Pecyn Croeso Cartref Gofal

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae Age Cymru yn gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023

Prosiect Gwirfoddolwyr Age Cymru

Diolchwn i chi am ymuno â ni. Croeso cynnes i chi - heboch chi, ni allai Prosiect Peilot Age Cymru ddigwydd, ac mae gan eich cartref rôl hanfodol i'w chwarae. Rydych yn cynnig cyfle gwerthfawr a fydd yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'r bobl sy'n byw ac yn gweithio yn eich cartref gofal. Edrychwn ymlaen at gasglu eich adborth, sy'n rhan hanfodol o'r fenter.

Lleoliadau a fydd yn cynnal y prosiect peilot, a’r cartrefi gofal sy’n cymryd rhan

Lleoliad	**Cartref Gofal**
Aberdâr	**Cartref Gofal Ysguborwen** Ysguborwen Aberdâr Rhondda Cynon Taf CF44 0AX
Ynys Môn	**Cartref Nyrsio Glan Rhos** Glan Rhos Brynsiencyn Llanfairpwllgwyngyll Ynys Môn LL61 6TZ
Caerdydd	**Llys Cyncoed** 127 Ffordd Cyncoed Caerdydd CF23 6AF
Caerdydd	**Cartref Gofal Tŷ Penylan**, Ffordd Penylan, Caerdydd CF23 5YG

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae Age Cymru yn gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023

Castell-nedd	**Cartref Gofal Plas Bryn Rhosyn** Heol Illtyd Castell-nedd Castell-nedd Port Talbot SA10 7SE
Casnewydd	**Cartref Gofal Capel Grange** Capel Crescent Casnewydd Gwent NP20 2FG
Port Talbot	**Llys y Seren** Ffordd Moor Aberafan Port Talbot SA12 7BJ

Rôl gwirfoddolwyr a'r hyn y byddan nhw'n ei wneud

Rôl y gwirfoddolwr fydd cael sgyrsiau gyda phreswylwyr a helpu i hwyluso gweithgareddau a fydd yn sbarduno sgyrsiau eraill. Rydym hefyd yn gobeithio, gyda chymorth eich Cydlynydd Gweithgareddau eich hun ac arweiniad gan un o ymarferwyr celf profiadol Age Cymru, y gallwn weithio gyda chi i gychwyn ar brosiect sydd wedi ei selio ar thema arbennig. Gallai'r prosiect hefyd helpu i sbarduno sgyrsiau ymhlith eich preswylwyr.

Ni fydd gwirfoddolwyr yn helpu gyda gofal personol preswylwyr.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae Age Cymru yn gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023

Proffil y gwirfoddolwyr yr ydym wedi eu denu at y rôl

Y gobaith yw y bydd gwirfoddolwyr yn cyfrannu at fywyd y cartref, gan ddatblygu a dysgu sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu newydd, a datblygu eu sgiliau empathig, er budd pawb. Efallai y bydd angen profiad mwy penodol ar rai gwirfoddolwyr, a allai fod yn cyflawni cyrsiau Iechyd a Gofal Cymdeithasol neu gyrsiau meddygol. Bydd angen iddynt drafod y gwaith gwirfoddoli yn uniongyrchol gyda chi. Efallai y bydd gan eraill arbenigedd penodol a allai eich helpu i ddewis gweithgareddau i'w cyflawni yn ystod y prosiect.

Beth fydd angen ar y gwirfoddolwyr

Yn fras, bydd gwirfoddolwyr yn dod yn rhan reolaidd, estynedig o'ch tîm. Mae'n bwysig bod eich staff yn y cartref yn gwybod bod y cartref gofal yn cymryd rhan yn y prosiect peilot, er mwyn sicrhau eu bod yn gallu croesawu'r gwirfoddolwyr a deall eu rhan nhw yn y gwaith gwirfoddol.

Efallai y bydd angen ychydig o gefnogaeth ar wirfoddolwyr

Bydd llawer o wirfoddolwyr ddim yn gwybod llawer o gwbl am gartrefi gofal na'r ffordd maen nhw'n gweithio. Efallai nad ydynt wedi cael fawr o gyswllt â phobl sy'n byw â dementia. Efallai nad oes ganddynt brofiad o bobl hŷn a'u hanghenion. Mae'r gwirfoddolwyr yn deall ei fod yn bosib bydd rhai o'u profiadau yn y cartref gofal yn ofidus.

Efallai bydd rhai o'r gwirfoddolwyr yn iau ac yn llai hyderus i ddechrau. Gall fod yn fuddiol i gyfeillio gwirfoddolwyr iau gydag eraill ar ddechrau'r profiad gwaith gwirfoddoli.

Eich rôl chi yw tawelu meddyliau'r gwirfoddolwyr, ac mae'n rôl hynod o bwysig os ydyn ni eisiau cynnal eu diddordeb, eu ymroddiad a'u gwydnwch.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae Age Cymru yn gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023

Dementia

Yn ystod y cynllun peilot, mae gwirfoddolwyr yn debygol o gyfarfod pobl sy'n byw â dementia. Yn y cyfnod ymsefydlu a'r canllawiau, rydym wedi tynnu sylw at y ffaith bod dementia yn broblem iechyd gymhleth. Gallai person sydd â dementia arddangos nifer o symptomau sydd wedi effeithio ar eu cof, eu canfyddiad, eu hymddygiad, eu hiaith a'u personoliaeth.
Rydyn ni wedi pwysleisio pwysigrwydd perthnasau o ran lles *unrhyw* berson yn cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia - yn ogystal â'r bobl sy'n gofalu amdanyn nhw a'u teuluoedd. Mae gwirfoddolwyr wedi derbyn canllawiau rhagarweiniol sydd yn sôn am gysylltu a chyfathrebu'n dda gydag unigolyn â dementia, gan gynnwys dulliau synhwyraidd.

Ond ni fydd gan rhai o'r gwirfoddolwyr rhyw lawer o brofiad o'r berthynas rhwng staff cartref gofal a phreswylwyr, na phrofiad o'r berthynas â'u teuluoedd sydd yn medru bod yn gymhleth. Mae'n debygol mai ychydig fydd erioed wedi bod y tu mewn i gartref gofal ac ni fydd yr un ohonynt wedi bod mewn cartref gofal yn ystod COVID. Rydyn ni eisiau iddyn nhw fwynhau eu hamser gyda chi ac mae'n bwysig cydnabod gall rhai o'u profiadau gwirfoddoli fod yn anesmwyth ac yn brofiadau sydd yn peri gofid iddynt. Rydym yn gwybod yn iawn sut y gall dementia effeithio ar ymddygiad person, ond gallai gwirfoddolwyr, yn enwedig y rhai sy'n iau, fod yn llai ymwybodol o'r effeithiau hyn a sut mae dementia'n effeithio ar berson. Gall bod yn sensitif i'r mater hwn sydd yn pontio'r cenedlaethau ddarparu sicrwydd a helpu llwyddiant y prosiect.

Gall cydnabod ymateb y person, gan roi amser iddyn nhw brosesu eu profiadau ac ymddwyn mewn ffordd sensitif sicrhau bod y prosiect hwn yn llwyddiant.

Ar lefel ymarferol, bydd angen y canlynol ar y gwirfoddolwyr

1. Cyfnod sefydlu - taith o amgylch ardaloedd o fewn y cartref gofal sydd yn agored i'r cyhoedd. Mae angen iddyn nhw ddod yn gyfarwydd â'r ardaloedd hyn a gwybod eu ffordd o gwmpas y cartref – ystafell ymweld/ yr ardd/ yn ogystal ag ystafelloedd cotiau / toiledau / mannau lluniaeth ac ati.
2. Rhywle diogel i adael eu bagiau a'u cotiau

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae Age Cymru yn gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023

3. Gwybodaeth am unrhyw weithdrefnau (e.e., gweithdrefnau ar gyfer ymarferion diogelwch a thân, cyfarpar diogelu personol ac ati) ac unrhyw waith papur angenrheidiol rydych chi eisiau iddyn nhw gwblhau. Rydym yn disgwyl eu bod nhw’n cymryd cyfrifoldeb dros drefnu eu hun yn dda.
4. Mae angen bod y gwirfoddolwr yn ymwybodol o unrhyw bethau eraill allai fod yn digwydd yn y cartref gofal allai effeithio ar eu hymweliad.
5. Mae angen bod y gwirfoddolwr yn gwybod sut i adrodd am bryderon a phwy fydd eu prif gyswllt yn y cartref

Sylwch, pan fydd gwirfoddolwyr yn eich cartref gofal, byddwch yn gyfrifol am sicrhau bod yr holl yswiriant a gweithdrefnau diogelwch angenrheidiol ar waith yn ystod eu hymweliadau.

Dylai gwirfoddolwyr gyfarfod â phreswylwyr mewn mannau cymunedol ym mhresenoldeb staff, oni bai bod rheolwr y cartref gofal yn darparu cyfarwyddiadau amgen.

Cyfarfod yn gyson gydag arweinydd y prosiect

Byddwn yn cyfathrebu’n gyson gyda’r gwirfoddolwyr a chithau'n rheolaidd er mwyn dysgu am eu gwaith a'i effaith ar y cartref, y staff, yr ymwelwyr a'r preswylwyr. Bydd hwn yn gyfle i chi roi adborth i ni a thrafod eich profiadau. Mae eich adborth yn hanfodol wrth i ni ddatblygu’r prosiect hwn.

Cyfathrebu â gwirfoddolwyr

Rydym wedi ymrwymo i lwyddiant y prosiect hwn ac rydym wedi treulio cryn dipyn o amser yn recriwtio gwirfoddolwyr, felly rydym yn awyddus i gynnal eu hymgysylltiad a'u brwdfrydedd am gyn hired â phosib!

Ein gobaith yw helpu i reoli unrhyw agweddau o brofiadau gwirfoddolwyr a allai effeithio'n negyddol arnynt. Byddwn yn monitro'r prosiect drwy gynnal sesiynau i dderbyn adborth wrthych chi ac wrth y gwirfoddolwr. Os bydd y gwirfoddolwr yn dewis gadael, byddwn yn gwneud ein gorau i wneud newidiadau i fynd i'r afael ag unrhyw broblemau a chael gwared ar unrhyw resymau sydd o fewn ein rheolaeth.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae Age Cymru yn gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023

Croesawu Gwirfoddolwyr:

Ar y dechrau...

1. Crëwch brofiad o safon i wirfoddolwyr
2. Croesawch wirfoddolwyr newydd a sicrhau eu bod yn teimlo bod croeso iddynt yn y cartref gofal
3. Byddwch yn barod ar eu cyfer pan fyddant yn cyrraedd
4. Parchwch eich gwirfoddolwr a chydnabod eu hymrwymiad
5. Darparwch hyfforddiant a chyfleoedd iddynt ddysgu
6. Darparwch gymorth sefydliadol
7. Datblygwch unigolion sydd yn credu yn yr achos
8. **Sicrhewch fod y gwirfoddolwr 'yn derbyn mwy nag y maent yn ei roi'.**

Saith ffordd o gynnal diddordeb gwirfoddolwyr a sicrhau bod y gwaith yn eu hysgogi

1. Sicrhewch fod y gwirfoddolwr yn teimlo bod y cartref gofal yn elwa o'u gwaith, a'ch bod chi'n gwerthfawrogi eu gwaith.
2. Sicrhewch fod yr hyn mae disgwyl iddyn nhw ei wneud yn gyraeddadwy
3. Cyfathrebu – mae angen i sianeli cyfathrebu weithio'r ddwy ffordd
4. Sicrhewch eich bod yn cyfleu eich disgwyliadau
5. Darganfyddwch beth sydd o ddiddordeb iddyn nhw a gwnewch ddefnydd priodol o'u sgiliau
6. Dathlwch eu llwyddiant
7. **Gwnewch y profiad yn bleserus!**

Os oes angen unrhyw wybodaeth ychwanegol arnoch, cysylltwch â: Age Cymru

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae Age Cymru yn gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Mae Age Cymru yn gwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023