**Asesu Anghenion Cymorth Gofalwyr**

**Adnodd D – Pecyn Cymorth Ymarferwyr**

**Ionawr 2019**

**Cynnwys**

[**1 Rhagarweiniad 3**](#_Toc525702)

[1.1 Ymglymiad gofalwyr 4](#_Toc525703)

[**2 Adnoddau ar gyfer adnabod gofalwyr a’u helpu i baratoi ar gyfer asesiad 5**](#_Toc525704)

[2.1 Adnabod gofalwyr 5](#_Toc525705)

[2.2 Hawl gofalwyr i asesiad 7](#_Toc525706)

[**3 Adnoddau i helpu ymarferwyr baratoi ar gyfer asesiad 8**](#_Toc525707)

[3.1 Rhestr wirio ymarferydd ar gyfer paratoi 8](#_Toc525708)

[3.2 Cwestiynau atgyfeirio ar gyfer paratoi gweithwyr proffesiynol 10](#_Toc525709)

[**4 Adnoddau i helpu ymarferwyr gymryd rhan mewn cyfathrebu ar y cyd 11**](#_Toc525710)

[**5 Cofnodi 17**](#_Toc525711)

[5.1 Cymryd nodiadau 17](#_Toc525712)

[5.2 Dogfennau ffurfiol 18](#_Toc525713)

[5.3 Dogfen asesu 19](#_Toc525714)

[5.4 Cynllunio cymorth 21](#_Toc525715)

[5.5 Adolygiadau 28](#_Toc525716)

[**6 Adnoddau amrywiol ar gyfer ymarfer 29**](#_Toc525717)

[6.1 Cronoleg 29](#_Toc525718)

[6.2 Proffiliau un dudalen 29](#_Toc525719)

[6.3 Ecogramau 30](#_Toc525720)

[6.4 Cydbwyso penderfyniad 30](#_Toc525721)

[6.5 Adnoddau anghenion asesu gofalwyr ifanc 32](#_Toc525722)

[**Sylw terfynol 32**](#_Toc525723)

# **1 Rhagarweiniad**

Datblygwyd y pecyn cymorth hwn i ymarferwyr 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 pecyn cymorth ymarfer hwn ar gyfer ymarferwyr, i'w cynorthwyo i gynnal asesiadau o ansawdd da ar gyfer gofalwyr, ac i helpu ac arwain 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. |

Mae'r pecyn cymorth hwn, **Adnodd D,** yn cyflwyno adnoddau ymarfer y gellir eu gweithredu. Mae creu casgliad o adnoddau ymarfer seiliedig ar dystiolaeth yn sylfaenol ar gyfer gwaith cymdeithasol da – a rydyn ni'n eich cymell i'w datblygu a'u rhoi ar waith yn ymarferol.

**Nid** canllaw ar sut i gynnal asesiad ar ofalwyr ydy'r pecyn cymorth, un sy'n cyflwyno dulliau unffurf o fynd ati ynghyd â gwaith papur cyfatebol. Yn hytrach, mae'n becyn cymorth o ddulliau o fynd ati y gellir adfyfyrio arnyn nhw a'u defnyddio yn unol ag ymglymiad unigryw pob un gofalydd. Bydd angen i'r hyn *ddylid* ei weithredu fod yn seiliedig ar farn broffesiynol yr ymarferydd, yn cydweithio'n agos gyda'r gofalwyr a'r teuluoedd.

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.

## **Ymglymiad gofalwyr**

Fe wnaeth sefydliadau gofalwyr ar draws Cymru gynorthwyo i ddatblygu’r pecyn cymorth, y llawlyfr hyfforddi a'r cymorth hyfforddiant adfyfyriol. 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.

# **2 Adnoddau ar gyfer adnabod gofalwyr a'u helpu i baratoi ar gyfer asesiad**

## **2.1 Adnabod gofalwyr**

|  |
| --- |
| **Adnoddau ar gyfer adnabod gofalwyr oedolion** |
| Mae Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (Carers Trust) wedi datblygu nifer o adnoddau i gynorthwyo meddygfeydd i adnabod gofalwyr. Mae'r adnoddau hyn yn cynnwys:   * [Carer Letter (Llythyr at Ofalwyr)](https://carers.org/sites/default/files/media/final_time_to_think_about_you_a4_2.pdf) * [Condition List (Rhestr o Gyflyrau)](https://professionals.carers.org/sites/default/files/list_of_conditions_suggesting_a_patient_may_have_a_carer_0_1.pdf) * [Carer Questionnaire (Holiadur i Ofalwyr)](https://professionals.carers.org/sites/default/files/sample_carer_questionnaire_for_gp_practices_0_very_short_version.pdf)   Gellid addasu'r deunyddiau hyn gan weithwyr proffesiynol eraill i'w defnyddio yn eu sefyllfaoedd hwy eu hunain. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Adnodd ar gyfer adnabod gofalwyr ifanc** | | |
| **Gweithwyr iechyd a gweithwyr cymdeithasol** | | |
| Cwestiynau y dylid bod yn ymwybodol ohonyn nhw wrth weithio gyda defnyddwyr gwasanaethau | Oes/Nac oes  Cyd-destun? | Beth ddylwn i wneud fel ymarferydd? |
| A oes salwch/anabledd hir-dymor o fewn y teulu? |  |  |
| A oes plentyn neu berson ifanc wedi sôn am ofalu wrthoch chi? |  |  |
| Ydych chi wedi gweld plant yn helpu o fewn y cartref? |  |  |
| Ydy'r plant yn awyddus i wrando ar drafodaethau am iechyd? |  |  |
| Ydy'r plant a phobl ifanc yn mynychu/ymweld ag apwyntiadau ysbyty/iechyd? |  |  |
| Oes yna unrhyw wasanaethau cymorth ar gyfer y teulu? |  |  |
| Oes yna blant oedran ysgol adref yn y tŷ pan fyddwch chi neu gydweithwyr yn ymweld yn ystod tymor ysgol? |  |  |
| Sawl oedolyn sy'n byw yn y cartref teuluol? |  |  |
| Ydy'r plentyn yn edrych yn aflêr neu'n ymddangos fel pe bai'n newynog? |  |  |
| **Staff addysg** | | |
| Cwestiynau y dylid bod yn ymwybodol ohonyn nhw wrth weithio â disgyblion | Oes/ Nac oes  Sefyllfa? | Beth ddylwn ni ei wneud fel athro? |
| Ydy'r ysgol yn ymddangos fel lle mae'r plentyn yn cael dihangfa oddi wrth ei gyfrifoldebau? |  |  |
| Rhieni ddim yn mynychu nosweithiau rhieni? |  |  |
| Oes gan y person ifanc record wael o salwch? |  |  |
| Llawer o absenoldebau heb eu hawdurdodi? |  |  |
| Yn symud i gyfeiriad addysgu ar yr aelwyd? |  |  |
| Ydyn nhw'n cael eu bwlio? |  |  |
| Diffyg canolbwyntio / yn flinedig? |  |  |

## **2.2 Hawl gofalydd i gael asesiad**

|  |
| --- |
| **Helpu gofalwyr i ddarparu adnoddau** |
| [**Gofalwyr Cymru (Carers Wales) - *Assessments A guide to getting an assessment in Wales from April 2016***](https://www.carersuk.org/images/Wales/factsheet-w1020-assessments-2018-april-2018.pdf) *–* mae hwnyn adnodd ardderchog sy'n amlinellu gofynion cyfreithiol ar gyfer asesiadau mewn modd eglur a hwylus i ddefnyddwyr. Mae'n delio â gofalwyr ifanc ac oedolion. Mae'n werth i chi ddarllen yr holl ddogfen, fodd bynnag mae **atodiad 1 yn rhestr wirio ar gyfer gofalwyr** ac y mae **atodiad 2 i'ch atgoffa o'r meysydd llesiant**, ac yn arbennig o fuddiol i ymarferwyr. Gellir eu rhannu gyda'r gofalwyr cyn cynnal asesiad neu eu trafod ymlaen llaw ar y ffôn cyn ymweliad asesu. |

# **3 Adnoddau i helpu ymarferwyr i baratoi ar gyfer asesiad**

Yn aml mae gan ymarferwyr faich achosion hynod brysur ac emosiynol anodd, systemau a phrosesau dyrys i'w datrys fel rhan o'u gwaith ac maen nhw hefyd yn bobl gyda'u bywydau eu hunain, gyda'u siâr o'r gwych a'r gwachul. Er gwaetha'r caredigrwydd, empathi ac ewyllys da, gall ymarferwyr barhau i fod yn dod â'u teimladau eu hunain, rhagfarnau a straeon, hyd yn oed yn yr isymwybod, mewn rhyngweithiad, felly mae ***paratoi*** yn hynod bwysig. Mae hefyd yn bwysig i baratoi yn emosiynol, yn gorfforol ac yn ymarferol ar gyfer asesiad, gan ei fod mor bwysig i fywyd y gofalydd.

## **3.1 Paratoi rhestru wirio ar gyfer yr ymarferydd**

Mae cael y sgwrs ar yr "hyn sy'n bwysig" yn hanfodol o gofio pwysigrwydd yr asesiad i'r gofalydd o safbwynt eu *llesiant.*

Mae'r adnodd canlynol, sef y paratoad cyn-asesu, yn un efallai fydd yn ddefnyddiol i chi, fel ymarferydd, ar gyfer ei ddefnyddio'n ymarferol. Mae'r adnodd hwn yn arbennig o ddefnyddiol i staff newydd sy'n newydd i'r drefn o gynnal asesiadau anghenion gofalwyr. Fe'i datblygwyd gan y Sefydliad Gofal Cyhoeddus, gan ddod ag arferion da ac ymchwil ynghyd. Nid oes angen i chi lenwi'r rhestr wirio os nad ydych yn dymuno gwneud hynny, dim ond ei ddefnyddio fel offeryn i *feddwl ac adfyfyrio* arno i'ch paratoi ymlaen llaw cyn i chi fynd i sgwrs gymhleth a medrus, boed hynny ar y ffôn neu mewn ymweliad(au).

Efallai y bydd rhai o'r cwestiynau hyn yn ymddangos yn rhai sylfaenol ond mae gofalu am eich lles *eich hun* yn ymwneud â rhoi caniatâd i chi roi sylw i'r pethau sylfaenol. Er enghraifft, ynglŷn â pharodrwydd corfforol, meddyliwch faint o weithiau rydych chi wedi oedi cyn mynd i'r toiled gan eich bod yn brysur yn mynd i'r afael â nifer o dasgau ar yr un pryd. Sawl gwaith ydych chi wedi gohirio yfed dŵr, neu yfed gormod o goffi i'ch 'cadw i fynd' yn hytrach na hydradu eich hun? Sawl gwaith ydych chi wedi hepgor cymryd cinio maethlon a chipio dyrnaid o'r siocled neu'r bisgedi yn yr ystafell staff?

Nid yw'r rhestr wirio yn wyrthiol am roi amser i chi, fodd bynnag gellir ei ddefnyddio fel fframwaith cyn-asesu i ganolbwyntio'ch meddwl, eich helpu i ffocysu ac arbed amser yn y pen draw. Gall eich helpu i gamu yn ôl, i ystyried eich llesiant emosiynol a chorfforol a'r gweithgareddau ymarfer a all eich cadw i ganolbwyntio ac mewn gwell rheolaeth ar eich swyddogaeth a'ch tasg. Mae hefyd yn eich atgoffa i ofalu amdanoch eich hun.

|  |
| --- |
| *“Dyw e ddim yn beth braf bod yn ystafell fyw rhywun tra rydych chi'n llwglyd neu'n benysgafn ac angen cynnal sgwrs heriol sy'n galw am i chi ffocysu'n llawn”.[[2]](#footnote-2)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Daily CalendarAdnodd paratoi cyn asesiad gan y**  **Sefydliad Gofal Cyhoeddus** – **IPC** | |
| **Cwestiynau** | **Ymatebion** |
| **Paratoi'n ymarferol** | |
| Ydych chi'n sicr o'r hyn mae'ch uwch ymarferydd/reolwr wedi ei ofyn i chi ei wneud? |  |
| Ydych chi wedi darllen y ffeil/nodiadau perthnasol cyn ystyried gwneud galwad ffôn/ mynd ar ymweliad? |  |
| Oes gennych chi ddarlun cyffredinol o sefyllfa'r gofalydd? |  |
| Ydych chi wedi siarad â rhywun arall am yr achos/y gofalydd neu oes angen i chi wneud? |  |
| Fyddech chi'n gallu disgrifio crynodeb cyffredinol o'r wybodaeth sydd gennych hyd yma am sefyllfa'r gofalydd mewn iaith ddealladwy a di-jargon? |  |
| Ydych chi wedi atgoffa'ch hunan drwy'r parthau llesiant? |  |
| Ydych chi'n glir ynglŷn â diben y sgwrs? |  |
| Ydych chi'n glir ynglŷn â'ch rôl chi yn y sgwrs? |  |
| Ydy popeth ganddoch chi wrth law ar gyfer defnyddio a chofnodi'r wybodaeth? |  |
| **Paratoi'n emosiynol** | |
| Pa eiriau allweddol positif sy'n cael eu defnyddio i ddisgrifio'r gofalydd a'i sefyllfa? |  |
| Pa eiriau allweddol negyddol sy'n cael eu defnyddio i ddisgrifio'r gofalydd a'i sefyllfa? |  |
| Sut mae'r achos hwn yn gwneud i mi deimlo? |  |
| Beth sydd angen arna i er mwyn gallu ymlacio? |  |
| Beth ydw i ei angen i aros yn ddiduedd? |  |
| Pa faterion diogelwch ddylwn i fod yn ymwybodol ohonyn nhw? |  |
| **Paratoi'n gorfforol** | |
| Ydw i wedi cael digon o ddŵr i'w yfed (neu goffi!)? |  |
| Ydw i wedi cael bwyd? |  |
| Ydw i wedi cael egwyl oddi wrth fy nesg yn rheolaidd? |  |
| Ydw i wedi neilltuo digon o amser yn y dyddiadur ar gyfer y sgwrs? |  |

Mae'r rhestr wirio hon hefyd yn ddefnyddiol pan fyddwch chi'n gweithio gyda gofalydd na fydd efallai'n dymuno cymryd rhan – gall fod yn ymosodol ar lafar, yn emosiynol iawn neu, yn y pegwn arall, yn encilgar a gochelgar. Yn benodol, gall y rhestr fod yn ddefnyddiol wrth weithio gyda theuluoedd heriol neu 'ddefnyddwyr gwasanaeth anwirfoddol' – mae'n eich helpu chi i ofalu am eich anghenion sylfaenol ac yn gallu 'gwirio' ar eich rhagamcaniadau posib chi eich hun, megis ataliadau neu amharodrwydd, allai fod yn digwydd gyda rhai gofalwyr / neu deuluoedd.

## **3.2 Paratoi proffesiynol – cwestiynau atgyfeirio**

Er mwyn eich helpu gyda'ch paratoi fel ymarferydd, mae'r cwestiynau canlynol yn ddefnyddiol i ofyn i **aelodau perthnasol eraill o'r tîm amlddisgyblaeth (MDT)**, ar adeg yr atgyfeiriad – felly o'r cychwyn rydych chi'n canolbwyntio ar sgyrsiau deilliannau, gan archwilio'r cryfderau a'r newid.

|  |
| --- |
| Daily Calendar**Enghreifftiau o gwestiynau posibl i'w gofyn adeg yr atgyfeirio, er mwyn paratoi'n broffesiynol[[3]](#footnote-3)** |
| * Beth yw'r anghenion **blaenaf** ar gyfer yr aelod teulu / y teulu hwn? * Beth yn **benodol** sy'n eich pryderu chi? * **Beth ydych chi'n sylwi arno pan fydd pethau'n mynd yn dda**? * Beth ydych chi'n gobeithio amdano o ran newid **ymddygiado**l? Tymor byr? Tymor canolig? Hirdymor? * **Beth fyddai'r person / teulu yn ei wneud yn wahanol mewn tri mis o amser pe bai pethau'n gwella? Pe byddech chi'n pryderu llai?** * **Beth yn benodol fyddech chi ei eisiau gennym ni?** * **Sut dylen ni gadw mewn cysylltiad wrth i bethau ddatblygu?** |

# **4 Adnoddau i helpu ymarferwyr fod yn rhan o gyfathrebu cydweithiol**

Er mwyn gallu gweithio'n wirioneddol ochr yn ochr â *chyda* gofalwyr, mae angen i ymarferwyr ddatblygu gwerthoedd cydweithredol cyfathrebu, gwybodaeth, sgiliau a thechnegau. Yn union o ddechrau sgwrs, mae angen i'r ymarferydd osod y sefyllfa ar gyfer asesiad. Dyma rai enghreifftiau o'r modd y gallwch chi wneud hyn yn glir ac yn empathig, yn unol â gwerthoedd gwaith cymdeithasol.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gosod y sefyllfa ar gyfer yr adnodd asesu** | | |
| **Gosod y sefyllfa ar gyfer asesiad** | Enghreifftiau o gwestiynau i'w holi a datganiadau |
| **Gofyn am ganiatâd i gynnal y sgwrs** | *“Fyddai ots gennych chi tasen ni'n siarad/cael sgwrs?”* |
| **Deall yn eglur beth ydy asesiad** | *“Rydw i yma i gydweithio gyda chi i weld sut gallwn ni hyrwyddo a chefnogi eich llesiant chi”* |
| **Pam ein bod yn cynnal asesiad** | *“Wnaethoch chi ddweud ar y ffôn fod pethau'n dechrau mynd yn anodd i chi. Mae gennych chi'r hawl i gael asesiad a'r hawl i gael ansawdd bywyd da/llesiant da a rydyn ni yma i drafod hynny ac i weld os neu sut gallwn ni eich cynorthwyo”* |
| **A sut mae gwneud hyn?** | *“Dyma sut gallwn ni wneud hyn, dyma ydy'r broses... sut mae hyn yn swnio i chi?”* |

Wedi i'r sefyllfa gael ei sefydlu ar gyfer asesiad y gofalydd, mae rhai modelau buddiol ar gael i helpu ymarferwyr i fynd â'r sgyrsiau ymlaen fel y gellir gwneud asesiad da ar y gofalydd. Gellir defnyddio'r modelau hyn i fframio'ch dull o feddwl ac ymarfer a gellir ei ddefnyddio fel adnodd i wella. Gellir defnyddio'r modelau hyn i helpu i gyfeirio'ch meddwl ac ymarfer a gellir eu defnyddio fel offer i wella hunan-effeithiolrwydd. Maen nhw'n arbennig o ddefnyddiol wrth roi syniadau da i chi a'ch cyfeirio at gwestiynau medrus i'w gofyn i alluogi archwiliad am lesiant a chael canlyniadau gyda'r gofalydd. ***Bydd pryd, a sut y byddwch, chi'n eu defnyddio, yn benderfyniad proffesiynol yn seiliedig ar natur unigryw pob achos. Dylai pob rhyngweithiad fod yn rhyngweithio pwrpasol sy'n seiliedig ar arferion da.***

|  |
| --- |
| **Adnodd cwestiynau agored** |
| * Fyddai ots gennych chi i ni gael sgwrs / gair gyda'n gilydd? * Allwch chi ddweud ychydig fwy am yr hyn sydd wedi bod yn digwydd? * Beth sy'n eich poeni/pryderu fwyaf? * O'r hyn sy'n eich pryderu/poeni fwyaf, beth hoffech chi weld yn digwydd? * Er mwyn i hynny ddigwydd, beth fyddai angen ei newid? * Pa effaith gâi hynny, petai'r hyn hoffech chi ei newid yn digwydd go iawn? * Ar raddfa o 1-10 ble ydych chi ar hyn o bryd? * Beth fyddai'n eich codi i'r rhif nesaf? * Pa gryfderau sydd gennych chi fydd o help i chi? * Pwy arall allai fod yn eich helpu? * Oes unrhyw beth arall allai fod o help i chi? * Beth sydd angen i chi ei wneud nesaf? |

Ceisiwch osgoi achub, cynghori, dweud 'sut' na *'gwneud dros'* yn hytrach na *'mynd gyda'*.Mae ymarferwyr profiadol yn ymwybodol o allu osgoi dweud y pethau canlynol:

|  |
| --- |
| **Pethau i osgoi eu dweud mewn sgwrs**[[4]](#footnote-4) |
| **Trap yr arbenigwr –** “Fi ŵyr orau” – “O gofio pa mor flinedig ydych chi, dwi'n credu dylech chi…”  **Trap grym –** “Fi sy’n gwneud y penderfyniadau” – “Dw i’n meddwl y dylai’ch mam fynd i gartref gofal”  **Trap datrys problemau –** “Gallwn ni ddatrys eich problemau” – “Dylen ni wneud hyn” – “Dw i’n meddwl y gallai hyn wneud i chi deimlo’n well...”  **Trap y cwestiwn ac ateb –** “Fi sy’n gofyn y cwestiynau a chi sy’n ateb” – “Sut, beth, pryd, pam… sut, beth pam pryd…’’  **Trap 'ie... ond' –** “Dw i’n gwybod yn well” – “Dw i’n deall ond... Dw i’n gweld eich safbwynt ond…”  **Trap labelu –** “Rydyn ni’n eich adnabod chi” – “Dw i’n credu nad ydych chi’n deall” – “Galla i ddeall pam rydych chi’n ymosod ar bobl yn llafar dan yr amgylchiadau...”  **Trap cyfwynebol** **–** “Rydych chi’n anghywir” – “*Os ewch chi ymlaen fel hyn mae’r sefyllfa yn mynd i waethygu…”* |

Mae gwrando'n astud yn allweddol i unrhyw asesiad gofalydd.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Y 6 Lefel Gwrando[[5]](#footnote-5)** | | |
| **Lefel** | **Gweithgaredd y gwrandäwr** | **Yr effaith ar yr unigolyn y gwrandewir arno/arni:** |
| **1** | Gwrando i 'ddadlau'  Mae'r gwrandäwr yn meddwl, “Ydw i'n cytuno neu'n anghytuno â'r hyn mae'r unigolyn hwn yn ei ddweud.”  Mae'r gwrandäwr hwn yn paratoi i dorri ar draws a datgan ei farn! | Teimlo nad ydy pobl yn gwrando arno/arni, na'i glywed/chlywed na'i ddeall/deall – ac o bosibl hyd yn oed yn teimlo ei fod/bod yn cael ei danseilio/thanseilio. |
| **2** | Gwrando i 'feddwl am eich cwestiwn nesaf'.  Mae'r gwrandäwr yn meddwl “pa gwestiwn ddylwn i ofyn nesaf?”  Mae'r gwrandäwr yn meddwl am y 'fformiwla' cywir y dylai fod yn ei ddilyn. | Teimlo nad ydy pobl yn gwrando arno/arni, na'i glywed/chlywed na'i ddeall/deall – ac o bosibl yn teimlo bod y gwrandäwr yn dilyn rhyw fath o lawlyfr hyfforddiant! |
| **3** | **Gwrando i ‘ddangos eich bod yn gwrando’**  Defnyddio cyswllt llygad a iaith corff bositif i ddangos eich bod yn wrandäwr da.  Mae awydd y gwrandäwr i ymddangos yn wrandäwr da yn tynnu ei sylw o allu gwrando'n effeithiol. | Dechrau teimlo bod gan y gwrandäwr ddiddordeb yn yr hyn sy'n cael ei ddweud – ond bydd y teimlad hwn yn diflannu os nad oes tystiolaeth bod y gwrandäwr wedi clywed yn gywir nac wedi deall yr hyn a ddywedwyd. |
| **4** | Gwrando'n 'weithredol'  Defnyddio cyswllt llygad, iaith corff bositif ac yn cyfleu'n gywir yr hyn mae'r person arall yn ei ddweud. | Yn teimlo bod y gwrandäwr yn gwrando arno/arni a'i ddeall/deall – yn teimlo bod gan y gwrandäwr wir ddiddordeb yn yr hyn sy'n cael ei ddweud. |
| **5** | Gwrando i 'ddeall'  Defnyddio cyswllt llygad, iaith corff bositif ac yn cyfleu'n gywir yr hyn y mae'r person arall yn ei ddweud. Drychweddu a matsio iaith y corff, yn matsio eu trosiadau a systemau cynrychioliadol. | Yn teimlo bod y gwrandäwr yn ei ddeall/deall yn iawn, yn teimlo bod gan y gwrandäwr ddiddordeb yn yr hyn sy'n cael ei ddweud ac yn deall ei sefyllfa. |
| **6** | Gwrando i 'helpu'r siaradwr i ddeall ei hunan'  Defnyddio cyswllt llygad, iaith corff bositif ac yn cyfleu'n gywir yr hyn y mae'r person arall yn ei ddweud. Drychweddu a matsio iaith y corff, yn matsio eu trosiadau a systemau cynrychioliadol – ynghyd a defnyddio'ch hunanymwybyddiaeth a'ch greddf er mwyn cysylltu'n llawnach gyda'r hyn a ddywedodd y person ac i gyfleu syniadau, teimladau ac arsylwadau'n gywir. | Gwell ansawdd ac eglurder i'r syniadau a gynhyrchir a hyn wedyn yn creu cipolwg sylweddol a'r teimlad eich bod wedi 'cael syniad da'.  Teimlad bod pobl yn gwrando a deall ar lefel ddofn iawn. |

Mae adfyfyrio yn cynhyrchu meddyliau, syniadau, cysylltiadau a mewnwelediadau i'r hyn sy'n digwydd, beth ydy'r sefyllfa, beth sy'n gweithio'n dda, yr hyn sydd heb fod yn gweithio'n dda a pham, beth ellir ei wneud yn wahanol, a sut. Mae helpu gofalwyr i adfyfyrio fel hyn yn eu galluogi i feddwl yn wahanol, ystyried mewnwelediadau i deimladau gwaelodol, ystyron a deuoliaeth teimlad. Mae helpu'r gofalydd i adfyfyrio yn galw ar yr ymarferydd i hyrwyddo iddyn nhw feddwl a sicrhau gofod diogel iddyn nhw. Mae'n galluogi'r gofalydd i fod yng nghanol y gwaith meddwl ac i ystyried unrhyw newidiadau fydden nhw'n ei ddymuno wneud. Mae'r adnodd isod yn rhoi enghreifftiau o'r math o gwestiynau gallai'r gofalwyr fod yn holi eu hunan ymlaen llaw, yn ystod a rhwng asesiadau i ysgogi eu hadfyfyrio eu hunain. Mae yna hefyd rai cwestiynau y gall ymarferydd ddefnyddio i helpu'r gofalydd i adfyfyrio. Ni fwriadwyd iddi fod yn rhestr gyflawn, dim ond awgrymiadau y gallech chi eu defnyddio a'u hychwanegu at eich pecyn cymorth.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cwestiynau adfyfyriol ac anogeiriau** | | |
| **Camau ORID** | **Ymarferwyr (wedi eu hannog)** | **Gofalwyr (eu hunain)** |
| **Gwrthrychol *(Objective)***  Ffeithiau, Data, Synhwyrau | Dwedwch wrtha i beth sy'n digwydd?  Beth sy'n eich pryderu fwyaf?  O'ch safbwynt chi, sut ddiwrnod ydy diwrnod da neu ddiwrnod drwg? | Beth sy'n digwydd?  Beth ydw i'n wneud fel gofalydd?  Sut ddiwrnod ydy diwrnod da?  Sut ddiwrnod ydy diwrnod drwg? |
| **Adfyfyriol *(Reflective)***  Ymatebion, Calon, Teimladau | Sut ydych chi'n teimlo ar ddiwrnod da?  Sut ydych chi'n teimlo ar ddiwrnod drwg/anodd? | Sut ydw i'n teimlo ar ddiwrnod da?  Sut ydw i'n teimlo ar ddiwrnod drwg/anodd? |
| **Deongliadol *(Interpretative)***  Felly, beth ydy ystyr hyn? | Ar ddiwrnod pan na fydd pethau'n rhy ddrwg, beth fyddwch chi'n sylwi sy'n digwydd?  Allwch chi egluro i mi beth sy'n digwydd ar ddiwrnod da?  Beth sy'n digwydd ar ddiwrnod da?  Beth ydych chi'n feddwl sy'n wahanol ar y dyddiau hyn?  Tybed beth allwn ni ddysgu o hyn i'ch cefnogi chi'n well? | Beth sy'n wahanol am ddiwrnod da a diwrnod gwael?  Oes rhywbeth gallwn i fod yn ei wneud yn wahanol ar ddiwrnod 'drwg'?  Oes yna unrhyw ffordd y galla i ailadrodd y diwrnodau da?  Os felly, beth ydw i ei angen i ddigwydd? |
| **Penderfyniadol *(Decisional)***  Nawr beth nesaf?  Beth sydd angen i ddigwydd? | Beth sydd angen i ddigwydd er mwyn gwneud newidiadau positif?  Pa ganlyniadau hoffech chi eu cyflawni a pha gefnogaeth gallwn ni ei gynnig i chi? | Beth ydw i angen i ddigwydd er mwyn gwneud newidiadau positif?  Pa ganlyniadau hoffwn i eu cyflawni?  Beth all fy nghynorthwyo i gyflawni'r canlyniadau hyn? |

Gall adfyfyriadau gael eu hadlewyrchu nôl at y gofalydd fel datganiadau – i helpu'r gofalydd i gyfleu os mai dyna oedden nhw'n ei feddwl ac mae'n ddull da o wirio dilysrwydd.

**Gall datganiadau adfyfyriol, ynghyd â chwestiynau agored, ‘agor y drws’ i'r posibilrwydd o newid pethau.**

# **5 Cofnodi**

Dydy cyfathrebu ar y cyd ynddo'i hun ddim yn ddigonol. Rhaid i ymarferwyr gyfleu themâu a phrif bwyntiau'r sgwrs mewn unrhyw waith papur, hynny yw ffurflenni asesu, cynlluniau cymorth, dogfennau adolygiad.

## **5.1 Gwneud nodiadau**

Mae gwneud nodiadau yn ystod asesiad yn hanfodol i sicrhau ansawdd. Fodd bynnag, mae'n gwrtais ac yn arfer da i ofyn caniatâd i wneud hyn; “*Fyddai ots gennych chi pe byddwn i'n gwneud ychydig o nodiadau tra rydyn ni'n sgwrsio gyda'n gilydd i wneud yn siŵr nad ydw i'n colli dim o'r hyn rydan ni'n ei drafod”*.Bydd y mwyafrif llethol o ofalwyr yn fodlon i hyn ddigwydd. Mae'r rhan fwyaf o staff gofal cymdeithasol a iechyd yn gwneud nodiadau wrth weithio gyda'r cleifion, rhai fel meddygon teulu, nyrsys ardal, therapyddion galwedigaethol a ffisiotherapyddion. Fydd hyn ddim yn brofiad newydd i'r rhan fwyaf o'r cyhoedd. I'r rhai sydd wedi hen flino ar ymarferwyr yn gwneud nodiadau, rhaid i chi dawelu eu meddyliau am gyfrinachedd, protocolau rhannu gwybodaeth ac egluro *pam* ei bod yn bwysig i chi wneud nodiadau, er enghraifft “*Dwi eisiau cofio popeth ydych chi'n ei ddweud, rhag i mi golli dim byd pan af yn ôl i'r swyddfa i'w cofnodi'n llawn”. “Mae'n bwysig iawn ein bod ni'n cael hyn i gyd yn gywir”.* Yn bwysicach fyth, mae cyd-eistedd a bod gyda'r gofalydd nes ei fod/bod yn teimlo'n gysurus yn ddull effeithiol iawn o weithio gyda pharch a chydymdeimlad*.*

Os digwydd, ac mae hynny’n annhebygol, na fydd rhywun am i chi gofnodi tra’n siarad â’ch gilydd, eglurwch anfanteision hyn, er enghraifft gallai fod yn anodd cofio rhai o’r manylion ac efallai byddai rhaid dychwelyd i wirio pethau a gwneud y broses asesu a chynllunio barhau’n hirach. Hefyd gallech ailadrodd rheolau cyfrinachedd o ran asesu a chynllunio a pha wybodaeth a rennir gyda gweithwyr proffesiynol eraill. Os na fyddan nhw'n dal eisiau i chi gofnodi, yna rhaid i chi barchu eu dymuniad ond eu hatgoffa y bydd rhaid cofnodi’r wybodaeth nôl yn y swyddfa a bydd angen rhannu’r wybodaeth fel bo’n briodol.

Wrth gymryd nodiadau, dylai'r ymarferydd dalu sylw i egwyddorion a thechnegau cyfathrebu ar y cyd.

Gellir cofnodi dogfennau asesiadau, cynllunio ac adolygu gyda gofalwyr yn arloesol hefyd. Er enghraifft, efallai hoffai gofalwyr lenwi eu ffurflen asesu, cynllunio ac adolygu eu hunain ac yna mynd drwyddi gydag ymarferydd i gytuno ar y cymorth sydd ei angen arnyn nhw. Os bydd gofalwyr yn fodlon ac yn gallu gwneud hyn, dylid eu hannog a byddai'n arfer da i anfon y ffurflen berthnasol ymlaen llaw cyn yr ymweliad, wedi’r cyfan eu bywyd *nhw* ydy e...

## **5.2 Dogfennau ffurfiol**

Pan fyddwch yn ysgrifennu dogfennau ffurfiol asesu, cynllunio, a’r adolygu a’r cofnodi, dylid ysgrifennu’r cyfan yn y person cyntaf a glynu at 7C cyfathrebu:

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

Dylai’r canlyniadau a drafodir ddilyn egwyddorion SMART:

|  |
| --- |
| **Adnodd canlyniadau: Egwyddorion SMART** |
| **S-penodol** **–** Ceisiwch fod yn benodol am y canlyniadau y mae’r gofalwr yn dymuno eu cyflawni. Er enghraifft, “Rydw i am barhau gyda fy addysg a byddai’n ymrestru yn y coleg” yn hytrach na “Rydw i’n dymuno parhau gyda fy addysg”.  **M-mesuradwy** **–** Dylai fod dull amlwg ar gyfer mesur cynnydd tuag at gyflawni cyflawniadau, er enghraifft, “Mae Paul wedi ymrestru yn y coleg a bydd yn cychwyn ar [dyddiad]”, “Mae Paul wedi cychwyn yn y coleg ac mae’n ei fwynhau...”  **A-cyraeddadwy –** Pan fydd pobl yn nodi canlyniadau sydd yn wir bwysig iddyn nhw (er enghraifft, “Gallu mynd i’r gampfa eto a theimlo’n iach”), maen nhw’n fwy tebygol o ddatblygu’r agweddau a’r gallu i’w cyflawni.  **R-realistig** **–** Dylai targedau gynrychioli canlyniad y mae gofalwyr yn barod ac yn gallu gweithio i’w cyflawni. Bydd hyn, wrth gwrs yn dibynnu ar amgylchiadau’r gofalwr unigol ond gellir dehongli hyn fel “Hoffwn gwblhau fy hyfforddiant achubwr bywydau”, “Hoffwn i yn hytrach na’r gofalwyr fod yn bwydo fy mam”.  **T-amserol** **–** Dylai targedau fod wedi’u seilio o fewn ffrâm amser “Erbyn 1 Gorffennaf byddaf wedi ymrestru yn y coleg”, “Erbyn diwedd yr wythnos nesaf, bydda i’n bwydo mam”, “Erbyn mis Ebrill bydda i’n hyfforddi i fod yn achubwr bywyd”. |

## **5.3 Dogfen asesu**

|  |
| --- |
| **Adnodd asesu anghenion oedolion o ofalwyr** |
| Mae Ripfa (Ymchwil ar waith ar gyfer oedolion) wedi datblygu templed asesu anghenion gofal – [blank carers needs assessment template](https://carers.ripfa.org.uk/wp-content/uploads/Blank_Carers_assessment.pdf). Mae gan Ripfa hefyd nifer o astudiaethau ac asesiadau achos ar eu gwefan. Mae’n werth cymryd golwg ar y rhain gan eu bod yn enghreifftiau o asesiadau cyflawn o anghenion gofalwyr |

|  |
| --- |
| **Adnodd asesiad o anghenion gofalwyr ifanc** |
| Mae Sheffield yn defnyddio enghraifft dda o asesiad anghenion gofalwyr ifanc – [young carers needs assessment](https://www.sheffield.gov.uk/content/dam/sheffield/docs/social-care/young-carers-assessment/Young%20Carer%27s%20Assessment.pdf) gyda gofalwyr ifanc. Deilliodd o bartneriaeth rhwng Gofalwyr Ifanc Sheffield a Chyngor Sir Sheffield. |

|  |
| --- |
| **Rhestr wirio – Dogfen asesu oedolion o ofalwyr** |
| * Gwybodaeth am gyswllt sylfaenol a chysylltiadau allweddol eraill (set data greiddiol) * Effaith y rôl gofalu ar fywyd a llesiant * Iechyd 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 gofalwr o ran tŷ * Cynllunio mewn argyfwng/wrth gefn |

|  |
| --- |
| **Rhestr wirio – Dogfen asesu gofalwyr ifanc** |
| * Gwybodaeth am gyswllt sylfaenol a chysylltiadau allweddol eraill (set data 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 allweddol eraill * 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 (teimladau a dewisiadau – ‘cael eu clywed’) * Gwybodaeth ehangach, cymorth a chyngor a allai gynorthwyo’r gofalwr * Cryfderau, diddordebau. hobïau a pherthnasoedd * Dulliau positif o ddelio gyda risg * A ydy'r plentyn angen gofal a chymorth * Casgliad/datganiad yr ymarferydd * Yr hyn fydd yn digwydd nesaf |

|  |
| --- |
| **Rhestr wirio – gwybodaeth a chyfeirio** |
| * Mudiadau gofalu lleol a grwpiau cymorth * Mudiadau cymorth penodol i gyflwr (lleol a chenedlaethol) * Manteision i’r gofalwr a’r sawl sy’n derbyn y gofal * Cymorth ymarferol a allai fod ar gael (er enghraifft, help gyda llenwi ffurflenni, cynnal a chadw’r ardd a help domestig) * Cludiant * Cyfleoedd addysgol * Cyfleoedd hyfforddiant penodol a heb fod yn benodol i’r rôl gofalu * Ble i fynd am wybodaeth ar gyfleoedd cyflogaeth * Gwybodaeth am gynllunio ar gyfer argyfwng * Gwybodaeth am gael seibiant o ofalu |

## **5.4 Cynllunio cymorth**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Adnodd hunan-asesu ar gyfer cynllunio gofal [[6]](#footnote-6)** | | |
| Dyma adnodd i helpu’r ymarferydd ystyried ac archwilio ansawdd y cynlluniau cymorth y mae wedi’u hysgrifennu yn y person cyntaf o safbwynt gofalwr. Seilir yr archwiliad ar wybodaeth ymarfer da, ymchwil ar gynllunio cymorth ac yn seiliedig ar ymglymiad gyda gofalwyr fel rhan o'r prosiect hwn – Asesu Anghenion Cymorth Gofalwyr. Mae hefyd yn cwmpasu y parthau llesiant.  Mae’n berthnasol i ofalwyr ifanc ac oedolion o ofalwyr. Fodd bynnag, mae croeso i chi deilwra’r archwiliad hwn yn fwy er mwyn adlewyrchu eich cleient/eich grŵp gofalwyr os oes gofyn am hynny. Hyd yn oed yn well, gallai ymarferwyr weithio drwy hyn gyda gofalwyr fel rhan o’u *hadolygiad* o'r cynllun cymorth. Gall ddarparu gwiriad cynhwysfawr gwych o’r hyn sy’n gweithio’n dda neu heb fod yn gweithio’n dda mewn cynllun cymorth.  Dylai ymarferwyr roi sgôr allan o 10 iddyn nhw eu hunain. Y sbectrwm ydy – mae 10 yn ardderchog a 0 yn wael. Ar ôl archwiliad o’r fath, gall ymarferwyr ystyried ble maen nhw’n sgorio’n dda, ystyried sut i ddatblygu ymarfer da ymhellach ac i’r gwrthwyneb, ble maen nhw’n sgorio’n isel a meddwl am y rheswm dros hyn, sut mae hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo a sut gallan nhw wella’r sgoriau.  Mae hwn yn adnodd da i reolwyr ei ddefnyddio *gyda* gofalwyr dros y flwyddyn (ar gyfnodau dynodedig) i gynorthwyo ymarfer adfyfyriol a gwelliant. | | |
| 1: Gwybodaeth a chyngor | | |
| Fel gofalwr… | Sgôr ymarferydd… | Beth gellir ei wneud yn well i fy nghynorthwyo i, fel gofalwr…? |
| Ydy’r holl wybodaeth gen i am drefniadau cymorth? |  |  |
| Oes gen i wybodaeth hawdd ei deall am ofal a chymorth sy’n gyson, cywir, hygyrch a diweddar? |  |  |
| Ydw i’n gwybod gyda phwy i siarad, rhywun sy’n gwybod am gymorth a gofal? Ydy hyn yn glir yn fy nghynllun ac a allai i gysylltu â’r unigolyn hwnnw? |  |  |
| Ydy’r cymorth a gynlluniwyd ac sydd yn ei le yn fy helpu i wneud dewisiadau deallus am fy mywyd ac yn ddigon hyblyg i newid wrth i mi newid? |  |  |
| Ar wahân i wybodaeth a drosglwyddir o berson i berson, ydw i’n cael fy nghynorthwyo i ddod o hyd i ba gymorth sydd ar gael yn y gymuned ehangach? |  |  |
| Oes lle i mi fynegi fy ngwybodaeth o’r cymorth sydd yn y gymuned a’i rannu gydag eraill? |  |  |
| Oes gen i’r holl wybodaeth sydd ei hangen arna i am drefniadau cymorth? |  |  |
| Nodiadau ymarferydd  *Er mwyn i ymarferwyr ysgrifennu nodiadau i’w hatgoffa eu hunain o’r hyn sy’n gweithio'n dda neu heb fod yn gweithio, sut gallen nhw wella’r maes hwn o gynllunio cymorth, ayyb.* | | |
| 2: Gwybodaeth a mynediad i gymunedau gweithredol a chefnogol | | |
| Fel gofalwr… | Sgôr ymarferydd… | Beth gellir ei wneud yn well i fy nghynorthwyo i, fel gofalwr…? |
| Oes gen i fynediad i ystod o gymorth fydd yn fy helpu ymglymu gyda'r gymuned ehangach (gwaith, ysgol, grwpiau gofalwyr, ayyb)? |  |  |
| Oes gen i bobl o fy nghwmpas i (teulu, ffrindiau grwpiau gofalwyr, grwpiau ffydd, gweithwyr proffesiynol os oes eu hangen)? |  |  |
| Oes cyfle gen i i astudio, gwneud gwaith cartref, hyfforddi, gweithio a gwneud pethau sy’n cyd-fynd â fy niddordebau i, fy sgiliau a'm galluoedd? |  |  |
| Ydw i’n teimlo mod i’n cael fy nghroesawu a’m cynnwys yn yr ysgol, gwaith a grwpiau eraill yn y gymuned? |  |  |
| Ydw i’n teimlo mod i’n cael fy ngwerthfawrogi a’n cydnabod am yr hyn ydw i fel gofalwr a hefyd yr hyn dwi’n dymuno ei wneud tu allan i fy rôl fel gofalwr? |  |  |
| Ydw i’n cael cyfleoedd i gael hobïau a datblygu fel person yn fy rhinwedd fy hun? |  |  |
| Nodiadau ymarferydd  *Er mwyn i ymarferwyr ysgrifennu nodiadau i’w hatgoffa eu hunain o’r hyn sy’n gweithio'n dda neu heb fod yn gweithio, sut gallen nhw wella’r maes hwn o gynllunio cymorth, ayyb.* | | |
| 3: Cymorth a gofal hyblyg a chymesur | | |
| Fel gofalwr… | Sgôr ymarferydd… | Beth gellir ei wneud yn well i fy nghynorthwyo i, fel gofalwr…? |
| Oes gen i reolaeth dros fy nhrefniadau cymorth fy hun (er enghraifft – gallu eu symud a’u newid os oes angen)? |  |  |
| Oes gen i gyfleoedd, petawn yn dymuno, i gyfeirio fy nghymorth a sicrhau ei fod yn ymatebol i mi a fy sefyllfa? |  |  |
| A ydy fy nhrefniadau cymorth yn gweithio’n dda ac a ydyn nhw wedi’u cydlynu’n dda gen i ac eraill perthnasol? |  |  |
| Oes gen i rywun y galla i gysylltu ag e/ â hi a dibynnu arno/arni i gael newid pethau? |  |  |
| Oes gen i linell gyfathrebu glir, camau gweithredu a chamau dilynol gyda chymorth ‘swyddogol’ er enghraifft gweithwyr cymdeithasol, therapyddion galwedigaethol, gweithwyr ieuenctid? |  |  |
| Nodiadau ymarferydd  *Er mwyn i ymarferwyr ysgrifennu nodiadau i’w hatgoffa eu hunain o’r hyn sy’n gweithio'n dda neu heb fod yn gweithio, sut gallen nhw wella’r maes hwn o gynllunio cymorth, ayyb.* | | |
| 4: Ansawdd staff cymorth | | |
| Fel gofalwr… | Sgôr ymarferydd… | Beth gellir ei wneud yn well i fy nghynorthwyo i, fel gofalwr…? |
| Oes gen i amrediad o opsiynau ar gyfer dewis staff cymorth? |  |  |
| A ddarperir fy nhrefniadau cymorth gan bobl gymwys (er enghraifft, ydy staff cymorth yn brydlon, cwrtais ac yn dangos parch)? |  |  |
| Oes gen i amrediad o bobl y galla i ymddiried ynddyn nhw a siarad â nhw i wirio pethau, i drafod fy ngobeithion, trafod fy mhryderon a chael ychydig o gyfarwyddyd? |  |  |
| Nodiadau ymarferydd  *Er mwyn i ymarferwyr ysgrifennu nodiadau i’w hatgoffa eu hunain o’r hyn sy’n gweithio'n dda neu heb fod yn gweithio, sut gallen nhw wella’r maes hwn o gynllunio cymorth, ayyb.* | | |
| 5: Galluogi i gymryd risg positif – teimlo’n fwy diogel | | |
| Fel gofalwr… | Sgôr ymarferydd… | Beth gellir ei wneud yn well i fy nghynorthwyo i, fel gofalwr…? |
| Ydw i’n teimlo mod i’n gallu cynllunio ymlaen llaw a chadw rheolaeth mewn argyfwng (er enghraifft, oes cynlluniau wrth gefn y cytunwyd arnyn nhw)? |  |  |
| Ydw i’n teimlo’n ddiogel |  |  |
| Ydw i’n gallu byw’r bywyd yr ydw i’n ei ddymuno a derbyn cymorth i gymryd ac i reoli risgiau yn fy mywyd? |  |  |
| Oes gen i drefniadau yn eu lle y galla i gael cymorth mewn da bryd ac ar gyfnod cynnar i rwystro problemau rhag cynyddu a datblygu’n argyfwng? |  |  |
| Nodiadau ymarferydd  *Er mwyn i ymarferwyr ysgrifennu nodiadau i’w hatgoffa eu hunain o’r hyn sy’n gweithio'n dda neu heb fod yn gweithio, sut gallen nhw wella’r maes hwn o gynllunio cymorth, ayyb.* | | |
| 6: Hawliau | | |
| Fel gofalwr… | Sgôr ymarferydd… | Beth gellir ei wneud yn well i fy nghynorthwyo i, fel gofalwr…? |
| Oes gen i wybodaeth cywir ac amserol am fy hawliau fel gofalwr? Er enghraifft, beth ydy fy hawliau i amser hyblyg gan fy nghyflogwr? A allai fod gen i hawl i fudd-daliadau? Beth ddigwydd os na alla i gyrraedd yr ysgol yn brydlon oherwydd mod i'n gofalu am fy mam? Beth ydy fy hawliau i gael rhagor o help os aiff pethau’n waeth neu’n fwy anodd? |  |  |
| Nodiadau ymarferydd  *Er mwyn i ymarferwyr ysgrifennu nodiadau i’w hatgoffa eu hunain o’r hyn sy’n gweithio'n dda neu heb fod yn gweithio, sut gallen nhw wella’r maes hwn o gynllunio cymorth, ayyb.* | | |
| 7: Lle addas i fyw | | |
| Fel gofalwr... | Sgôr ymarferydd… | Beth gellir ei wneud yn well i fy nghynorthwyo i, fel gofalwr…? |
| Ydy fy nghartref yn ddiogel ac yn gyfleus ar gyfer y gofal rydw i’n ei ddarparu? |  |  |
| Nodiadau ymarferydd  *Er mwyn i ymarferwyr ysgrifennu nodiadau i’w hatgoffa eu hunain o’r hyn sy’n gweithio'n dda neu heb fod yn gweithio, sut gallen nhw wella’r maes hwn o gynllunio cymorth, ayyb.* | | |
| 8: Gofal priodol | | |
| Fel gofalwr… | Sgôr ymarferydd… | Beth gellir ei wneud yn well i fy nghynorthwyo i, fel gofalwr…? |
| Ydy’r gofal a’r cymorth yr ydw i’n eu darparu yn briodol ar fy nghyfer? Fy oed? Fy iechyd meddyliol a chorfforol? Alla i drafod hyn gyda rhywun a allai wneud newidiadau os oes angen? |  |  |
| Rolau ymarferwyr a’r hyn  *Er mwyn i ymarferwyr ysgrifennu nodiadau i’w hatgoffa eu hunain o’r hyn sy’n gweithio'n dda neu heb fod yn gweithio, sut gallen nhw wella’r maes hwn o gynllunio cymorth, ayyb.* | | |
| 9: Unrhyw beth arall | | |
|  | | |

|  |
| --- |
| **Adnodd cynllunio cymorth** |
| Dal ‘calon y mater’ – Asesu a chynllunio yn seiliedig ar ganlyniadau |

## **5.5 Adolygiadau**

|  |
| --- |
| **Adnodd adolygu** [[7]](#footnote-7) |
| Mae’r cwestiynau isod yn darparu strwythur ar gyfer sgyrsiau adolygiad:  Cwestiwn: Sut mae pethau’n mynd?  Cwestiwn: Beth ydy’r peth mwyaf anodd?  Cwestiwn: Pa gryfderau ydych chi’n eu defnyddio i ddelio gyda 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 ailadrodd popeth a ddwedwyd wrth y gofalwr a darparu lefel o gadarnhad. |

# 

# **6 Amrywiol adnoddau ymarfer**

Mae nifer o adnoddau ymarfer gall ymarferwyr eu defnyddio mewn sgyrsiau medrus drwy lwybr asesu, cynllunio ac adolygu. Gallai'r rhain fod yn adnoddau sy’n helpu’r gofalwr feddwl ac adfyfyrio *ac* yn adnoddau sy’n cofnodi meysydd a ystyriwyd yn yr asesiad megis llesiant, amgylchiadau personol y gofalwr, canlyniadau personol, rhwystrau rhag cyflawni canlyniad, cryfderau, galluoedd a risgiau. Mae’r adran hon yn edrych ar adnoddau ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion o ofalwyr.

## **6.1 Cronoleg**

Mae dogfennau cronoleg yn ddefnyddiol ac yn darparu ciplun o’r hanes perthnasol sydd wedi arwain i'r man lle mae’r gofalwr ar hyn o bryd. Mae’n rhoi gofod i un golofn lle gellir cofnodi eu hanes ac ail golofn i osod allan beth oedd canlyniad a deilliant y bennod benodol.

|  |
| --- |
| **Adnodd cronoleg** |
| Mae Ripfa (Ymchwil ar waith ar gyfer oedolion) wedi datblygu templed cronoleg gwag [blank chronology template](https://carers.ripfa.org.uk/wp-content/uploads/Blank_Chronology.pdf). Mae gan Ripfa hefyd nifer o astudiaethau achos ar eu gwefan. Mae’n werth cymryd golwg ar rhain gan eu bod yn enghreifftiau o gronolegau cyflawn i’ch helpu. Gellir defnyddio’r rhain ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion o ofalwyr. |

## **6.2 Proffiliau un dudalen**

Adnodd defnyddiol arall ydy proffil un dudalen a all ddal gwybodaeth bwysig am ofalwr ar un dudalen. Mae’n nhw sefydlu’r sgwrs yn bositif o dan dri phennawd:

* Yr hyn y mae pobl yn ei werthfawrogi amdana i
* Yr hyn sy’n bwysig i mi
* Sut orau i fy nghynorthwyo i

Mae’n gosod y gofalwr yn y canol ac yn ffocysu ar sut i hyrwyddo llesiant a chyflawni canlyniadau. Isod, ceir rhai enghreifftiau o broffiliau un dudalen. Gellir defnyddio’r rhain ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion o ofalwyr.

|  |
| --- |
| **Adnodd proffil un dudalen** |
| Mae Ripfa (Ymchwil ar waith ar gyfer oedolion) wedi datblygu templed proffil un dudalen gwag ([one-page profile](https://carers.ripfa.org.uk/wp-content/uploads/Blank_One_page_profile.pdf)).  Mae gan Ripfa hefyd nifer o astudiaethau achos ar eu gwefan. Mae’n werth cymryd golwg ar rhain gan eu bod yn enghreifftiau o broffil un dudalen cyflawn i’ch helpu.  Lluniodd Helen Sanderson hefyd dempled proffil un dudalen ([one-page profile template](http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/one-page-profiles/one-page-profile-templates/)) ac mae amrediad o enghreifftiau ar y wefan. |

## **6.3 Ecogramau**

Mae ecogramau yn adnoddau defnyddiol sy'n cael eu defnyddio mewn asesiadau. Maen nhw’n help i adeiladu darlun o gysylltiadau pwysig, adnoddau a systemau ym mywyd y gofalwr. Mae’r rhain yn ddefnyddiol oherwydd ei fod yn helpu gofalwyr i feddwl am eu cysylltiadau a’u cryfderau a ffocysu ar *eu bywydau ac nid ar wasanaethau.* Gall fod yn bwerus i’r gofalwr weithio drwy hyn ac ystyried sut gellir cynorthwyo’r gofalu a hyrwyddo llesiant.

Nid yn unig mae’n adnodd da i helpu’r gofalwyr adfyfyrio ar eu cysylltiadau ond hefyd ar ôl ei gwblhau, mae’n darparu darlun cyffredinol da o system gymdeithasol gofalwyr ar gyfer gweithwyr proffesiynol a'r gofalwr.

|  |
| --- |
| **Adnodd ecogram** |
| Mae Ripfa (Ymchwil ar waith ar gyfer oedolion) wedi datblygu templed ecogram gwag ([blank ecogram template](https://carers.ripfa.org.uk/wp-content/uploads/Blank_Ecogram.pdf)). Mae gan Ripfa hefyd nifer o astudiaethau achos ar eu gwefan. Mae’n werth cymryd golwg ar rhain gan eu bod yn enghreifftiau o ecogram cyflawn i’ch helpu. Gellir defnyddio’r rhain ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion o ofalwyr. |

## **6.4 Cydbwyso penderfyniad**

Mae cydbwyso penderfyniad sy’n adnodd da i’w ddefnyddio wrth weithio gyda’r gofalwr drwy amwyster. Gellir gwneud hyn yn ystod asesiad a/neu ymweliadau adolygu. Dull pedwar cam o fynd ati ydy hwn a dylid adfyfyrio ar bob cam yn ddilyniannol (a gymerir gam wrth gam). Mae’r adnodd hwn yn ffocysu ar drafodaethau ar newid. Gellir defnyddio’r camau hyn gyda gofalwyr ifanc ac oedolion o ofalwyr. Gall hyn gymryd sawl sgwrs dros y ffôn neu ymweliad i weithio drwy’r pedwar cam. Ond, byddwch yn ofalus oherwydd os bydd ymarferydd yn neidio i gam 4 yn rhy gynnar, gall amharu ar y ddeialog fewnol angenrheidiol y mae rhaid i ofalwyr gynnal gyda’u hunain (gan fod pob cam wedi’u llunio i gyfarwyddo’r meddyliwr drwy amwyster). Os bydd ymarferydd yn rhuthro’r camau neu’n neidio dros unrhyw gam, gallai hyn olygu y byddai ymarferydd yn gorfodi materion a chynnig ei syniadau ei hunan yn hytrach na bod y gofalwr yn gweithio’i lwybr ei hun allan. Byddai hyn yn arfer gwael gan mai bywyd y gofalwr ydy e, nid bywyd yr ymarferydd.

|  |
| --- |
| **Adnodd cydbwyso penderfyniad** |
| Empathi a dealltwriaeth am y sialensiau y mae pobl yn eu hwynebu  Ystyried gobeithion ac ofnau cyn sefydlu cynllun  Ystyried popeth o blaid ac yn erbyn yr *holl* opsiynau |

Mae’r adnodd hwn yn helpu gofalwyr i feddwl am *eu newid eu hunain* a’u helpu i fynegi canlyniadau a sut y gellir eu cyflawni. Er enghraifft, mae cam 4 yn ymwneud â meddwl am ac adfyfyrio ar yr hyn sy’n dda am newid – mae hyn yn gosod y sefyllfa i ddechrau ystyried sut bethau fyddai'r canlyniadau.

Mae’r adnodd hwn hefyd yn rhoi fframwaith o gwmpas newid ac yn gwneud i newid poenus i ymddangos yn fwy hydrin - yn enwedig os oes canlyniadau personol i’w cyflawni.

Mae’r ymarferydd yn hwylusydd a gall helpu i sefydlu lle diogel i’r gofalwr ystyried amwyster a newid. Os hwylusir adfyfyrio, ystyrir gobeithion, ofnau ac anghysonderau, y pethau o blaid ac yn erbyn, a rhagwelir y camau gweithredu gorau posibl, adeiladir ar gryfderau, nodir cyflawniadau a bygythiadau ac mae gan ofalwyr le i ‘betruso’ ac amau ac yna ail-ymrwymo.

Os hwylusir cydbwyso penderfyniad yn dda gan yr ymarferydd, gall symud y gofalwr ymlaen i gam cydbwyso penderfyniad. Mae hyn yn golygu y gall ffurfio sail cynllun cymorth neu addasiadau iddo.

## **6.5 Adnoddau asesu anghenion gofalwyr ifanc**

Ceir llawer o adnoddau y gellir eu defnyddio i gynorthwyo sgyrsiau wrth asesu gofalwyr ifanc yn benodol. Rydyn ni wedi enwi ychydig o adnoddau allweddol i gynorthwyo gofalwyr ifanc mewn asesiad.

* Asesiad Aml-ddimensiynol o Weithgareddau Gofal (MACA YC-18)
* Canlyniadau Positif a Negyddol Gofalu
* Seren Canlyniadau
* Olwyn Fy Mywyd Nawr

|  |
| --- |
| **Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (Carers Trust): Adnoddau ar gyfer gofalwyr ifanc** |
| Mae gwefan y Ymddiriedolaeth y Gofalwyr ([Carers Trust website](https://professionals.carers.org/young-carer-assessment-tools)) yn rhestru'r adnoddau y soniwyd amdanyn nhw uchod a rhagor ac yn darparu dolenni cyswllt i enghreifftiau defnyddiol. |

# **Sylw terfynol**

Fel ymarferwyr, dylech fod yn gyfarwydd â'r adnoddau perthnasol hyn a’u defnyddio pan fo'i hangen. Cofiwch y dylech fod yn meddau ar *gasgliad o adnoddau* – eich barn broffesiynol chi fydd yn penderfynu pa rai i’w defnyddio wrth weithio gyda gofalwyr (efallai byddai’r gofalwyr yn mynegi eu dewis eu hun). Mae defnyddio’ch dewis o adnoddau yn ddoeth a deallus yn rhan o'r cod i fod yn weithiwr proffesiynol crwn ac i ymarfer hunan-effeithiolrwydd.

1. Adnoddau wedi eu creu neu eu haddasu gan IPC oni nodir yn wahanol. [↑](#footnote-ref-1)
2. Dyke, C. Writing Analytical Assessments in Social Work (2018: tudalen 47) [↑](#footnote-ref-2)
3. Addasiad IPC – Emlyn-Jones, R and Thomas, C – Collaborative communication skills (Power Point). Achieving Sustainable Change (ASC Ltd) and Social Services Improvement Agency (SSIA) [↑](#footnote-ref-3)
4. 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-4)
5. Worth Learning Consultancy – Deunyddiau Hyfforddi Hyfforddwyr (Coach Training materials) [↑](#footnote-ref-5)
6. Addasiad IPC allan o 'Skills for Care' – *Care and support planning self-assessment tool*, Care Act Learning and Development Materials [↑](#footnote-ref-6)
7. Emlyn-Jones, R and Thomas, C – Collaborative communication skills (PowerPoint). Achieving Sustainable Change (ASC Ltd) and Social Services Improvement Agency (SSIA). [↑](#footnote-ref-7)