg, mae'n bosib gwneud nifer o bethau er mwyn sicrhau bod yr iaith Gymraeg yn rhan o fywydau bob dydd y preswylwyr. Mae gwneud y pethau hyn yn medru cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl y preswylwyr. Dyma rai awgrymiadau syml:
 1. Anogwch staff a phreswylwyr i ddysgu Cymraeg. Mae dysgu iaith yn ffordd wych o wella perthnasoedd, a gall her fel hyn rhoi teimlad o bwrpas i berson sy'n byw mewn cartref gofal.
 2. Dewch â chyfryngau Cymraeg i mewn i'r cartref gofal. Ydy pobl yn gallu gwyllo S4C, neu wrando ar Radio Cymru? Oes cylchgronau a phapurau newydd ar gael yn y Gymraeg, fel Barn, Golwg a'r Cymro? Neu gyhoeddiadau lleol, er enghraifft y rhai sydd ar gael o rwydwaith Papurau Bro?
 3. Gwrandewch ar ganeuon Cymraeg poblogaidd a chanu'r geiriau. Ewch at restr caneuon Cân y Gân a grëwyd yn arbennig gan Brifysgol Bangor; mae dolenni ar gael ar ddiwedd yr adnodd hwn.
 4. Cysylltwch â grwpiau a allai ddod i mewn i'r cartref gofal i gynnal gweithgareddau drwy gyfrwng y Gymraeg. Cysylltwch â Merched y Wawr, neu grwpiau cymunedol sy'n cael eu trefnu drwy Fenter Iaith.



Angori'r cartref newydd yn yr hen gartref

Mae'r lle rydyn ni'n byw yn gallu bod yn hynod o bwysig i ni, yn enwedig os ydyn ni wedi byw yno ers amser maith. Gall colli'r lle hynny gael effaith ddifrifol ar ein hiechyd meddwl.

Mae'n bosib helpu unigolion sy'n symud i fyw mewn cartref gofal drwy ddod ag elfennau o'u hen gartref i mewn i'r cartref newydd. Gall hyn hwyluso'r broses o symud trwy wneud i'w cartref newydd deimlo'n fwy cyfarwydd gan gynnal y cysylltiad gyda'r hen gartref.

Mae llawer o gartrefi gofal yn cyflawni'r broses o angori'r cartref newydd yn yr hen gartref drwy lenwi ystafell newydd preswlydd gydag eitemau o'u cartref blaenorol. Oes ganddyn nhw hoff gadair freichiau? A hoffent hongian hoff luniau ar y waliau?

Os yw'n bosibl, a allech chi ymweld â'u cartref blaenorol i gael syniad o sut mae'n edrych? Drwy wneud hyn, gallwch feddwl am ffyrdd o drefnu'r ystafell newydd mewn ffordd fydd yn atgoffa'r preswlydd o'u hen gartref. Gall hyn fod yn arbennig o bwysig i bobl sy'n byw gyda nam gwybyddol neu synhwyraidd, gan fod y broses yn creu ymdeimlad o gynefindra a all helpu i ddarparu cysur a hyder.

Mae'n werth gwneud nodyn o unrhyw eitemau sy'n dod i mewn, rhag ofn iddynt fynd ar goll o amgylch y cartref.

Gallech hefyd ymgynghori â'r person am sut hoffent addurno eu hystafell newydd. Gallwch hyd yn oed adael i'r preswlydd ddewis lliw i beintio waliau eu hystafell er mwyn gwella'r teimlad o gynefindra yn eu cartref newydd. Mae rhai cartrefi gofal hefyd yn cynnig 'sesynau adnewyddu' cyson, lle ymgynghorir â phreswylwyr eto ar ôl wythnosau neu fisoedd i weld os hoffent newid unrhyw beth yn yr ystafell.

Mae gadael i unigolyn wneud penderfyniadau am y lle maent yn byw ynddo yn ffordd bwysig o ganiatáu iddynt roi ystyr i'w bywydau bob dydd. Gall hyn gynnal a hyd yn oed gwella iechyd meddwl unigolyn.



Cynnal perthnasau

Mae perthnasau yn rhoi ystyr i'n bywydau. Gall y rhain gynnwys perthnasau gyda'n teuluoedd, ffrindiau, gofalwyr, cymdogion, grwpiau cymunedol a hyd yn oed anifeiliaid anwes.

Mae'n bwysig cael meddwl agored am yr hyn sy'n cael ei gyfri fel perthynas ystyrion, oherwydd gall y perthnasau hynny amrywio ymhlith gwahanol bobl.

Er enghraifft, ni fydd rhai pobl LHDTC+ hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal yn rhan o rwydweithiau teuluol traddodiadol. Ni fydd gan rai pobl blant y tu allan i'r cartref, ac mae'n bosibl y bydd tensiwn rhwng aelodau o'r teulu yn y gorffennol yn golygu bod yn well ganddyn nhw gwmni eu ffrindiau ac aelodau o grwpiau cymdeithasol. (I gael rhagor o wybodaeth am brofiad pobl LHDTC+ mewn cartrefi gofal, gweler yr adnoddau ar ddiwedd y ddogfen hon).

Pan fydd rhywun yn symud i fyw mewn cartref gofal, efallai eu bod yn teimlo eu bod nhw'n colli eu teulu - hyd yn oed os yw eu teulu'n bwriadu ymweld â'r cartref yn aml. Gall colli cartref a cholli perthnasoedd gael effaith negyddol ar iechyd meddwl unigolyn.

I helpu gyda hyn, pan fydd unigolyn yn cyrraedd y cartref gofal, gall staff nodi sut y bydd y preswlydd newydd yn parhau â'r berthynas a oedd ganddynt y tu allan i'r cartref gofal. Mae hwn yn amser delfrydol i gynllunio ymweliadau, neu i drafod sut y gall teulu a ffrindiau barhau i ryngweithio â'r person yn y cartref mewn modd gweithredol. A allent barhau i fynd gyda nhw ar deithiau, neu ddod â phrydau bwyd iddynt o bryd i'w gilydd? Fydden nhw'n gallu dod draw i'r cartref i wyllo gemau chwaraeon gyda'i gilydd, neu helpu i olchi eu gwallt?



Os yw'r person yn rhan o gymuned benodol, a allwch chi fanteisio ar y cyfle i drefnu ymweliadau gan aelodau'r gymuned? Er enghraifft gwahodd gweinidog crefyddol i ymweld â pherson yn y cartref gofal, neu feddwl am ffyrdd fydd yn galluogi'r unigolyn i ymweld ag addoldy bob wythnos.

Yn anffodus, i lawer o bobl, y rheswm uniongyrchol dros symud i gartref gofal yw eu bod wedi colli perthynas agos, fel arfer partner sy'n gofalu amdanynt. Iddyn nhw, mae'r broses o symud hefyd yn gyfnod o brofedigaeth bersonol, wrth iddyn nhw golli hen ffordd o fyw a cholli person pwysig yn eu bywyd.

Gall profedigaeth effeithio'n drwm ar iechyd meddwl unigolyn, ac mae'n bwysig sefydlu a yw rhywun sy'n cyrraedd cartref gofal yn dioddef profedigaeth er mwyn darparu cymorth priodol.

Adnodd defnyddiol i unigolion sy'n profi profedigaeth yw [Gwasanaeth Cymorth Profedigaeth Marie Curie](#)



Galwadau newyddion da

Un ffordd o gefnogi perthnasoedd rhwng pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal a'u teulu neu ffrindiau yw system alwadau 'newyddion da'. Mae llawer o berthnasau pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal yn poeni am glywed wrth y cartref oherwydd eu bod yn disgwyl i unrhyw alwadau neu negeseuon gynnwys newyddion drwg. Gall y diffyg cyfathrebu hwn greu rhwystr rhwng aelodau o'r teulu a'r unigolyn yn y cartref.

Mae'n bosib i'r teulu fynd i'r afael â hyn drwy gytuno y bydd staff hefyd yn galw i rannu newyddion da. Efallai bod y preswlydd mewn hwyliau arbennig o dda heddiw. A wnaethon nhw roi cynnig ar weithgaredd newydd? Gall straeon cadarnhaol helpu i gryfhau a chynnal perthynas y teulu â'r unigolyn yn y cartref gofal.



Astudiaeth achos: ‘Gofyn y cwestiwn’ – cartrefi gofal a chyn-filwyr y Lluoedd Arfog

Cyn-filwr yw unrhyw un sydd wedi bod yn aelod o Lluoedd Arfog y DU, yn barhaol ac wrth gefn. Mae tua 4.5% o boblogaeth Cymru wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Cyfrifiad 2021).

I lawer o gyn-filwyr, bydd y profiad o wasanaethu yn y Lluoedd Arfog wedi bod yn rhan bwysig o’u bywyd. Bydd llawer ohonynt wedi ymuno pan oedden nhw’n ifanc ac wedi rhoi llawer o’u bywydau i wasanaeth milwrol, gan wneud ffrindiau agos sydd wedi cadw mewn cysylltiad ar ôl iddynt adael y Lluoedd Arfog.

Gall y cyfeillgarwch hwn fod o bwys mawr i gyn-filwyr, mewn rhai achosion maent yn agosach at y ffrindiau hyn na’u teuluoedd. Gall hyn fod yn arbennig o wir gyda chyn-filwyr sy’n dioddef trawma (gan gynnwys PTSD, neu Anhwylder Straen Wedi Trawma), a allai fod â pherthynas anodd â’u teulu.

Ar hyn o bryd, nid oes gan lawer o gartrefi gofal systemau cadarn ar waith i nodi a yw person sy’n cyrraedd y cartref yn gyn-filwr. Yn ogystal â chreu rhwystr i ofal effeithiol sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn, gall hyn hefyd olygu bod eu perthynas â phersonél eraill y Lluoedd Arfog yn cael eu hanwybyddu. Gall hyn gael effaith ddifrifol ar eu hiechyd meddwl: yn ôl [Arolwg Cyn-filwyr y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2022](#), mae tua thraean o gyn-filwyr yn teimlo’n unig yn rheolaidd.

Felly, mae’n bwysig gofyn i bobl sy’n cyrraedd cartrefi gofal a ydynt wedi

gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Gall y wybodaeth hon gynnig mewnwelediadau i’r perthnasoedd sy’n bwysig iddyn nhw, a dylid ystyried hynny pan maent yn symud i fyw mewn cartref gofal - yn ogystal ag unrhyw anghenion gofal ychwanegol.

Gall darganfod manylion am hanes gwasanaeth unigolyn eich helpu i’w rhoi mewn cysylltiad â chyn-filwyr eraill o’u hen gatrawd neu uned gyfwerth, neu hyd yn oed gyda phobl eraill sydd wedi gwasanaethu. Efallai hefyd bod cyn-filwyr eraill yn byw yn yr un cartref a fyddai’n gwerthfawrogi’r cyfle i ddod i adnabod cyn-filwyr eraill o fewn cymuned y cartref gofal.

Mae elusennau’r Lluoedd Arfog fel [Woody’s Lodge](#) yn medru bod yn ddefnyddiol; maent yn medru trefnu gweithgareddau a chefnogaeth, neu gysylltu unigolyn â chyn-filwyr eraill.

Mae ‘gofyn y cwestiwn’ am statws cyn-filwr yn rhan bwysig o’r broses bontio a gall helpu i nodi’r perthnasoedd sy’n wirioneddol bwysig i’r person hwnnw. Mae’r cyfeillgarwch a adeiladwyd yn y Lluoedd Arfog yn aml yn rhan bwysig o fywyd cyn-filwr - gall cynnal y cysylltiadau hynny mewn cartref gofal roi ystyr i’w bywydau a’u helpu i gynnal iechyd meddwl da.



Cyfrifoldebau newydd

Mae symud i gartref gofal yn aml yn golygu bod llawer o'r cyfrifoldebau a oedd yn rhoi ystyr i fywyd unigolyn yn dod i ben. Er na fydd y rhan fwyaf o bobl wedi trosglwyddo'n uniongyrchol o weithio llawn amser i fyw mewn cartref gofal, efallai eu bod wedi gorfod gadael cyfrifoldebau a oedd yn rhoi teimlad o bwrpas iddyn nhw. Er enghraifft, efallai eu bod wedi mwynhau garddio, gwneud gwaith atgyweirio o gwmpas eu cartref, neu roeddent yn mynd i siopa bob wythnos.

Gall colli'r cyfrifoldebau hyn fod yn sioc i rai, gan eu bod yn colli rhywbeth a oedd yn bwysig iddynt. Gall hyn gael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl.

Mae'n bosib mynd i'r afael â hyn drwy drafod gyda'r preswilydd newydd a'u teulu, ffrindiau neu ofalwyr. Efallai bydd unigolyn yn dod o hyd i ystyr newydd mewn bywyd os ydyn nhw'n cael cyfle i goginio ar gyfer preswylwyr eraill yn y cartref, helpu i addurno eu hystafell neu helpu i drefnu digwyddiadau yn y cartref gofal.

Er bod rhywun wedi symud i fyw mewn cartref gofal, nid yw'n golygu eu bod yn gorfod rhoi'r gorau i ddysgu sgiliau newydd. Gall cyfrifoldeb newydd fod yn gyfle gwych i unigolyn ddatblygu (neu ailddatblygu) sgiliau sy'n caniatáu iddynt fyw'n fwy annibynnol a gyda mwy o hyder.

Mae angen ystyried y risgiau i les unigolyn, ac mae'n bwysig bod unrhyw dasgau sy'n cael eu rhoi i unigolyn o ddiddordeb go iawn iddynt. Ni ddylid rhoi tasgau i bobl ar hap oherwydd gall hyn gael effaith wael ar iechyd meddwl unigolion a gall fod yn gamfanteisiol.



Cymryd risgiau cadarnhaol

Ni ddylai symud i gartref gofal gyfyngu ar allu rhywun i fod yn actif a rhoi cynnig ar bethau newydd - boed yn hobïau, gweithgareddau, cyfleoedd dysgu neu gyfrifoldebau o amgylch y cartref gofal. Wrth i staff ddod i nabod rhywun yn well, mae'n werth ystyried a fyddai unrhyw weithgareddau newydd o ddiddordeb iddynt.

Efallai bod y preswilydd yn dymuno ymweld â pharc cenedlaethol? I wyllo Cymru'n chwarae yn Stadiwm Principality? Ydyn nhw eisiau dysgu sgil newydd, neu a oes ganddyn nhw sgil y gallan nhw ei dysgu i bobl eraill yn y cartref?

Peidiwch â bod ofn trefnu pethau newydd. Gall ethos cadarnhaol ymhlith staff fod o fudd mawr i bobl sy'n byw mewn cartrefi gofal, oherwydd gall rhoi cynnig ar bethau newydd eu helpu i fagu hyder a dod o hyd i ffyrdd newydd o roi ystyr i'w bywyd. Mae'r ddau ffactor yn bwysig er mwyn cynnal iechyd meddwl da.



Astudiaeth achos: coginio mewn cartref gofal

Yn ystod ein hymchwil, clywsom am berson o oedd yn byw mewn cartref gofal yng Nghaerdydd. Cyn symud i'r cartref gofal, roeddynt yn mwynhau coginio ar gyfer teulu a ffrindiau. Roedd coginio yn rhan fawr o fywyd a chefnidir diwylliannol yr unigolyn, gan roi ystyr i'w bywyd.

Ar ôl symud i'r cartref gofal, roedd staff y cartref gofal yn coginio popeth, ac nid oedd yr unigolyn yn medru coginio dim i neb. Roedd colli rhan allweddol o'i bywyd yn ei gwneud hi'n anhapus iawn.

Trafododd y staff gyda'i theulu, a rhyngddynt fe wnaethant gytuno i drefnu sesiynau coginio gydag aelodau o'r teulu yn y cartref gofal. Gallai aelodau'r teulu ddod â chynhwysion a choginio prydau gyda'r preswlydd.

Fe wnaeth hyn wella ei hiechyd meddwl yn fawr drwy weddill ei hamser mewn gofal, gan ei bod yn medru cymryd rhan mewn gweithgaredd a oedd yn rhoi ystyr i'w bywyd.



Bywyd cymdeithasol

Mae cymdeithasu yn rhan bwysig o fywyd, ac mae gan bawb yr hawl i ddewis pryd a sut maen nhw'n cymdeithasu. Mae cadw rheolaeth dros ein bywyd cymdeithasol yn ein helpu i fyw bywyd mewn ffordd ystyrlon.

Mae byw mewn cartref gofal yn aml yn effeithio ar ymreolaeth unigolyn dros ei fywyd cymdeithasol. Efallai na fydd arferion newydd y cartref yn addas i bawb, ac os bydd yn newid trefniadau cymdeithasol arferol unigolyn yn sylweddol, yna gall ei iechyd meddwl ddioddef.

Gall person cymdeithasol sy'n gorfod treulio llawer iawn o amser ar ei ben ei hun deimlo'n unig ac yn ynysig. Ar yr un pryd, gall unigolyn tawel ddioddef os ydyn nhw'n gorfod dilyn amserlen gymdeithasol brysus.

Gall hyn fod yn arbennig o wir ymhlith bobl niwroamrywiol. Er enghraifft, mae llawer o bobl awtistig yn ei chael hi'n anodd ymdopi gyda sefyllfaoedd cymdeithasol ac mae gormod o ryngweithio cymdeithasol yn eu blino.

Ond nid pobl niwroamrywiol yn unig sy'n cael trafferth cymdeithasu - gall ddigwydd yn hawdd i bobl niwronodweddiadol hefyd.

Ar ôl cyrraedd, ystyriwch gael sgwrs gyda'r unigolyn, ei berthnasau, ffrindiau neu gyn-ofalwyr ynghylch pa mor bwysig yw gweithgareddau cymdeithasol iddynt.

Ydyn nhw wedi bod yn aelod o unrhyw glybiau neu grwpiau cymunedol o'r blaen? A hoffent barhau â'r gweithgaredd hwn, neu roi cynnig ar rywbeth newydd? Neu a yw'n well ganddyn nhw fywyd tawelach?

Nid oes dull un-maint-i-bawb o gymdeithasu. Mae rhai pobl yn mwynhau cwmni pobl eraill, tra bod rhai yn mwynhau eu cwmni eu hunain. Mae'r rhan fwyaf o bobl rhywle yn y canol. Mae darganfod faint o gymdeithasu mae unigolyn yn ei fwynhau yn rhan bwysig o gydnabod eu personoliaeth ac adeiladu cynllun gofal o amgylch eu blaenoriaethau fel unigolyn.





Niwro-amrywiaeth

- Mae niwroamrywiaeth yn derm eang a ddefnyddir i ddisgrifio sut mae ymennydd pobl yn gweithio'n naturiol mewn gwahanol ffordd.
- Mae enghreifftiau cyffredin o gyflyrau sy'n bodoli o fewn ymbarél niwroamrywiaeth yn cynnwys awtistiaeth, ADHD a dyslecsia.
- Mae cyflyrau sy'n gysylltiedig â niwroamrywiaeth yn effeithio ar bobl o bob oed a gallu. Amcangyfrifir bod tua 15-20% o boblogaeth y DU yn niwroamrywiol - er ei bod yn anodd bod yn sicr oherwydd ymwybyddiaeth gyfyngedig ymhlith y cyhoedd a'r anawsterau sy'n wynebu pobl wrth geisio cael diagnosis
- Mae niwroamrywiaeth yn faes ymchwil sy'n tyfu, a dim ond yn ddiweddar y mae wedi dechrau ennill mwy o sylw cyhoeddus. Oherwydd hyn, efallai na fydd llawer o bobl - yn enwedig pobl hŷn - yn ymwybodol eu bod yn niwrowahanol
- Gall y diffyg ymwybyddiaeth hwn achosi heriau, gan fod llawer o bobl niwrowahanol yn ei chael hi'n anodd cydymffurfio â modelau ymddygiad niwronodweddiadol. Gall hyn arwain at broblemau meddyliol. Mae cymdeithas yn gwella wrth ddiwallu anghenion poblogaethau niwroamrywiol yn gyffredinol, ond mae'r gwaith hwn yn parhau.
- Gellir dod o hyd i adnoddau defnyddiol ar niwroamrywiaeth ar ddiwedd y cyhoeddiad hwn.



Ymgynghori â phreswylwyr

Mae cael rheolaeth dros eich arferion bob dydd a'r amgylchedd o'ch cwmpas yn rhan bwysig o fyw bywyd ystyrlon. Mae hyn yr un mor wir i bobl sy'n byw mewn cartrefi gofal ag y mae i unrhyw un arall.

Mae llawer o gartrefi gofal yn cynnal fforymau rheolaidd ar gyfer eu preswylwyr. Mae'r rhain yn gyfle gwyh i gasglu syniadau gan bobl sy'n byw yn y cartref a'u cynnwys wrth redeg y lle.

Ni ddylai trafodaethau'r fforwm fod yn ffurfioldeb syml. Dylai pobl deimlo y gallant ddweud eu dweud am drefniadau, gweithgareddau, manau cymunedol, ac agweddau allweddol eraill ar fywyd cartref gofal.

Efallai na fydd rhai pobl yn teimlo'n hyderus neu'n gallu cymryd rhan mewn trafodaethau fforwm. Os felly, ystyriwch ganiatáu i unigolion drosglwyddo negeseuon i'r fforwm, neu anfon dirprwy.

Gall hefyd helpu i gynnal man cymunedol nad yw'n ymroddedig i unrhyw weithgaredd penodol. Yna gellir addasu'r gofod hwn i weddu i weithgareddau hamdden dewisol, neu i'w ddefnyddio ar gyfer ymlacio a chwrdd â ffrindiau. Gall y gofod hyblyg hwn ddarparu mwy o ymreolaeth i bobl sy'n byw yn y cartref gofal, gan roi mwy o reolaeth iddynt dros eu hamgylchedd corfforol a rhoi ystyr i'w trefniadau bob dydd.





Cydnabod diwedd eich oes

Mae marwolaeth yn rhan naturiol o fodolaeth ddynol, a gall sut rydym yn dewis mynd ati roi cymaint o ystyr inni â'n hymagwedd at unrhyw beth arall mewn bywyd. Mae cydnabod a galluogi unigolyn i farw mewn ffordd sy'n ystyrlon iddyn nhw a'u teulu yn ffordd bwysig o gyfleu parch ac urddas.

Ystyriwch sut mae eich cartref gofal yn trafod marwolaeth a marw ar hyn o bryd, gyda phobl sy'n byw yn y cartref a gyda'u perthnasau. A ydych chi'n trafod y pwnc yn gynnar, fel y gall pawb gymryd amser i ddod i delerau â'r peth a gwneud y paratodau angenrheidiol i gefnogi'r unigolyn i farw mewn ffordd sy'n parchu ei ddymuniadau?

Mae sawl ffordd o drafod diwedd oes. Gall sut rydych chi'n gwneud hynny ddibynnu ar eich perthynas â theuluoedd a ffrindiau'r rhai sydd yn eich gofal. Efallai y byddai'n well gan rai cartrefi gynnal cyfarfodydd preifat, tra bod gan eraill system o drafodaethau cyhoeddus. Yn aml gall fod yn rhyddhad i breswylwyr fedru siarad yn agored am eu marwolaethau eu hunain, hyd yn oed os yw eu perthnasau yn ei chael hi'n anoddach.

Nid oes unrhyw ffordd gywir o fynd i'r afael â hyn, ond mae'n bwysig mynd ati i drafod y peth. Mae cydnabod bod rhywun yn mynd i farw yn hanfodol er mwyn cydnabod eu personoliaeth, ac felly dylid mynd i'r afael â'r pwnc fel cyfle i helpu preswyllydd (yn ogystal â'i berthnasau neu ffrindiau), yn hytrach na'i osgoi fel petai'n rhywbeth i'w ofni.



Caffi Marwolaeth

Mae nifer o gartrefi gofal ac ysbytai o gwmpas y byd wedi dechrau defnyddio Caffis Marwolaeth fel ffordd ymarferol o gydnabod marwolaeth a'i drafod yn agored.

Mae Caffi Marwolaeth yn grŵp trafod agored. Mae'n cael ei gynnal yn rheolaidd o fewn y cartref gofal. Nod y Caffis yw rhoi cyfle i breswylwyr, staff, ffrindiau a theuluoedd i gwrdd i gael paned o de, coffi a chacen a siarad yn agored am eu pryderon ynghylch marw a marwolaeth.

Nod y Caffi Marwolaeth yw helpu pobl i deimlo'n fwy cyffyrddus wrth drafod marwolaeth. Mae'n gyfle i unigolion drafod

eu pryderon a'u dymuniadau mewn ffordd onest ac agored, gan wybod bydd eu barnau yn cael eu parchu.

Mae marwolaeth yn effeithio ar bawb, ac mae'n bwysig ein bod ni'n mynd i'r afael â'r pwnc mewn ffordd ystyriol. Mae creu cyfleoedd i gynnal trafodaeth agored a hamddenol yn medru cael gwared ar y tabŵ o drafod marwolaeth a marw, a gall y cyfleoedd hyn helpu pobl i ystyried sut yr hoffent drin y cyfnod ar ddiwedd eu hoes mewn ffordd ystyrlon.

Yn ei dro, gall hyn gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl unigolyn, oherwydd mae'r ofn a'r gofid ynghylch marwolaeth yn lleihau, ac mae'r unigolyn yn ennill ymdeimlad o annibyniaeth dros ddiwedd eu hoes.

Crynodeb

Cyn cyrraedd: Cwestiynau agored

- Mae cwestiynau agored yn rhoi cyfle i rywun sy'n symud i gartref gofal i feddwl am y gwahanol bethau sy'n rhoi ystyr i'w bywyd er mwyn iddynt eu rhannu â staff y cartref gofal. Gofynnwch gwestiynau fel 'Beth sy'n bwysig i chi?', neu 'Beth fyddai eich diwrnod delfrydol?'

Iaith

- Mae'r iaith rydym yn ei siarad yn hanfodol i'n hunaniaeth a sut rydym yn dehongli'r byd o'n cwmpas. Mae'n rhaid i bobl sy'n byw mewn cartrefi gofal gael cymorth i siarad eu hiaith gyntaf gymaint â phosibl. Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia, a allai golli eu gallu i gyfathrebu yn y Saesneg os nad dyna'u hiaith gyntaf.

Angori'r cartref newydd yn yr hen gartref

- Mae'n bwysig bod gan unigolyn reolaeth dros y lle maent yn byw ynddo er mwyn iddynt fedru byw bywyd ystyrion. Pan fydd rhywun yn symud i fyw mewn cartref gofal, maent yn aml yn colli'r gallu i reoli'r gofod o'u hamgylch. Gall 'angori' eu cartref newydd yn eu hen gartref helpu i greu teimlad cartrefol, a bydd yr unigolyn yn teimlo bod ganddynt reolaeth dros eu cartref newydd. Mae'n bosib gwneud hyn drwy weithrediadau fel dod â dodrefn a nwyddau cartref o'u cartref blaenorol gyda nhw i'r cartref gofal.

Cynnal perthnasau

- Mae symud i fyw mewn cartref gofal yn aml yn amharu ar y perthnasoedd sy'n rhoi ystyr i fywyd unigolyn. A oes modd darparu cefnogaeth i unigolyn er mwyn iddynt gynnal y berthynas a oedd ganddynt y tu allan i'r cartref? Os ydynt wedi colli partner neu ffrind agos yn ddiweddar, a all y cartref gofal fynd i'r afael â hyn a darparu cymorth profedigaeth briodol?

Cyfrifoldebau newydd

- Mae llawer o bobl yn rhoi ystyr i'w bywydau drwy gyflawni cyfrifoldebau arbennig. Mae'n werth ystyried sut y gellir cefnogi person i ysgwyddo cyfrifoldebau newydd yn y cartref gofal, os gallai hyn roi ystyr i'w bywydau. Fodd bynnag, rhaid i staff fod yn ofalus nad yw'r cyfrifoldebau hyn yn blino'r unigolyn nac yn dod yn gamfanteisiol.

Bywyd cymdeithasol

- Mae cymdeithasu yn rhan bwysig o fywyd pawb a dylid cefnogi preswylwyr i gymdeithasu y tu mewn a'r tu allan i'r cartref gofal. Fodd bynnag, mae gwahanol bobl yn mwynhau lefelau gwahanol o gymdeithasu ac mae'n rhaid parchu hyn: tra bod rhai pobl yn mwynhau cymdeithasu'n rheolaidd, mae'n well gan eraill dreulio mwy o amser ar eu pennau eu hunain neu mewn cwmni cyfyngedig.

Ymgynghori â phreswylwyr

- Mae cynnal ymdeimlad o reolaeth dros eich arferion a'ch amgylchedd bob dydd yn rhan bwysig o fyw bywyd ystyrion. Er mwyn hwyluso hyn, mae llawer o gartrefi gofal yn cynnal fforymau preswyl rheolaidd, lle gall pobl gynnig awgrymiadau ac adborth ar redeg y cartref a rheoli manau cymunedol.

Cydnabod diwedd eich oes

- Mae marwolaeth yn rhan naturiol o fodolaeth ddynol, ac mae'n bwysig bod dymuniadau pobl ynghylch marw yn cael eu parchu a'u cefnogi gymaint â phosibl. Peidiwch â bod ofn trafod marwolaeth a marw gyda phreswylwyr a'u perthnasau - mae parchu eu dymuniadau yn allweddol er mwyn iddynt fedru marw gydag urddas.

Templed: holiadur

Mae'r templed hwn yn cynnig awgrymiadau ar gyfer sgysiau i'w cynnal gyda rhywun wrth iddynt symud i'r cartref gofal a allai helpu i baentio darlun o'r pethau sy'n bwysig iddynt. Yna gellir defnyddio'r wybodaeth hon i'w cefnogi i fyw mewn ffordd ystyrlon, a allai eu helpu i gynnal iechyd meddwl da.

Ni ddylid trin y ddogfen hon fel canllaw diffiniol ac efallai y byddwch yn medru dysgu llawer o bethau eraill am y person. Mae'r templed hwn yn dogfen 'fyw' y gellir ei diweddaru dros amser, wrth i staff ddysgu mwy am rywun wrth iddynt ymgartrefu ym mywyd y cartref gofal.

Pwnc i'w drafod	Ymateb preswylwyr	Gweithrediadau
Beth yw eu perthnasoedd allweddol? (E.e. partner, teulu, ffrindiau, gofalwyr, cymdogion, grwpiau cymdeithasol, anifeiliaid anwes, ac ati)		
Beth yw eich iaith gyntaf? Pa iaith sydd well ganddyn nhw i siarad? Sut y gellir integreiddio eu dewis iaith yn eu gofal?		
Oes ganddynt hobiau a diddordebau, neu weithgareddau maent yn eu mwynhau? A ellir parhau â'r rhain yn ystod eu hamser yn y cartref gofal?		
Sut mae eu cartref delfrydol yn edrych? A hoffent 'angori' eu cartref newydd yn eu hen gartref, neu ei newid yn gyfan gwbl?		
Beth yw eu hoff ddull o gymdeithasu? Ydyn nhw'n hoff o galendr cymdeithasol prysur neu ydyn nhw'n hoffi bod ar eu pen eu hun?		
A oedd ganddynt unrhyw gyfrifoldebau allweddol cyn symud i'r cartref a oedd yn rhoi teimlad o bwrpas iddyn nhw? A fydd hi'n bosib iddyn nhw barhau i wneud y pethau hyn yn y cartref gofal?		
Ydyn nhw wedi meddwl am ddiwedd eu hoes? Oes ganddyn nhw ddymuniadau penodol ar gyfer diwedd eu hoes?		

Mwy o wybodaeth ac adnoddau

Iechyd meddwl mewn cartrefi gofal

Age Cymru, Adroddiad Cefnogi iechyd meddwl da mewn cartrefi gofal (2023), <https://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/care-homes/good-mental-health-in-care-homes/>

Mind, Problemau iechyd meddwl – cyflwyniad, <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/about-mental-health-problems/>

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, Canllaw Hyrwyddo Lles Meddwl Cadarnhaol i Bobl Hŷn (2020), <https://www.nice.org.uk/about/nice-communities/social-care/quick-guides/promoting-positive-mental-wellbeing-for-older-people>

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Byw mewn cartref gofal yng Nghymru – Canllaw i'ch hawliau (2022), <https://comisiynyddph.cymru/adnodd/comisiynydd-yn-lansio-canllaw-newydd-ar-hawliau-pobl-hyn-mewn-cartrefi-gofal/>

Perthnasau

Age Cymru, Gwneud i berthynas gyfri (2023), <https://www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru/ein-gwaith/gofalwyr/gwneud-i-berthynas-gyfri/>

Pobl LHDTC+ mewn cartrefi gofal

Age UK, anghenion iechyd a gofal pobl LHDTC+ hŷn, <https://www.ageuk.org.uk/discover/2021/february/the-health-and-care-needs-of-older-lgbt-people/>

Niwroamrywiaeth

NHS England, Adnoddau a hyfforddiant awtistiaeth defnyddiol, <https://www.england.nhs.uk/learning-disabilities/about/useful-autism-resources-and-training/>

Iaith

Prifysgol Bangor, Adnoddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr (yn cynnwys manylion am restr chwarae Cân y Gân), <https://dscd.bangor.ac.uk/products-created.php.cy>

Rhwydwaith Papurau Bro, <https://papuraubro.cymru/>

Gofal Cymdeithasol Cymru, Defnyddio'r Gymraeg yn y Gweithle (2023), <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gweithwyr-gofal-cymdeithasol-defnyddior-gymraeg-yn-y-gweithle>

Gofal Cymdeithasol Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru: Lefelau Iaith, <https://dysgucymraeg.cymru/cymraeg-gwaith/gofal-cymdeithasol-cymru-lefelau-iaith/>

Llywodraeth Cymru, Mwy na geiriau: Cynllun y Gymraeg mewn iechyd a gofal Cymdeithasol (2022), <https://www.llyw.cymru/mwy-na-geiriau-cynllun-y-gymraeg-mewn-iechyd-gofal-cymdeithasol>

Cyn - filwyr

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Arolwg Cyn-filwyr 2022, <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/armed-forcescommunity/articles/veteranssurvey-2022demographicoverviewandcoverageanalysisuk/december2023>

Y Lleng Brydeinig Frenhinol, Porth Cyn-filwyr, <https://www.britishlegion.org.uk/get-support/who-we-help/veterans-gateway>

Woody's Lodge, <https://www.woodyslodge.org/>

Diwedd oes

Rhwydwaith Caffi Marwolaeth, <https://deathcafe.com/>

Gwasanaeth Cymorth Profedigaeth Marie Curie Bereavement, <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement>

Cydnabyddiaethau

Ariannwyd yr adnodd hwn gan Lywodraeth Cymru fel rhan o brosiect 'Cefnogi lles preswylwyr cartrefi gofal' Age Cymru.

Fe'i cynhyrchwyd gan Age Cymru mewn cydweithrediad â phartneriaid o gartrefi gofal ledled Cymru, Arolygiaeth Gofal Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, y Lleng Brydeinig Frenhinol, Cyngor Sir Fynwy, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Prifysgol Bangor a Phrifysgol Caerdydd

Cysylltu â ni

Age Cymru
Tŷ Mariners
Llys Trident
Heol East Moors
Caerdydd CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555
E-bost: enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.org.uk

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestredig Llawr Gwaelod, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd, CF24 5TD. © Age Cymru 2024