# Gwneud i berthnasoedd gyfrif

age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar

## Canllaw defnyddiol i deuluoedd, gofalwyr di-dâl a staff gofal sy'n cefnogi unigolyn i symud i fyw mewn cartref gofal.

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR
Gogledd Cymru
Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

# Cyflwyniad

Mae'r canllaw hwn yn canolbwyntio ar y materion ymarferol ac emosiynol mae pobl yn aml yn eu hwynebu wrth benderfynu cefnogi rhywun i symud i gartref gofal.

Ei nod yw codi ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr hŷn a gwerth ymgysylltu nhw fel arbenigwyr â gofal yr unigolyn maent yn gofalu amdano. Yn ogystal, mae'n cynnig dealltwriaethau gan staff cartrefi gofal.

**Bydd y canllaw hwn yn:**

- Rhannu peth strategaethau cefnogol i sicrhau'r trosglwyddiad gorau posibl
- Rhannu enghreifftiau go iawn gan ofalwyr hŷn o drosglwyddo i gartrefi gofal
- Codi ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr hŷn a theuluoedd sy'n gofalu am rywun sy'n symud i gartref gofal
- Clywed gan gartrefi gofal o ran beth sy'n gweithio'n dda iddynt hwy, a sut maent yn cefnogi teuluoedd a gofalwyr hŷn yn weithredol
- Rhannu adnodd hyfforddiant arfer fyfyriol i staff cartrefi gofal

# Cynnwys

**Rhan Un:**
**I ofalwyr hŷn a theuluoedd ........................ 4**
Cefnogi rhywun wrth iddo symud i gartref gofal .................................................. 5
Y rhai dyddiau ac wythnosau cyntaf ........... 7
Cyfathrebu parhaus ........................................ 8
Rydych yn arbenigwr mewn gofal ................ 8
Gofalu amdanoch chi eich hunan ................ 9
**Covid a Chartrefi Gofal: Rhannu arfer dda mewn cyfnod anodd ........................... 10**
**Rhan Dau: I Staff Cartrefi Gofal deall anghenion gofalwyr hŷn a theuluoedd ................................................ 12**
**Amser i Fyfyrio: Adnodd Hyfforddiant i Staff Cartrefi Gofal .................................... 13**

**Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth ar sail unigolion i adnabod anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy'n dioddef o ddementia, a bodloni eu hanghenion yn well, a ariennir gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru.**

# *Rhan Un: Cyflwyniad i Ofalwyr Hŷn*

**"Mae gan ofalwyr hŷn eu hanghenion penodol eu hunain ac maent yn dueddol o fod yn grŵp sy'n mynd yn angof, yn aml heb gael eu hadnabod, naill ai oherwydd nad ydynt yn adnabod eu hunain fel gofalwyr, neu oherwydd nad ydynt yn cael eu cydnabod gan wasanaethau. "**

Kate Cubbage, Pennaeth Materion Allanol, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

## Gofalwyr Hŷn

Dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), diffinnir gofalwr fel "unigolyn sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl".

Mae'r diffiniad hwn yn berthnasol i ofalwyr o bob oedran ac nid oes lleiafswm oriau y mae'n rhaid i unigolyn eu treulio yn gofalu i gael ei ystyried yn ofalwr dan y Ddeddf. Felly, gellir ystyried aelodau o'r teulu a chyfeillion sy'n darparu gofal a chefnogaeth i bobl mewn cartrefi gofal fel gofalwyr a gallant gadw eu hawl i wybodaeth, cyngor, cymorth a chefnogaeth dan y Ddeddf.

Yn ôl y Cyfrifiad, yng Nghymru mae'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn yn y DU. Mae'r nifer o ofalwyr hŷn yn cynyddu drwy'r amser, yn y degawd diwethaf bu i'r rheiny sy'n 85 oed a hŷn gynyddu o 128 y cant (Carers UK ac Age UK, 2015).

*Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

- **Mae un mewn pump o bobl rhwng 50–64 oed yn ofalwyr yn y DU**
- **Mae gan 65% o ofalwyr hŷn (60–94 oed) broblemau iechyd hirdymor neu anabledd eu hunain**
- **Yn ôl 68.8% o ofalwyr hŷn, mae bod yn ofalwr yn cael effaith niweidiol ar eu hiechyd meddwl**
- **Dyweda traean o ofalwyr hŷn eu bod wedi canslo triniaeth neu lawdriniaeth eu hunain oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu**

*Ffynhonnell: https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/later_life_uk_factsheet.pdf

# *Cefnogi rhywun wrth iddo symud i gartref gofal*

Gall symud i gartref gofal fod yn un o'r camau newid mwyaf ym mywyd rhywun. Mae bod yr unigolyn sy'n gorfod gwneud penderfyniad ynghylch anwylyd yn symud i gartref gofal yn gallu amlygu emosiynau megis gorbryder, colled, galar, euogrwydd a phoen meddwl. Fodd bynnag, gall hefyd roi rhyddhad a seibiant.

"Gwn fod yr amser iawn wedi cyrraedd. Roeddwn i wedi blino'n lân. Roedd fy nghyfeillion yn dweud wrthyf fod angen bywyd arnaf y tu hwnt i ofalu. Ond all neb eich paratoi chi at y diwrnod pan mae'r sawl sy'n agos at eich calon yn symud i gartref gofal." - **Gwraig preswyliwr cartref gofal**

Os nad ydych wedi cael llawer o amser i gynllunio cyn symud i gartref gofal, gall fod yn brofiad pryderus iawn, felly os gallwch chi, cysylltwch â'r bobl yn eich bywyd a all eich cefnogi chi. Cofiwch roi gwybod i berthnasau allweddol eraill wrth i'r cynlluniau ddatblygu. Bydd y cartref gofal eisiau gweithio gyda chi i wneud y trosglwyddiad mor llyfn a chyfforddus â phosibl, ond bydd angen eich cymorth chi arnynt - wedi'r cyfan, chi yw arbenigwr gofal eich anwylyd. Chi sy'n gwybod beth sy'n ei ysgogi, beth mae'n hoffi a ddim yn ei hoffi, pwy yw'r bobl bwysicaf yn ei fywyd a beth sydd fwyaf pwysig iddo.

"Er y cefais ryddhad mawr wrth drosglwyddo'r problemau sydd ynghlwm â gofal corfforol, nid oeddwn wedi rhagweld pa mor rhyfedd y byddai'n teimlo i beidio â chael rhan yn ei fywyd bob dydd bellach. Teimlad rhyfedd oedd peidio â dewis ei wisg a'i fwyd a'i ddiod, ond deuthum yn gynghorydd i staff y cartref gofal. Roedd angen fy ngwybodaeth i arnynt ac roedd hynny'n fy ngwneud yn ddefnyddiol." - **Gwraig**

**Gall meithrin perthynas dda gyda'r cartref gofal o'r dechrau roi tawelwch meddwl i chi a'ch helpu chi i deimlo'n rhan o gymuned y cartref gofal.**

**Cyn symud, efallai yr hoffech ystyried y canlynol:**

- Cwrdd â'r rheolwr, y cogydd, y cydlynydd gweithgareddau neu staff allweddol eraill. Gallwch ofyn a ellir gwneud hyn o bell, - efallai y gallant roi taith rithiol i chi o gwmpas yr adeilad fel man cychwyn
- Ennill dealltwriaeth am sut mae'r cartref yn cael ei redeg o ddydd i ddydd, pa weithgareddau sydd ar gael, sut a phryd y trefnir prydau bwyd ac a oes amseroedd ymweld penodol i deuluoedd a chyfeillion
- Dod i wybod pa arbenigwyr Iechyd a Gofal cymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r cartref, pa mor aml maen nhw'n ymweld â'r lle, a sut gallwch chi gysylltu â nhw wrth drafod gofal eich anwylyd os oes angen
- Dysgu enwau gweithwyr allweddol a fydd yn gofalu am eich anwylyd a cheisio dod i'w hadnabod ychydig. Gallai perthynas ymarferol dda gyda nhw wneud gwahaniaeth i'r unigolyn ac i chithau
- Cymorth i wneud eu cartref newydd yn gartref. Bydd personoleiddio'r ystafell wely yn gwneud i'r unigolyn deimlo'n ddiogel a chartrefol. Rhowch eitemau cyfarwydd o'r cartref o'i ddewis sydd â gwerth a/neu fudd personol iddo. Lluniau o deulu a chyfeillion (gyda labeli), blanced arbennig, geriach, eitemau synhwyraidd i gysuro, chwaraewr cerddoriaeth gyda rhestr ganeuon bersonol - gall y pethau adnabyddadwy hyn gynorthwyo'r unigolyn i deimlo'n fwy cartrefol yn ei le preifat a chynorthwyo staff i ddod i'w nabod
- Os ydych yn ystyried symud dodrefn o gartref i ystafell yr unigolyn, efallai ei bod yn syniad gofyn am gynllun llawr yr ystafell, os oes un ar gael
- Cwrdd â pherthnasau/cyfeillion/gwirfoddolwyr eraill os yw'n bosibl. Er enghraifft, cwrdd mewn man cyhoeddus neu mewn cyfarfod perthnasau ar-lein
- Ystyried a oes unrhyw beth sy'n gysylltiedig â'ch crefydd neu ddiwylliant y mae angen i'r cartref gofal ei gydnabod a'i barchu er mwyn i chi gael sgwrs agored ynghylch hyn a beth mae'n ei olygu i'ch anwylyd.
- Paratoi eich perthnasau a phlant / wyrion ac wyresau a'u hannog nhw i gynnal eu perthnasau a chadw mewn cysylltiad
- Gofyn a yw'r cartref gofal yn caniatáu anifeiliaid anwes, neu a ganiateir ymweliadau gan anifeiliaid anwes
- Ni ddylai newid cyfeiriad olygu bod cyfeillion a chysylltiadau yn absennol. Gall anfon cardiau 'Rwy'n Symud' at gysylltiadau a hoffai aros mewn cysylltiad â'ch anwylyd eu hannog nhw i aros mewn cysylltiad
- Paratoi ffolder stori bywyd syml neu lyfr stori digidol o fywyd eich anwylyd. Nid oes rhaid iddo fod yn gyflawn - efallai gall y staff gofal eich cefnogi chi i'w gwblhau yn ystod ymweliadau neu alwadau ffôn. Gall lluniau fod yn fwy defnyddiol na geiriau. Gall penawdau sy'n annog yr unigolyn i ddarllen yn uchel ac adrodd ei stori'n hunangofiannol gynorthwyo i gefnogi ei gof a galluogi'r staff i ddod i adnabod yr unigolyn a'i hanes
- Os yn bosibl, sicrhewch eich bod wedi trefnu Atwrneiaeth ar gyfer iechyd a chyllid. Gall hyn osgoi gorbryder a gofid o bosibl, oherwydd bod angen newid ar yr unigolyn
- Trafodwch ddymuniadau eich anwylyd ar gyfer y dyfodol, ar ffurf Cynllun Gofal Uwch.

## *Y rhai dyddiau ac wythnosau cyntaf*

Byddwch yn dechrau dod o hyd i'ch rhythm eich hun yn ystod y rhai dyddiau ac wythnosau cyntaf ar ôl symud. Efallai fod system ar waith er mwyn i chi drefnu amser i weld eich perthynas a gallwch ddechrau gwneud penderfyniadau ynghylch pa bryd yr ydych am ymweld sy'n ystyried eich llesiant eich hun a llesiant eich anwylyd. Byddwch yn barod am rai dyddiau mwy heriol nag eraill. Siaradwch â rheolwr y cartref gofal ynghylch eich teimladau. Ni ellir trwsio bob dim, ond fel arfer gall clust i wrando fod yn gysur.

"Pan mae teulu newydd yn dod i'n cartref, gwn fod rhaid i mi symud ar eu cyflymder nhw. Mae pawb yn wahanol. Nid wyf yn gwneud rhagdybiaethau. Mae drws fy swyddfa bob amser ar agor." – **Rheolwr Cartref Gofal**

"Rydym yn dod i adnabod ein preswylwyr drwy wrando ar eu teuluoedd. Mae hyn yn ein cynorthwyo i gofio bod eu straeon bywyd wrth wraidd pwy ydyn nhw heddiw. Mae'n bwysig ein bod yn cael y darlun cyfan o rywun." – **Cydlynydd Gweithgareddau**

"Yn aml rydym yn chwilio am rywun yn y cartref gofal i fod yn gyfaill i'r preswyliwr newydd a'i deulu. Gallai hwn fod yn breswyliwr arall neu'n aelod allweddol o staff. Yn ein profiad ni, mae hyn yn cynorthwyo rhywun i ymgartrefu." **– Rheolwr Cartref Gofal**

Efallai yr hoffech gymryd peth amser i fyfyrio ar sut hoffech gyfrannu at ofal eich anwylyd ar ôl iddo symud.

"Teimlad gwych oedd gadael fynd yn y cyfrifoldebau gofalu llawn amser; gallwn fod yn ŵr eto." – **Gŵr preswyliwr cartref gofal**

"Yn sydyn roedd gennyf oriau dros ben. Mae'n edifar gennyf na wnaethant (staff cartref gofal) ofyn i mi gynorthwyo fwy. Gallwn fod wedi eu cynorthwyo nhw i ddod i adnabod fy ngŵr, gan gynnwys ei anghenion gofal agos. Roeddwn eisiau cyfrannu at y cartref ond teimlwn nad oedd gennyf rôl i'w chwarae." – ***Gwraig* preswyliwr cartref gofal**

I'r cartref gofal, bydd gwybod cymaint â phosibl ynghylch eich anwylyd yn eu cynorthwyo nhw i greu dechrau newydd a chadarnhaol yn ei gartref newydd.

"Treuliodd rheolwr y cartref gofal amser gyda ni fel teulu, yn dod i'n hadnabod ac yn gofyn cwestiynau a oedd yn datblygu darlun o Mam - nid yn unig beth oedd bwysicaf iddi o ran ei gofal, ond hefyd fel unigolyn. Roedd hynny'n bwysig i ni." – **Merch preswyliwr cartref gofal**

# Cyfathrebu parhaus

Gall cymryd amser i ddod o hyd i'r ffordd orau o gyfathrebu ac amlder y cysylltiad rhyngoch chi a'r cartref gofal. Gall mynegi gwerthfawrogiad a diolchgarwch ar y ddwy ochr fod yn ddefnyddiol iawn i bawb sydd ynghlwm. Mae'n wych clywed newydd da yn ogystal ag unrhyw bryderon a rennir.

**Efallai yr hoffech gysylltu drwy:**

- **Cyfarfod rheolaidd gyda rheolwr y cartref gofal neu aelod allweddol o staff**
- **Galwad ffôn cyson**
- **Llwyfan rithiol fel FaceTime, Skype neu Zoom**
- **Drwy Gyfryngau Cymdeithasol - Facebook/Twitter/Instagram**

# Rydych yn arbenigwr mewn gofal

Heb amheuaeth, mae cyfathrebu da rhwng preswylwyr, perthnasoedd a staff gofal yn rhoi'r gofal gorau a hapusaf, gyda pherthynas wrth wraidd iddo. Dylid gwerthfawrogi eich arbenigedd.

Gofynnwch am gael cyfrannu at y cynllun gofal a fydd ar gael i'r holl staff sy'n gweithio yn y cartref gofal. Mae'r cynllun gofal yn bersonol i'ch anwylyd; dylai ymdrin ag unrhyw anghenion corfforol ond nodau personol, dewisiadau a gobeithion ar gyfer y flwyddyn hefyd. Mae anghenion emosiynol ac ysbrydol yr unigolyn yn bwysig hefyd.

Gall cartref gofal fod yn ddewis cadarnhaol i chi a'r unigolyn sy'n agos at eich calon, yn enwedig os oes angen mwy o gefnogaeth arno nag y gallwch ei roi gartref. Gall y trosglwyddiad, er ei fod yn brofiad hynod anodd, arwain at ansawdd bywyd gwell i'r ddau ohonoch.

"Mae mis wedi mynd heibio ers i fy mam symud i'w chartref gofal. Yn ystod y cyfnod hwn, rwyf wedi teimlo amrywiaeth o emosiynau: galar, euogrwydd, ofn, drwgdybiaeth, iselder, rhwystredigaeth. Rwyf hefyd wedi teimlo rhyddhad, diolchgarwch, anwyldeb ac yn ddiweddar efallai, cysur a thawelwch meddwl o bosibl." – **Merch preswyliwr cartref gofal**

"Bu iddo gymryd amser, ond ar ôl i mi roi'r gorau i fod yn ofalwr M gartref ac roeddwn i'n gwybod ei bod yn ddiogel ac yn teimlo'n gartrefol yn y cartref gofal, sylweddolais ein bod wedi dechrau bod yn ŵr a gwraig eto a gwnaeth hynny wahaniaeth go iawn i ni'n dau." – **Gŵr preswyliwr cartref gofal**

## *Gofalu amdanoch chi eich hunan*

**Mae eich anghenion chithau'n bwysig hefyd. Efallai eich bod wedi llosgi'ch cannwyll wrth ofalu am eich anwylyd, felly mae'n bwysig gofalu'n dda amdanoch eich hunan hefyd. Gall y pethau bychain eich helpu chi i wella ac ymdopi â'r amser gwahanol, newydd hwn, er enghraifft:**

- Treulio amser gyda rhywun yr ydych yn ei adnabod yn dda, sy'n gallu eich cefnogi chi
- Cael digonedd o gwsg
- Gwneud pryd o fwyd blasus i'ch hunan gyda'ch hoff fwyd
- Gwneud ymarfer corff yn rheolaidd www.agecymru.org.uk/LIFT
- Gwneud llyfr lloffion hel atgofion y gallwch ei rannu gyda'ch anwylyd ac aelodau eraill o'r teulu neu gyfeillion a oedd yn ei adnabod yn dda
- Treulio amser yn cael hwyl gyda'r bobl yr ydych yn mwynhau eu cwmni - ewch allan am y noson neu i ffwrdd am benwythnos
- Ymuno â grŵp diddordebau
- Ymuno â grŵp cefnogi gofalwyr
- Rhowch amser i chi'ch hunan.

# Covid a Chartrefi Gofal

Mae pandemig Covid-19 wedi cael effaith enfawr ar y sector cartref gofal. Caeodd nifer o gartrefi eu drysau ac wynebu pwysau eithriadol i ddarparu gofal diogel i'w preswylwyr, perthnasau a staff. Hoffem ddiolch i'r holl gartrefi gofal a roddodd peth o'u hamser i ni i rannu eu harbenigedd, gwybodaeth a straeon o arfer dda.

Rydym wedi clywed gan nifer o gartrefi gofal sy'n dod o hyd i ffyrdd creadigol i gadw teuluoedd a chyfeillion mewn cyswllt.

"Rydym yn gwneud ymdrech ychwanegol i gysylltu â theuluoedd a gofyn am eu cyfraniad at y gweithgareddau yr ydym yn eu cynnig. Rydym yn gofyn am hobïau a diddordebau, hoff dimau chwaraeon a dewisiadau cerddoriaeth. Rydym yn dysgu mwy ynghylch ein preswylwyr nag erioed o'r blaen." – **Gweithiwr gweithgareddau**

"Rydym wedi defnyddio e-bost i roi diweddariadau rheolaidd a thawelu meddwl teuluoedd. Mae cyfathrebu'n rheolaidd wedi golygu bod teuluoedd ein preswylwyr yn deall ein heriau a gallwn ymateb i'w pryderon." – **Rheolwr Cartref Gofal**

"Rydym wedi ffilmio rhai gweithgareddau a rhyngweithiadau i'w hanfon at deuluoedd ar ein grŵp WhatsApp, sydd wedi derbyn canmoliaeth fawr." – **Rheolwr Cartref Gofal**

"Rydym wedi sefydlu galwad Zoom i un teulu er mwyn rhoi dull gweithredu cyson i sut ydym yn cyfathrebu; mae hefyd yn arbed llawer o amser i staff sydd o bosibl yn gorfod rhedeg i ateb y ffôn sawl gwaith y dydd." – **Perchennog Cartref Gofal**

"Mae gennym aelod o'r teulu sy'n ysgrifennu llythyr at ei mam bob dydd ac yn ei adael yn y cartref gofal. Maent yn cynnwys ychydig o newyddion ynghylch y teulu. Mae'n wirioneddol ryfeddol!" – **Gweithiwr gweithgareddau**

### Perfformiad Cerddorol mewn Gardd yn y Barri

"Ar 21 Medi, daeth merch ifanc o 'The Frantic Theatre Company' draw i berfformio i'r preswylwyr yng Nghartref Nyrsio College Fields, y Barri.

Daeth preswylwyr ynghyd, gan ymbellhau'n gymdeithasol, yng ngardd flaen y cartref gofal. Dyma oedd y tro cyntaf ers mis Mawrth i'r preswylwyr fod mewn lle y gallem eu croesawu'n ddiogel, dan y rheolau a rheoliadau Covid-19 newydd. Roedd hi'n ddiwrnod heulog, felly roedd angen hetiau haul a digonedd o eli haul arnom! Cafwyd llond lle o wenau a sgwrsio.  Gwnaethom gynnig diodydd meddal, neu alcohol i'r rheiny yr oedd arnynt awydd a lolis rhew yn ystod yr egwyl!

Roedd yr awyrgylch rhwng preswylwyr, staff a'r perfformiwr yn hyfryd i'w wylio, oherwydd yn y foment honno roedd fel petai dim byd o'i le yn y byd. Roedd pawb mor hapus, yn chwerthin ac yn canu ynghyd." – **Gweithiwr Gweithgareddau**

### Mordaith yng Nghartref Preswyl Pencoed, Saundersfoot

"Trefnwyd mordaith rithiol, gyda choctels, swper gyda'r Capten a chasino. Gwnaethom drefnu apwyntiadau o bell i deuluoedd ddod i'r ardd a gweld eu hanwyliaid yn hwylio oddi wrth y cwbl... am ddiwrnod arbennig." – **Rheolwr Cartref Gofal**

### Cawod Babi yn yr Wyddgrug

"Mae hi wedi bod yn chwe mis arbennig o anodd i bawb yma yn y Bwthyn. Mae rhai preswylwyr a staff wedi bod yn wael eu hiechyd ac rydym wedi colli rhai cyfeillion annwyl. Mae'r staff wedi blino, yn emosiynol a chorfforol - ac mae ein preswylwyr wedi hiraethu cymaint am eu cyfeillion a'u teuluoedd. Doedd gennym ddim i edrych ymlaen ato ac roeddwn i'n teimlo bod angen codi ein hwyliau.

Dywedodd ein preswylwyr mai'r peth gorau i ddigwydd yn ystod y cyfnod clo oedd cael y newyddion bod un o'n gofalwyr yn feichiog, a rhoddodd hynny syniad i mi. Roedd cyfyngiadau Covid yn golygu nad oedd hi'n gallu cael cawod babi, felly penderfynais y byddem yn cynnal un yn y cartref gofal!

Cadwais yr holl beth dan fy het, a chynnwys ei ffrind gorau, ei Mam sy'n gweithio ochr yn ochr â hi, a'n rheolwr. Gwnaethom gynllunio y byddai'r gofalwr yn dod â'r droli de i'r ystafell fyw yn y prynhawn fel y byddai'n gweld y teisennau bach cawod babi! Gwnes araith fer, emosiynol ynghylch beth oedd gweithgaredd y prynhawn.

Dechreuasom gwis ar y thema babanod a phlant yr oeddwn wedi'i baratoi ac ar ôl rhai cwestiynau, ymddangosodd ein hymwelydd annisgwyl - rheolwr ein cartref, mewn gwisg baban pinc ac yn cario potel, tedi a balŵns i'r holl breswylwyr. Roeddynt wrth eu bodd!

Gwnaethom stopio er mwyn tynnu lluniau â'r babi (mawr) i'w hanfon at eu teuluoedd a gwnaethom i gyd fwynhau gwydraid o Prosecco gyda'n teisen. Yn ystod y cwis, byddem yn stopio o bryd i'w gilydd er mwyn cyflwyno anrhegion, a oedd yn cynnwys blanced babi wedi'i haddurno ag enfysau i gynrychioli'r holl enfysau a gawsom i addurno ein ffenestri yn ystod y cyfnod clo.

Daeth yr holl staff i'r ystafell fyw i ymuno â'r preswylwyr. Wrth i mi edrych o'm cwmpas, roedd gwên ar wyneb pawb, a braf oedd gweld pawb yn mwynhau eu hunain ar ôl misoedd mor heriol ac mae'r preswylwyr wedi trafod y diwrnod sawl gwaith ers hynny, gan ddweud fod gwir ei angen ac am ddiwrnod arbennig a gawsant." – **Cydlynydd Gweithgareddau**

# *Dywedodd gofalwyr hŷn wrthym ynghylch staff gofalu yn ystod Covid*

"Rydych chi'n clywed am angylion gwarcheidiol, neu o leiaf am bobl yn y lle cywir ar yr amser cywir. Rhoddodd y staff yng nghartref gofal fy mam eu hunain mewn risg sylweddol i reoli sefyllfa beryglus dros ben yn broffesiynol. Roeddynt yn y lle cywir ar yr amser cywir, yn rhoi eu bywydau mewn perygl i arbed mam a'r preswylwyr eraill. Credaf y gallwn eu galw'n angylion." – **Mab**

"Mae gennyf hiraeth am weld y staff. Rwy'n hiraethu am glywed am eu teuluoedd, eu bywydau. Mae peidio eu gweld yn golled fawr i mi." – **Merch**

"Rwyf wedi colli fy rheswm i fynd allan. Arferwn ymweld â'm gŵr y rhan fwyaf o ddyddiau; fy nghartref oedd y cartref gofal mewn gwirionedd. Rwyf mor unig nawr. Rwyf wedi dibynnu ar eu galwadau i'm helpu i deimlo'n rhan o fywyd bob dydd yn y cartref gofal." – **Gwraig**

"Mae cartref gofal fy Mam wedi ein cadw mewn cyswllt. Rwy'n gwneud beth allaf i, yn anfon lluniau, cardiau, fideos. Rydym yn cael FaceTime ychydig o weithiau yr wythnos, ond y cyffyrddiad dynol yw'r unig iaith mae Mam yn hyderus rugl ynddi, rhaid i mi ymddiried yn y staff i roi'r cariad hwnnw." – **Merch**

"Rwyf wedi cael gwahoddiad i weld fy ngŵr yn yr ardd os wyf yn gwisgo'r cyfarpar diogelu personol cyfan, ond mae gennyf ofn na fydd yn fy adnabod i. Mae ganddo ddementia ac mae angen i mi fod yn agos ato er mwyn gallu cyfathrebu. Byddwn eisiau gafael yn ei law er mwyn ei gysuro. Mae'n anodd iawn. Mae'r staff yn ceisio deall sut beth yw hyn i mi ac mae hynny'n gymorth." – **Gwraig**

**Yn y cyfnod heb ei debyg hwn, mae perthnasau wedi cyfrif. Mae cyfathrebu da, aros mewn cyswllt, amynedd a chydweithio wedi golygu bod perthnasau yn cael eu cynnal ac yn nifer o achosion maent wedi gallu ffynnu.**

# Rhan Dau: I staff gofal

## Cyflwyniad i staff gofal

Rydych chi wedi dweud wrthym fod cefnogi teuluoedd y preswylwyr yr ydych yn gofalu amdanynt yn rhan fawr o'ch swydd. Gall rhoi amser i ddeall teuluoedd ar ddechrau eich perthynas gyda nhw eich cynorthwyo chi i ddeall beth sydd bwysicaf iddyn nhw.

Gall teuluoedd fod yn berthnasau gwaed biolegol, gallant fod yn bobl sy'n gysylltiedig yn gyfreithiol drwy briodas, mabwysiadu neu bartneriaethau sifil, neu efallai eu bod yn deulu drwy ddewis, ymrwymiad personol i'w gilydd neu ran o gymuned sy'n dod â nhw ynghyd.

Gall deall y perthnasau o fewn teuluoedd eich cynorthwyo chi i ddod o hyd i'r arbenigedd a fydd yn eich helpu chi i ddeall yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano.

Mae teuluoedd yn amrywiol, yn gymhleth, yn llawen, yn anodd, yn derbyn, yn heriol - lobsgows go iawn!

Bydd y rhesymau dros symud unigolyn i gartref gofal yn wahanol i bob teulu, ond mae teuluoedd wedi dweud wrthym am rai o'r teimladau cyffredin sydd ynghlwm â'r trosglwyddiad.

"Roeddwn i'n teimlo fel petawn yn trosglwyddo Mam drosodd ar ôl ei gwarchod gartref cyhyd. Gwnaeth i mi deimlo'n euog; fel petawn wedi'i gadael i lawr a cholli rheolaeth." – **Merch**

"Arferwn boeni am bwy fyddai'n gwarchod fy ngŵr yn ei gartref newydd, ond mae digonedd o bobl i'w gynorthwyo o'i gwmpas. Yn anffodus i mi, rwy'n mynd adref i dŷ gwag a gall hynny fod yn unig." – **Gwraig**

## Amser i fyfyrio

**Adnodd hyfforddiant cartref gofal**

**Cyflwyniad:**
Gall rhoi eich hunan yn esgidiau perthnasau a chyfeillion y preswylwyr yr ydych yn gofalu amdanynt a gwrando arnynt gyda'ch holl synhwyrau yn gwbl effro eich cynorthwyo chi i ddeall eu hanghenion llesiant a'ch cynorthwyo i gael perthynas fwy cysylltiedig.

Er enghraifft, os yw'r aelod o'r teulu yr ydych chi'n ei gefnogi yn ofalwr hŷn, sut deimlad iddo yw gadael fynd a throsglwyddo'r gofal mae wedi bod yn ei ddarparu gartref?

Sut mae'n ymdopi â'r galar a cholled sydd ynghlwm â henoed, salwch neu ddementia?

Bydd gwrando, gofyn cwestiynau gwerthfawrogol a gweithredoedd sensitif yn gwneud byd o wahaniaeth i'r unigolyn.

# Cyfathrebu fel ffordd o ddysgu

**Gweler isod adnodd hyfforddiant arfer fyfyriol yr hoffech ei ddefnyddio mewn cyfarfod staff neu sesiwn hyfforddiant.**

**Yr hyfforddwr yn cyflwyno'r adnodd:**

Unrhyw brofiadau teuluol, cyfnod o ansefydlogrwydd, terfysg a newidiadau mawr yn eu bywydau, os ydynt yn symud cartref. Pan mae anwylyd yn symud i gartref gofal, mae'n debygol bod teimlad cyfrannol (na sonnir amdano ar lafar weithiau) efallai mai hwn fydd cartref olaf yr unigolyn hwnnw.

**Cwestiwn i staff gofal:**

Q Sut fyddech chi'n teimlo petaech yn mynd drwy'r profiad hwn gydag aelod agos o'r teulu neu gyfaill?

Hyfforddwr: Rhagor o gwestiynau i'w harchwilio gyda staff gofal

Q Pan fyddwch yn meddwl am eich plentyndod, pa atgofion teuluol sy'n dod i'r cof? Pa aelod(au) o'r teulu o'ch plentyndod sy'n dwyn i'ch cof? Pa rôl sydd gennych chi o fewn eich teulu

Q Pwy ydych chi'n eu caru? Pwy ydych chi'n gofalu amdano? Pwy sy'n gofalu amdanoch chi?

Q Gyda phwy ydych chi'n byw nawr? Pa aelodau o'r teulu ydych chi'n cyd-dynnu â nhw? Gyda phwy ydych chi'n cael hwyl yn eu cwmni? Pwy y mae'n well gennych beidio eu gweld, neu eu gweld mewn digwyddiadau teuluol yn unig?

Q Pwy o blith eich cyfeillion ydych chi'n eu hystyried yn deulu? A oes cymuned benodol yr ydych chi'n teimlo'n perthyn iddi? Pa amseroedd cofiadwy – dathliadau neu dristwch, ydych chi wedi'u rhannu?

Q Faint o'ch stori bywyd eich hun sy'n cynnwys eich teulu a'ch cyfeillion? Pa eiriau allech chi eu defnyddio i ddisgrifio sut fyddai hyn yn teimlo?

Hyfforddwr: Meddyliwch am breswyliwr penodol yn eich cartref gofal. Wrth i chi feddwl amdano, ei deulu a'i berthnasau, ystyriwch y cwestiynau hyn...

Q Sut allwch chi ddod i wybod beth all fod angen arno gan ei deulu

Q Beth allwch chi ei wneud i'w helpu i deimlo ei fod yn cael ei gefnogi?

Q Beth all fod angen ar ei deulu? Sut allwch chi gynnwys mwy o breswylwyr? Sut allwch chi annog teuluoedd i roi adborth parhaus i chi?

Hyfforddwr: Defnyddiwch y cwestiynau hyn i ddathlu beth sy'n gweithio'n dda a sut i gynnal y momentwm!

Q Beth sy'n mynd yn dda a sut gallwch ei wella?

Q Sut allwch chi gynnal y gwaith da?

**Mae cyfathrebu'n dda sy'n canolbwyntio ar wrando wrth galon gofal empathig, meddylgar. Sefydlwyd Fframwaith Cyfathrebu REAL yn 2009. Mae'r fframwaith yn ein cynorthwyo ni i gyfrannu at lesiant unigolyn drwy gydnabod ac urddasoli ei oedran, iechyd a phrofiadau blaenorol mewn bywyd a thrwy ddeall a pharchu eu hanghenion seicolegol cyfredol. Mae strategaethau cyfathrebu myfyriol a thechnegau arloesol, syml yn cynorthwyo i gefnogi pawb i gysylltu'n fwy empathig, ystyrlon a dymunol.**

**Mae rhagor o wybodaeth ynghylch gweithdai hyfforddiant cyfathrebu rhyngweithiol yma:**

*https://realcommunicationworks.com/real-communication-workshops

# *Diolch yn fawr IAWN*

**Hoffem ddiolch i gyfranogwyr o fwy nag 20 o gartrefi gofal sydd wedi gwneud y canllaw hwn yn bosibl dros y rhai misoedd olaf o 2020, yn enwedig yn ystod y cyfnodau mwyaf heriol. Mae eich arbenigedd, profiadau a'ch trugaredd wedi ein galluogi ni i daflu goleuni ar yr arfer wych sy'n digwydd yng nghartrefi gofal ledled Cymru.**

**Yn ogystal, hoffem ddiolch i'r gofalwyr hŷn sydd wedi rhannu eu profiad o garu rhywun sy'n byw mewn cartref gofal.**

## Cydnabyddiaethau'r lluniau:

**Llun clawr a roddwyd yn garedig gan Maz Hawes er cof annwyl am ei mam, Anne Newell 11.07.1937 - 22.12.2020**

**Cartref Gofal College Fields**

**My Home Life**
http://myhomelife.org.uk/

## Dolenni:

**Age Cymru**
www.agecymru.org.uk

**Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru**
https://carers.org/

**Gofal Cymdeithasol Cymru**
https://socialcare.wales/

## Dolenni a rannwyd gan gartrefi gofal:

**NAPA**
http://napa-activities.co.uk/

**Alive Activities**
https://aliveactivities.org/

**Creu llyfr atgofion digidol**
https://www.bookofyou.co.uk/

**Trafod a chynllunio gofal y dyfodol a diwedd bywyd**
https://mycarematters.org/myfuturecare

**The Happy Newspaper am ychydig o newyddion da!**
https://thehappynewspaper.com/

**Therapi cerdd ar lwyfan rithiol**
https://www.livemusicnow.org.uk/welcome
https://mihc.org.uk/

**Creu rhestr ganeuon deuluol**
https://www.playlistforlife.org.uk/

**Hel atgofion a sgwrsio dan arweiniad gyda chardiau Many Happy Returns**
https://realcommunicationworks.com/shop

**Cardiau Post Caredigrwydd**
https://www.ageuk.org.uk/discover/2019/october/postcards-of-kindness/

**Dilynwch ni ar**
facebook.com/agecymru
twitter.com/agecymru

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Swyddfa gofrestredig fel yr uchod. ©Age Cymru 2021