**Asesu Anghenion Cymorth Gofalwyr**

**Adnodd C – Llyfr Gwaith Hunan Hyfforddi Ymarferwyr**

**Ionawr 2019**

**Cynnwys**

[**1** **Rhagarweiniad** 3](#_Toc857062)

[**1.1** **Ymglymiad gofalwyr** 4](#_Toc857063)

[**1.2** **Diffiniadau** 4](#_Toc857064)

[**2** **Arfer adfyfyriol** 8](#_Toc857067)

[**2.1** **Pwysigrwydd arfer adfyfyrio** 8](#_Toc857068)

[**2.2** **Adfyfyrio ar y camau gweithredu** 8](#_Toc857069)

[**2.3** **Adfyfyrio ar waith** 9](#_Toc857070)

[**2.4** **Negeseuon i reolwyr** 10](#_Toc857071)

[**3** **Cyd-destun gofalwr** 12](#_Toc857072)

[**3.1** **Oedolion o ofalwyr** 12](#_Toc857073)

[**3.2** **Gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr** 12](#_Toc857074)

[**3.3** **Polisi** 12](#_Toc857075)

[**3.4** **Bywyd fel gofalwr** 14](#_Toc857076)

[**3.5** **Taith gofalwr**  18](#_Toc857077)

[**3.6 Cynorthwyo gofalwyr drwy daith gofalwr** 20](#_Toc857078)

[**3.6** **Goblygiadau ar gyfer cymorth gofalwyr**  23](#_Toc857079)

[**4** **Cyfathrebu ar y cyd** 27](#_Toc857080)

[**5** **Cofnodi** 34](#_Toc857081)

[**6** **Adnoddau fideo** 37](#_Toc857082)

[**6.1** **Oedolion o ofalwyr** 37](#_Toc857083)

[**6.2** **Gofalwyr ifanc** 37](#_Toc857084)

[**7** **Astudiaethau achos** 38](#_Toc857085)

[**8** **Darllen ymhellach** 42](#_Toc857086)

# **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 llyfr gwaith hunan-hyfforddi hwn, **Adnodd C** yn darparu deunydd i’w ddarllen, i’w ystyried a gweithio drwyddo i wella ymarfer gyda gofalwyr. Mae’n ystyried y cyd-destun ar gyfer gofalwyr, yn cyflwyno theori y gellir ei ddefnyddio ar gyfer gwaith cymdeithasol gyda gofalwyr, cyfathrebu ar y cyd, cofnodi a darparu adnoddau ysgrifenedig a fideo i gynorthwyo’r ymarfer. Yn y llyfr gwaith ceir ymarferion i’w gwneud a’u hystyried. Bydd **Adnodd C** yn cyfeirio at **Adnodd D – Pecyn Cymorth** **Ymarferwr** a dolenni cyswllt ag e a gellir ei ddefnyddio gan ymarferwyr fel cymorth hunan-hyfforddi a/neu gael ei ddefnyddio gan gydweithwyr, yn cynnwys rheolwyr. Gellir eu ddefnyddio fel rhan ehangach o weithgareddau datblygiad proffesiynol parhaus (DPP/CPD).

Isod, ceir allwedd a ddefnyddir drwy’r pedwar adnodd

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Dolen gyswllt i adnodd fideo  | Dolen gyswllt i ddeunyddiau o gyhoeddiadau eraill  | Adnoddau a grëwyd gan IPC ar gyfer yr adnodd hwn[[1]](#footnote-1) | Ymarfer 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 hefyd gall ddylanwadu ar newid ehangach.

## **1.1 Ymglymiad gofalwyr**

## Fe wnaeth sefydliadau gofalwyr ar draws Cymru gynorthwyo i ddatblygu’r adnoddau. Fe wnaethon nhw gynghori ar y cynnwys a hefyd yn rhan o’r broses olygu. Hefyd, gofynnwyd i ymarferwyr gynnig eu sylwadau ar yr adnoddau, felly, mae’r bobl allweddol fydd yn eu defnyddio sef gofalwyr a theuluoedd ac ymarferwyr wedi gweithredu i’w llunio.

## **1.2 Diffiniadau**

Yn ôl Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, gofalwr ydy “*Unigolyn sy’n darparu neu’n bwriadu darparu gofal ar gyfer oedolyn neu blentyn anabl”.[[2]](#footnote-2)*

Os bydd unigolion yn gofalu drwy drefniant contract a/neu waith gwirfoddol *nid* gofalwyr ydyn nhw yn ôl Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Fodd bynnag, gall yr awdurdod lleol anwybyddu hyn a chynnal asesiad o anghenion gofalwr ifanc os ydyn nhw’n credu y byddai’n briodol[[3]](#footnote-3). *Nid* yw unigolyn yn ofalwr os yw yn y carchar neu wedi ei g/chael yn euog o drosedd ac yn preswylio mewn adeilad wedi’i gymeradwyo.

Gofalwr ydy **unrhyw un** sy’n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu sydd, oherwydd salwch, anabledd problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth, ddim yn gallu ymdopi heb ei g/chymorth*[[4]](#footnote-4).*

Oedolyn o ofalwr ydy person sy’n 18 oed neu drosodd ac mae gofalwr ifanc o dan 18 oed.

### 1.2.1 Asesu

*Erbyn hyn,* ***rhaid*** *i gynghorau lleol* ***gynnig*** *asesiad gofalwr i unrhyw ofalwr os yw’n* ***ymddangos i’r cyngor efallai bod y gofalwr angen cymorth****.**Mae hyn yn newid pwysig, oherwydd yn flaenorol dim ond gofalwr fyddai’n gallu gofyn am asesiad gofalwr.[[5]](#footnote-5)*

Mae asesu yn broses sy’n sefydlu *gyda’r* gofalwr ac eraill perthnasol (megis o bosibl eu teulu a/neu eiriolwyr) eu hangen am gymorth, sut y gellir hyrwyddo eu llesiant a chanlyniadau eu cyflawni. Fel arfer mae hyn yn digwydd wyneb yn wyneb a, dibynnu ar y sefyllfa a’r unigolion perthnasol, gall ddigwydd dros nifer o ymweliadau. Mae’r Ffurflen Asesu yn gynnyrch y broses hon. Dylai’r ffurflen asesu arwain at ddealltwriaeth gytûn ***o’r sefyllfa a sut y gellir hyrwyddo llesiant****.*

### 1.2.2 Sgwrs ar yr hyn sy’n bwysig

Mae’r adnoddau hyn yn ystyried y sgwrs ar “yr hyn sy’n bwysig” fel sgwrs fedrus fel rhan o’r broses asesu. Mae’n cyfeirio at *fodd medrus o weithio* gyda gofalwyr a’u hanwyliaid er mwyn sefydlu’r sefyllfa, eu llesiant cyfredol, yr hyn y gellir ei wneud i’w cynorthwyo a’r hyn y gellir ei wneud i hyrwyddo a gwella eu llesiant a’u gwytnwch. *Nid* yw’n asesiad ynddo’i hun, dull ydyw o gynnal asesiad, yn cael *y math cywir o sgwrs* gyda gofalwyr a theuluoedd er mwyn sefydlu sut y gallwch gydweithio gyda nhw mewn dulliau da ac ystyrlon. Mae sgwrs “am yr hyn sy’n bwysig” yn rhyngweithiad ar y cyd rhwng y gofalwr a’r ymarferwr(wyr) i sefydlu bod pawb yn deall y sefyllfa.

Byddwn yn ystyried sut ydych yn *saernïo* sgwrs fedrus cyn, yn ystod ac ar ôl asesiad fel y gallwch symud yn eich blaen o ran diwallu anghenion a chyflawni canlyniadau drwy sefydlu trefniadau i hybu llesiant megis gwasanaethau a/neu drefniadau eraill.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sgwrs fedrus** |  |
|  | ***Mae sgwrs fedrus am yr hyn sy’n bwysig*** yn cyfeirio at sgwrs fedrus ymarferwr sy’n cychwyn ar ddechrau ***unrhyw ryngweithiad sgwrs gyda’r gofalwr***. O’r drws ffrynt hyd at y cam terfynol. |

I fod yn eglur, MAE sgwrs am yr hyn sy’n bwysig yn sgwrs fedrus sy’n digwydd drwy gydol y broses asesu. Gadewch i ni ystyried beth ydy sgwrs fedrus dda ac, i’r gwrthwyneb, yr hyn ydy sgwrs heb fod llawn mor fedrus.

DYLAI sgwrs fedrus (sgwrs am yr hyn sy’n bwysig) sy’n rhan o’r asesiad:

* Gydnabod bod pob unigolyn a sefyllfa yn wahanol
* Ceisio helpu’r gofalwr ystyried a meddwl am y ***newidiadau*** sydd eu hangen i hyrwyddo eu llesiant
* Bod ynglŷn â ***gwrando go wir*** ac am ***adfyfyrio***
* Yn llawn o ***fwriadau da, parch*** a ***charedigrwydd***
* Saernïo cwestiynau da a helpu’r gofalwr i ystyried posibiliadau
* Ystyried ***pob maes llesiant***
* Gwneud defnydd o ***gryfderau a galluoedd pobl***
* Ystyried a gweithio drwy ***rwystrau a risgiau*** mewn modd cadarnhaol
* *Efallai’n* amrywioofod ynun sgwrs i nifer o sgyrsiau a thros amser

NI DDYLAI sgwrs fedrus (sgwrs am yr hyn sy’n bwysig) sy’n rhan o’r asesiad:

* Fod yn ddull o ddarganfod gallu unigolyn i ofalu
* NID asesiad ariannol mohono
* NID sgwrs amhendant mohono, RHAID iddi fod yn sgwrs fedrus gyda’r canlyniad bod pawb yn deall ***beth ydy’r sefyllfa a sut y gellir hyrwyddo*** ***llesiant***
* NID porth ydy e i fwydlen sefydlog o wasanaethau neu fynedfa i ‘ddim camau gweithredu’ pellach (NFA). ***Cytundeb*** ydy e am ***sut y gellir hyrwyddo llesiant*** (waeth sut y gellid cyflawni canlyniadau)

*Rhaid rhannu cyfrifoldeb dros lesiant gyda gofalwr sydd angen cymorth. Rhaid i unigolion sy’n arfer swyddogaethau o dan y Ddeddf roi grym i bobl gyfrannu at gyflawni eu llesiant eu hunain gyda’r lefel briodol o gymorth a gwasanaeth. Ni all asiantaethau na sefydliadau gyflawni canlyniadau personol unigolyn ond gallan nhw eu cynorthwyo i gyflawni’r canlyniad hwn. Bydd gweithio mewn partneriaeth â phobl yn allweddol i sicrhau eu llesiant a rhwystro anghenion pobl am ofal a chymorth rhag datblygu[[6]](#footnote-6).*

# **2 Arfer adfyfyriol**

Drwy'r adnodd hyfforddiant adfyfyriol hwn, byddwn yn talu sylw mawl i *arfer adfyfyriol.* Mae adfyfyrio yn arwain atgreu syniadau, cysylltiadau a chipolwg ar yr hyn sy’n digwydd, beth ydy’r sefyllfa, yr hyn sy’n gweithio’n dda a’r hyn sydd ddim yn gweithio cystal a pham, yr hyn y gellir ei wneud yn wahanol a sut.

Gall adfyfyrio ddigwydd mewn dwy ffordd[[7]](#footnote-7):

* Adfyfyrio ***ar*** y camau gweithredu – pan fyddwch yn ystyried a meddwl yn ôl i rywbeth sydd wedi digwydd
* Adfyfyrio ar **waith** – pan fyddwch yn ystyried a meddwl am rhywbeth tra byddwch yn ei wneud

## **2.1 Pwysigrwydd arfer adfyfyriol**

Adfyfyrio ydy rhywbeth a ddylai ddigwydd *ymhob* rhyngweithiad rhwng ymarferwr a gofalwyr. Mae adfyfyrio yn eich helpu i ystyried pob gofalwr unigol a’ch rhyngweithio gyda nhw yn rhywbeth unigryw yn hytrach na gweithredu asesiad gofalwyr fel proses. Mae angen i ymarferwyr fod yn gyfarwydd â’r syniadau hyn er mwyn osgoi’r perygl o ailadrodd yr un pethau dro ar ôl tro er bod pob gofalwr yn unigryw ac yn wahanol i’w gilydd. Adfyfyrio sydd wrth wraidd unrhyw sgwrs am yr hyn sy’n bwysig. Adfyfyrio sy’n eich tywys drwy gymhlethdodau ac unigrywiaeth sefyllfa *pob* gofalwr. Mae adfyfyrio yn eich galluogi i ystyried eich swyddogaeth a’ch effaith chi fel ‘cynorthwywyr’ ‘gweithwyr proffesiynol’ ac ‘ymarferwyr’.

Mae’r ddwy elfen hon o adfyfyrdod (**wrth** ei weithredu ac **ar** gamau gweithredu) yn sylfaenol i arferion da a hunan-effeithiolrwydd. Mae adfyfyrio yn ganolog i’r ***holl*** adnoddau **(A, B, C a D)** yn y gyfres hon o ddeunyddiau. Bydd adfyfyrio nid yn unig yn waelodol i’r dulliau o fynd ati, y modelau a’r adnoddau ond i’r ***holl*** ymarferion sydd eu hangen arnoch chi i fynd drwy broses adfyfyriol o feddwl. Os byddwch yn mabwysiadu adfyfyrio fel rhan hanfodol o’ch ymarfer gyda gofalwyr a gyda'r rhai sy’n derbyn gofal, byddwch bob amser yn dysgu a meddwl sut i wneud pethau’n well – yn hyn o beth, gall arwain at ganlyniadau trawsnewidiol nid yn unig i'r bobl rydych chi'n gweithio â nhw ond i'r modd byddwch yn datblygu fel ymarferydd.

## **2.2 Adfyfyrio *ar* y camau gweithredu**

Mae cylch adfyfyriol Gibbs (1988) yn fodel defnyddiol i helpu i fframio syniadau adfyfyriol wrth ystyried y camau gweithredu a byddwn yn ei ddefnyddio drwy’r pecyn adnoddau: [www.brookes.ac.uk/students/upgrade/study-skills/reflective-writing-gibbs/](http://www.brookes.ac.uk/students/upgrade/study-skills/reflective-writing-gibbs/)

Mae model Gibbs yn eich arwain drwy'r cylch adfyfyriol o **ddisgrifiad** y cyfarfod (‘beth ddigwyddodd?’), y **teimladau** am y cyfarfod (beth oeddwn yn ei feddwl a’i deimlo?’), y **gwerthuso** (beth oedd yn dda neu’n wael am y profiad?), y **dadansoddi** (beth ydy ystyr y profiad?), y **casgliad** (beth arall allwn i fod wedi’i wneud?) Mae’r model hwn wedi sefyll prawf amser ac mae’n dal i gael ei ddefnyddio i gynorthwyo adfyfyrio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn ogystal â disgyblaethau eraill megis addysg uwch.

**Cylch Adfyfyriol Gibbs**



**Cynllun gweithredu**

***Pe byddai'n codi eto, beth fyddech chi'n ei wneud?***

**Casgliad**

***Beth arall allech chi fod wedi ei wneud?***

**Dadansoddiad**

***Pa synnwyr ydych chi'n ei wneud o'r sefyllfa?***

**Gwerthuso**

***Beth oedd yn dda a drwg am y profiad?***

**Teimladau**

***Beth oeddech chi'n feddwl a theimlo?***

**Disgrifiad**

***Beth ddigwyddodd?***

## **2.3 Adfyfyrio ar waith**

Model defnyddiol wrth roi adfyfyrio ar waith ydy model ORID Sefydliad Materion Diwylliannol (ICA), sef dull adfyfyriol o gynnal sgwrs[[8]](#footnote-8).

Mae ORID yn golygu’r broses o fod yn wrthrychol, yn adfyfyriol o fod yn ddeongliadol a bod yn benderfyniadol. Mae’r tabl isod yn egluro ystyr y categorïau hyn:

**ORID**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gwrthrychol****(O)** | Mae’r ymarferydd yn adeiladu darlun o sefyllfa’r gofalwr a’r un sy’n derbyn gofal – mae hyn yn cynnwys tystiolaeth ffeithiol, argraffiadau synhwyraidd a gwybodaeth wrthrychol. |
| **Adfyfyriol****(R)** | Mae’r ymarferydd yn ystyried gyda’r gofalwr ei h/ymatebion emosiynol a sythweledol i’r sefyllfa. Mae’r ymarferydd hefyd yn ystyried ei h/ymatebion personol, yr hyn mae’n ei gysylltu gyda’r sefyllfa, yr emosiynau a ddaw i’r wyneb a’r delweddau yn ei m/feddwl. |
| **Deongliadol****(I)** | Sut mae’r ymarferydd yn gwneud synnwyr o’i arsylwadau a’r adfyfyrdodau gyda’r gofalwr – ceisio sefydlu cyd-ymwybyddiaeth a chyd-ddealltwriaeth gyda’r gofalwr, gan ystyried opsiynau posibl a phosibiliadau. |
| **Penderfyniadol****(D)** | Datblygu barn a rennir ar y sefyllfa a phenderfynu ar y ffordd ymlaen – datrysiad, y gweithredu a darpar gamau gweithredu/cynllun gweithredu. |

## **2.4 Negeseuon ar gyfer rheolwyr**

Gall arfer adfyfyriol da arwain at waith cymdeithasol deallus a threfnus. Mae’n annog prosesau meddwl adeiladol; gall alluogi syniadau rhesymol ac emosiynol deallus a bod yn wirioneddol ymatebol i’r gofalwr a’r rhai sy’n derbyn gofal. Yn ei hanfod, mae’n ddull ataliol o fynd ati gan ei fod yn darparu fframweithiau i ystyried cysylltiadau a chryfderau yn hytrach na chychwyn sgyrsiau o safbwynt ‘cyflwyno gwasanaethau’. Fodd bynnag, gellir beirniadu arfer adfyfyriol ar ddwy lefel, yn gyntaf gellir ystyried ei fod yn or-oddefgar – yn treulio gormod o amser yn ystyried eich syniadau, teimladau a’ch problemau eich hunan – mewn cyfnod pan fydd rhestrau hir yn eich aros a gweithwyr cymdeithasol yn ddyddiol yn gorfod blaenoriaethu anghenion sy’n gwrthdaro. Yn ail, gellir ystyried ei fod yn cymryd gormod o amser tra dylai gweithwyr cymdeithasol fod yn mynd ‘ymlaen â’r gwaith’. Mae’r beirniadaethau hyn yn rhesymol a byddai rheolwyr wedi eu clywed o’r blaen neu hyn yn oed wedi eu mynegi eu hun. Byddai’n anonest i anwybyddu y dadleuon dilys hyn. Fodd bynnag mae pethau allweddol y gall rheolwyr ei wneud i annog meddwl adfyfyriol *fel tîm ac o fewn tîm.*

* **Cyflwyno a/neu atgoffa eich tîm o gylchoedd adfyfyriol fel fframwaith ar gyfer gweithredu syniadau ac ar gyfer ystyried camau gweithredu.** Gwnewch nhw yn rhan annatod o arfer. Gellir gwneud hyn mewn cyfarfodydd tîm ac wrth oruchwylio a’i ymgorffori mewn unrhyw adnoddau hyfforddi neu ymarfer. Er enghraifft, gellir eu defnyddio ochr yn ochr â gwerthusiadau a mentrau datblygiad personol.
* **Byw eich proffes.** Er mwyn galluogi’ch tîm i fod yn adfyfyriol, dylai rheolwyr tîm arwain drwy esiampl a bod yn adfyfyriol eu hunain. Ceisiwch ddefnyddio modelau adfyfyriol gyda’ch tîm mewn cyfarfodydd panel neu gyfarfodydd gydag uwch reolwyr neu staff strategol. ‘Rheoli at i fyny’ ydy neges arfer adfyfyriol.
* **Byddwch yn realistig ac yn fwy hyblyg am yr amser y mae gwaith cymdeithasol da ac arfer adfyfyriol yn ei gymryd.** Os ydyn ni'n mynd i fod yn ataliol a gweithio o fewn ysbryd deddfwriaeth newydd, rhaid i ni dderbyn bod rhaid cymryd amser dros y broses asesu. Mae proses asesu yn ystyried bywydau gofalwyr unigol a’u teuluoedd, anghenion cyfnewidiol a thaith gofalwyr. Fel unrhyw ddull ataliol mae ymglymiad da a gweithio ‘down-stream’ deallus gobeithio, yn golygu arbedion hir-dymor ac yn fwy pwysig, galluogi bywydau gwell ar gyfer gofalwyr a’u teuluoedd.
* **Byddwch yn hyderus i gynorthwyo gweithwyr cymdeithasol i gael amser i wneud gwaith ataliol da.** Gallai hyn gymryd sgiliau a hyder o fynd ati wrth ‘reoli at i fyny’ er enghraifft defnyddio technegau trafod da a dulliau o fynd ati sy’n seiliedig ar dystiolaeth o ddelio ag ymyriadau er enghraifft bod yn hyderus i ddefnyddio geirda, hanesion, tystiolaeth ystadegol a ffurfiol yn ogystal â defnyddio rhesymu cydweddiadol a hypothesis i gefnogi tystiolaeth a gwneud penderfyniadau.
* **Cynnwys arferion da o** adfyfyrio ar waith ac adfyfyrio ar gamau gweithredu.
* Mae adfyfyrio ar waith yn arfer da i’w weithredu ac yn sail i waith cymdeithasol cydweithredol da. Fel unrhyw arfer da, po fwyaf mae unigolyn yn ymarfer mae’n datblygu’n ddull o weithio.
* Mae adfyfyrio ar gamau gweithredu yn ddull ddefnyddiol o ddysgu o brofiad ymarfer y gorffennol. Gellir ei ymgorffori yng ngwead eich timoedd megis goruchwylio, cyfarfodydd tîm, hyfforddiant, dysgu gan gymheiriaid a setiau dysgu gweithredol (ALSs).

|  |
| --- |
| **Ymarfer adfyfyriol**  |
| Dull syml o gynnwys amser ar gyfer adfyfyrio ar gamau gweithredu ydy caniatáu 5-10 munud i chi eich hun ar ddiwedd y diwrnod gwaith er mwyn adfyfyrio ar broblem rheoli gwirioneddol heriol (beth bynnag fyddai hynny) a defnyddio fframwaith adfyfyriol i’ch cynorthwyo i feddwl. Dros bum diwrnod mae hyn yn cyfateb i 25 munud neu 50 munud o amser meddwl adfyfyriol – mae’n creu bwlch bach ond eto’n drawsffurfiol o bosibl yn eich wythnos waith. Rhowch gynnig arni – i weld sut aiff hi – os bydd yn brofiad positif gallwch ei rannu gyda’ch tîm. Gallen nhw yn yr un modd elwa o hyn. Mae caniatáu amser yn eich dyddiadur ar gyfer arfer adfyfyriol hefyd yn rhan o ofalu am eich llesiant eich hun. |

# **3 Cyd-destun gofalwr**

## **3.1 Oedolion o ofalwyr**

Mae teuluoedd, gofalwyr a’u cymunedau uniongyrchol yn darparu sail gofal a chymorth ar gyfer pobl sy’n byw adre sydd angen cymorth ac yn aml (ond ddim bob amser) yn fregus, yn sâl, yn anabl neu’n agored i niwed. Mae o leiaf 370,000 o ofalwyr yng Nghymru ond mae’n debygol o fod yn fwy oherwydd seilir y ffigwr hwn ar y bobl hynny sy'n datgan mewn cyfrifiad eu bod yn ofalwyr. Mae 60% o ofalwyr yn 50+ oed, mae 49% yn gweithio a gofalu a bydd ***codiad o*** ***40% yn nifer y gofalwyr erbyn 2047.*** Mae gofalwyr di-dâl yn arbed cyfwerth ag £8.1 miliwn i’r wladwriaeth yng Nghymru bob blwyddyn[[9]](#footnote-9).

Mae Arolwg Seneddol ar Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru wedi cydnabod cyfraniad economaidd enfawr y mae 370,000 o ofalwyr Cymru yn ei wneud i’r system iechyd a gofal[[10]](#footnote-10). Cymru sydd â’r gyfran uchaf – 12% - o ofalwyr yn y DU (mwy nag unrhyw rhanbarth yn Lloegr) a’r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn ac o ofalwyr yn darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos.

## **3.2 Gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr**

Mae amcangyfrifon o’r cyfrifiad yn dangos bod 7,500 o ofalwyr ifanc o dan 16 oed a 21,000 rhwng 16 a 25 oed yng Nghymru. Yn ôl cyfrifiad 2011, ***Cymru sydd â’r gyfran uchaf o ofalwyr o dan 18 oed yn y DU****.* Mae canlyniadau ymchwil yn awgrymu bod y nifer o ofalwyr ifanc o dan 16 oed yn debygol o fod 4 gwaith yn uwch na’r ffigwr o 7,500 oherwydd tan-gofnodi. Efallai na fyddai gofalwyr ifanc yn cydnabod bod eu rôl o fewn y teulu yn wahanol i blant eraill a phobl ifanc ond yn aml yn ysgwyddo beichiau corfforol a seicolegol sylweddol. Yn aml, does gan ofalwyr ifanc ddim llawer o amser neu ddim amser iddyn nhw eu hunain ac i bob pwrpas yn colli eu plentyndod. Mae oedolion ifanc o ofalwyr bedair gwaith mwy tebygol o adael Addysg Bellach (AB) ac Addysg Uwch (AU) ac yn ddwy waith a hanner fwy tebygol o beidio â bod mewn cyflogaeth, hyfforddiant neu addysg. Mae oedolion ifanc o ofalwyr yn llai tebygol o gael eu henwi a’u cynorthwyo na gofalwyr eraill a chanddyn nhw gyfraddau uwch o iechyd meddyliol a chorfforol gwael na’r person ifanc arferol.

## **3.3 Polisi**

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi'r un hawliau cyfreithiol i ofalwyr o bob oed yn byw yng Nghymru ag i’r rhai y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw. Mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd i gynnig asesiadau a chynlluniau cymorth i ofalwyr, a’u datblygu ar y cyd â nhw fel partneriaid cyfartal gyda’r nod o alluogi gofalwyr i fyw y bywyd maen nhw’n ei ddymuno. Mae’n adlewyrchu’r egwyddor bod gofalwyr, os cân nhw eu cynorthwyo’n effeithiol, yn darparu gwasanaeth ataliol, yn galluogi pobl fregus, agored i niwed neu sy’n dioddef o gyflwr hir-dymor, i fyw adre yn hwy a byw fel aelodau o’u cymunedau lleol.

Ynghyd â chynrychiolwyr gofalwyr o faes iechyd, llywodraeth leol, y trydydd sector a’r gofalwyr eu hunain, mae Llywodraeth Cymru wedi cytuno ar dair blaenoriaeth genedlaethol i wella bywydau gofalwyr. Mae’r blaenoriaethau hyn yn disodli ac yn adeiladu ar waith blaenorol megis strategaeth Gofalwyr Cymru (2013-2016).

* **Helpu i fyw yn ogystal â gofalu –** Rhaid i ofalwyr gael seibiannau rhesymol o ofalu i’w galluogi i gynnal eu gallu i ofalu ac i gael bywyd eu hunain tu hwnt i ofalu.
* **Adnabod a chydnabod gofalwyr –** Yr angen i wella adnabyddiaeth gofalwyr o’u rôl a sicrhau y gallan nhw gael y cymorth angenrheidiol.
* **Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth –** Mae’n bwysig bod gofalwyr yn derbyn y wybodaeth a’r cyngor priodol ble a phryd bynnag maen nhw ei angen.

|  |
| --- |
| **LightbulbYmarfer adfyfyriol**  |
| **Gellir gwneud yr ymarfer adfyfyriol hwn yn breifat gan ymarferwyr. Fel hyfforddwr, gallwch hwyluso’r ymarfer hwn drwy ganiatáu tua 15-30 munud ar bob senario. Po hwyaf y byddwch yn adfyfyrio, mwyaf grymus mae hi’n dueddol i fod i’r ymarferydd ddysgu**Ceisiwch sicrhau amser tawel, ceisiwch fod yn onest â chi eich hun ac i ystyried yr emosiynau neu'r teimladau a allai godi. Gall fod yn rymus iawn i ysgrifennu neu gofnodi’ch adfyfyrdodau er mwyn eu gweld mewn du a gwyn neu eu clywed. Mae ei symud o'r meddwl yn gwneud yr adfyfyrio yn fwy real ac ymarferol i’w ddefnyddio a’i *gymhwyso.* Fodd bynnag,cofiwch gadw pethau yn gyfrinachol!**Senario positif** * Meddyliwch am adeg pan oeddech yn teimlo’n bositif am weithio’n agos â gofalwr/neu deulu
* Beth oedd eich agwedd?
* Sut effeithiodd hynny ar eich ymddygiad?
* Sut, yn eich barn chi, wnaeth hynny effeithio ar deimladau’r gofalwr neu ddylanwadu arnyn nhw?
* Sut wnaeth e effeithio ar eu hymddygiad?
* Ydych chi’n credu ei fod wedi helpu gydag ansawdd y berthynas gefnogol/gynorthwyol?
* Ym mha ffordd?
* Sut gallech chi ailadrodd y llwyddiant gyda gofalwyr eraill?
* A fyddech yn gwneud unrhywbeth yn wahanol yn yr un math o sefyllfa?

**Senario negyddol** * Meddyliwch am adeg pan oeddech yn teimlo’n negyddol am weithio’n agos gyda gofalwr/neu deulu?
* Beth oedd eich agwedd?
* Sut, yn eich barn chi, effeithiodd hynny ar eich ymddygiad?
* Ydych chi’n credu y gallai fod wedi effeithio ar deimladau’r gofalwr neu ddylanwadu arnyn nhw?
* Ydych chi’n credu y gallai fod wedi effeithio ar eu hymddygiad?
* Ydych chi’n credu ei fod wedi llesteirio ansawdd y berthynas gefnogol/ gynorthwyol?
* Ym mha ffyrdd?
* Beth ddysgoch chi o'r sefyllfa hon?
* Sut gallech chi osgoi cylch negyddol rhag datblygu yn y dyfodol?
 |

## **3.4 Bywyd fel gofalwr**

Mae pethau sy’n gyffredin i ofalwyr o ran y tasgau a’r rolau y maen nhw’n eu gweithredu, yr emosiynau y maen nhw’n eu teimlo ac ansawdd y canlyniadau bywyd y maen nhw’n eu profi. Nododd ymchwil a gynhaliodd Sefydliad Gofal Cyhoeddus (IPC) a’r Ganolfan Tizard (2017) gyda gofalwyr y themâu cyffredin canlynol:

* **Graddfa’r Rôl Gofalu:** Mae gofalwyr yn ymgymryd ag ystod eang o dasgau sy’n delio â bob agwedd o fyw bob dydd. I lawer o ofalwyr, does dim llawer maen nhw’n ei wneud naill ai gyda neu ar gyfer yr unigolyn y maen nhw’n gofalu amdano/amdani. Mae ystod y tasgau a’u cymhlethdod yn golygu bod gofalwyr yn perfformio lliaws o swyddogaethau ar gyfer yr unigolyn y maen nhw’n gofalu amdano/amdani.

I rai gofalwyr mae natur eu perthynas gyda'r bobl y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw wedi newid yn ei hanfod oherwydd eu bod yn gofalu amdanyn nhw. Mae’n bwysig cofio y gall gofalu fod yn rhywbeth a all ddigwydd yng nghyd-destun perthnasoedd a allai fod yn bositif ond dydy hyn ddim bob amser yn wir. Yn gyffredinol, cysylltir gofalwyr â phobl drwy gwlwm cariad, cyfeillgarwch a dyletswydd ond hefyd efallai oherwydd bod rhaid iddyn nhw, oherwydd euogrwydd neu bwysau teuluol (Gofalwyr Cymru, 2018). Mae’r newid yn y rolau a'r effaith y gallai hynny ei gael ar berthynas pobl â’i gilydd yn golygu bod ‘bod yn ofalwr’ yn effeithio ar bob agwedd o fywyd gofalwr.

Dydy graddfa’r rôl gofalu ddim yn unig yn ymwneud â nifer y tasgau y mae gofalwyr yn eu wneud na’r nifer o oriau y maen nhw’n gwneud gwaith gofal. Mae graddfa’r rôl gofalu yn perthyn i ystod *rolau* gofalwr ac effaith hynny ar y berthynas rhwng y gofalwr a’r person y mae’n gofalu amdano/amdani. Mae rôl gofalwr mor anferth a’r tasgau mae’n ei perfformio mor gymhleth ac mae’r niwed emosiynol y mae’r holl waith yn ei achosi yn lladdfa.

* **Y Cynorthwyydd Medrus:** Mae natur y berthynas rhwng gofalwyr a’u hanwyliaid yn golygu bod y gofalwr yn naturiol yn gynorthwyydd medrus. Y rheswm dros hyn ydy oherwydd y gofalwr ydy’r person sy’n dueddol i adnabod yr unigolyn sy’n derbyn y gofal orau. Mae’r gofalwr yn gwybod yr hyn mae’r unigolyn yn ei hoffi, yn ei gasáu, yr hyn sy’n bwysig iddo/iddi, sut mae’n hoffi gwneud pethau ayb. Mae’r wybodaeth sydd gan y gofalwr am yr unigolyn y mae’n gofalu amdano/amdani yn eu gwneud yn ofalwr medrus.. Yn aml, ym marn yr unigolyn sy’n derbyn gofal a phobl broffesiynol, y cynorthwyydd medrus ydy’r opsiwn gofalu o ddewis.

Yn aml, gall rôl y cynorthwyydd medrus dra-arglwyddiaethu ar bopeth arall ac o ganlyniad mae’r gofalwr yn colli ei hunaniaeth. Rhaid i’r gofalwr, oherwydd mai e/hi ydy’r un sy’n ddigon medrus i helpu, fod ar gael ar fyr rybudd. I lawer o ofalwyr mae bod yn gynorthwyydd medrus yn golygu eu bod yn gyfyngedig iawn yn yr hyn y gallan nhw ei wneud a phryd gallan nhw ei wneud sy’n golygu colli mwy o hunaniaeth. I grynhoi, nid o ddewis mae gofalwr y dod yn Gynorthwyydd Medrus ond yn hytrach drwy reidrwydd a allai olygu colli rolau eraill a cholli hunaniaeth.

* **Byd Cudd y Gofalwr:** Does neb yn gwybod mewn gwirionedd beth mae gofalwr yn ei wneud oherwydd bod y rhan fwyaf o'r gwaith yn digwydd tu ôl i ddrysau caeëdig yn y cartref teuluol. Nid yn unig mae’r tasgau y mae gofalwr yn eu perfformio yn digwydd o'r golwg ond yn aml mae gofalwyr yn cael eu hanwybyddu gan weithwyr proffesiynol a gwneud iddyn nhw deimlo’n anweledig. Gall hyn olygu bod teimladau gofalwyr yn dal yn gudd gan fod neb yn gallu gwrando arnyn nhw go wir na’u deall:

|  |
| --- |
| *“Mae’n fyd mor dywyll, chi’n gwybod, mae byd gofalwr yn fyd mor dywyll oherwydd bod pobl yn credu eu bod yn deall, ond mewn gwirionedd, nes i chi fod yn yr un sefyllfa ddydd ar ôl dydd, does dim syniad ganddyn nhw sut beth ydy hi i fod yn yr un sefyllfa drosodd a throsodd.”*  |

Gall hyn olygu bod bywyd gofalwr yn mynd yn gynyddol gudd wrth iddyn nhw ynysu eu hunain fwyfwy:

|  |
| --- |
| *“Rydych yn eich ynysu eich hun oherwydd nad ydy pobl eraill yn deall.”* |

Wrth i fyd gofalwr grebachu a mynd yn fwy ynysig, gall eu teimladau o anobaith gynyddu gan golli gobaith am y dyfodol:

|  |
| --- |
| *“…dydych chi ddim o angenrheidrwydd yn gweld diwedd i bethau, dydych chi ddim yn gallu dweud mai dim ond ryw ddau fis bydd hyn yn parhau ac yna bydd popeth yn iawn.”* |

Gellir effeithio hefyd ar fywydau gofalwyr ifanc mewn ffyrdd arbennig:

* Colli ysgol neu heb gael digon o amser i wneud gwaith cartref
* Peidio â mynd i goleg neu brifysgol oherwydd eu bod yn teimlo na allan nhw adael cartref
* Ddim yn gallu cael ffrindiau draw
* Ddim yn cael digon o amser i fwynhau gweithgareddau hamdden a chymdeithasol
* Cael eu bwlio yn yr ysgol
* Teimlo’n unig a theimlo nad oes ganddyn nhw gysylltiad â phlant a phobl ifanc eraill
* Heb gael amser i fwynhau bod yn ifanc

Mae hefyd yn bwysig cofio bod teuluoedd yn unedau unigryw gyda’u safonau, eu gwerthoedd, eu credoau eu disgwyliadau eu hunain a’u dulliau eu hunain o wneud pethau. Ar ben y cymhlethdod hyn, bydd gan aelodau’r teulu eu ffordd unigryw eu hun o feddwl am eu teulu a’u dull eu hunain o ryngweithio gyda gweddill eu teulu. Mae’n dilyn felly na fydd *pob* person sy’n darparu gofal, o fewn eu teulu, yn cael ei *adnabod* fel gofalwr ond yn hytrach yn eu hystyried eu hunain yn ‘fam’, ‘tad’. ‘chwaer’ neu ‘blentyn’, ayyb.

* **Synnwyr o Golled:**

Mae ymatebion cychwynnol rhieni wedi iddyn nhw gael gwybod nad yw eu plentyn yn datblygu fel y dylai yn aml yn cynnwys sioc, anghrediniaeth, dicter, gwadu ac euogrwydd. Caiff yr emosiynau hyn eu hadlewyrchu yn ymateb cychwynnol teuluoedd i’r wybodaeth bod gan aelod annwyl o'r teulu gyflwr cronig hirdymor neu salwch terfynol. Mae’r teimladau yn wedi cael eu disgrifio fel amlygiad o alar[[11]](#footnote-11). Wrth weithio gyda gofalwyr o rieni, rhaid cael cydbwysedd rhwng osgoi cymryd safiad ar anabledd sy’n negyddol ac annog rhieni i fynd ati i fagu eu plant mewn modd positif heb leihau’r anawsterau sy’n eu hwynebu nhw a’u plentyn. Yr allwedd ydy nodi’r ffactorau sy’n gallu creu anawsterau a hefyd y gwasanaethau a’r trefniadau cymorth eraill sy’n lliniaru’r straen a datgloi profiadau positif. I ofalwyr pobl gyda dementia, MS, cyflyrau iechyd meddwl neu bobl sydd wedi cael strôc, y teimlad ydy o golli’r person roedden nhw yn ei adnabod unwaith, colli perthynas a rannwyd neu ffordd o fyw. Mae gofalwyr hefyd yn disgrifio colli ystyr mewn bywyd yn rhannol oherwydd y datgysylltiad rhwng y modd roedden nhw’n ei ddisgwyl ac sut roedden nhw am i fywyd fod yn erbyn sut trodd pethau i fod. Mae hyn yn ffitio i’r model damcaniaethol byd-eang o alar sy’n awgrymu bod gan bob un ohonon ni naratif bywyd, byd personol. Gall galaru droi ein byd personol a’n tybiaethau o’r hyn a fyddai’r dyfodol a’i ben i waered[[12]](#footnote-12).

Gall y broses alaru fod yn gylchol gyda symptomau galar yn cael eu hail-ysgogi gan sbardunau penodol ar adegau allweddol. Dywed llawer o rieni i oedolion o blant anabl y gallai hyn ddigwydd ar bwyntiau allweddol ym mywyd eu plentyn. Mae’r cysyniad o alaru parhaus yn rhywbeth mae gofalwyr eraill yn ei gofnodi hefyd, er enghraifft mae gofalwyr pobl â Chlefyd Niwronau Echyddol (MND) yn ei ddisgrifio fel ‘*cyfres o golledion’.*

|  |
| --- |
| *“Rydych yn byw gyda galar, chi’n gwybod, ac er ei fod yn mynd yn haws dros amser, mae yno bob amser oherwydd rhaid i chi alaru am blentyn sydd heb fod fel disgwylid iddo fod neu os yw’n ofal dros anhwylder caffaeledig, rydych chi’n galaru am y person cyfan rydych chi wedi’i golli ac mae hynny yn barhaus oherwydd na fedrwch anghofio'r mater gan ei fod/ei bod yno gyda chi bob dydd o'ch bywyd...”* |

* **Cariad a Gwobr:** Hyd yn ddiweddar, ystyriwyd mai canlyniad gofal fyddai emosiynau negyddol yn unig. Fodd bynnag, mae ymchwil diweddar wedi dechrau cydnabod bod gofalu nid yn unig yn gysylltiedig â chanlyniadau negyddol ond bod gofalwyr hefyd yn profi emosiynau positif a'u bod ar eu hennill. Mae gofalwyr yn datgan y gall gofalu ychwanegu at y teimladau o falchder yn eu gallu i gyflawni sialensiau, gwella eu synnwyr o hunan-werth, arwain at fwy o agosatrwydd mewn perthynas, a darparu gwell synnwyr o ystyr bywyd a pherthynas.
* **Emosiynau Cymysg:** Mae’n glir o waith ymchwil bod gofalwyr yn teimlo cymysgedd o emosiynau ar unrhyw un adeg a byw drwy brofiadau positif a negyddol yn gyson.

*“Nid na wnaethon nhw alaru colli unigolyn neu'r berthynas roedd ganddyn nhw unwaith, ond bod eu ffocws wedi symud o ystyried yr hyn a gollwyd i drysori yr hyn oedd ar ôl[[13]](#footnote-13)”.*

*“Mae effaith bositif ar aelodau’r teulu yn cydredeg ag unrhyw effaith negyddol ac yn annibynnol o unrhyw effaith negyddol[[14]](#footnote-14).”*

Mae hyn y ffitio gyda Model Cylchoedd Galar Lois Tonkin’s (2007). Mae ei model o alar yn awgrymu nad yw galar yn lleihau bob amser, gall aros yr un fath am byth. Mae’r golled yn dod yn rhan o bersonoliaeth y person, ond mae’r person hefyd yn tyfu o gwmpas ei alar/galar, yn darganfod cadernid cymeriad, dealltwriaeth a hunan-barch newydd[[15]](#footnote-15).

Mae’r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu bod gofalu yn cael gwahanol effaith ar wahanol bobl a bod amrywiaeth yn y math o emosiynau positif a negyddol a brofir gan ofalwyr.

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo** |
| Am ragor o wybodaeth am ofalwyr (yn cynnwys gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr) a PowerPoint a chlipiau fideo am sut mae gofalwyr yn teimlo [cliciwch yma](https://socialcare.wales/hub/hub-resource-sub-categories/young-carers-and-young-adult-carers). |

## **3.5 Taith gofalwr**

Gall dod i dermau gyda rôl gofalu fod yn broses hir a phoenus sydd angen ymaddasiad emosiynol enfawr. Mae ***angen dealltwriaeth fanwl o’r ffordd y mae gofalu yn newid dros amser, er mwyn i wasanaethau allu darparu’r cymorth priodol ar yr adeg mwyaf priodol***. Ceir ychydig o fodelau sy’n ceisio disgrifio taith gofalwr (Prussell, 1994; Cavaye, 2006). Mae’r un isod yn seiliedig ar fodel Cavaye oedd yn wreiddiol yn cynnwys naw cam ond at ddibenion y pecyn adnodd hwn mae‘r daith wedi cael ei gywasgu i chwe cham[[16]](#footnote-16).

|  |
| --- |
| Gorffen a symud ymlaenMabwysiadu’r rôl Dechrau sylweddoliEi wneudEi AddasuEi gael yn drafferthus  |

Mae’r model hwn yn adlewyrchu’r broses esblygiadol o ofal ddaw drwy deulu. Mae rhai camau yn gorgyffwrdd ag eraill ac mae’r amser a gymerir i gyflawni cam penodol yn amrywio yn dibynnu ar amgylchiadau unigol. Yn yr un modd, mae’r amser a dreulir ar unrhyw gam yn amrywio, ac mewn rhai achosion gallai gofalwyr osgoi cam arbennig yn gyfan gwbl. Mae hefyd yn bwysig cofio y bydd y gymysgedd o emosiynau positif a negyddol yn amrywio ar gyfer pob gofalwr.

* Mae dechrau sylweddoli yn cyfeirio at y broses lle mae gofalwyr yn raddol yn dod yn ymwybodol o sut mae’r rôl gofalu yn neu yn mynd i effeithio ar eu bywydau eu hunain. I rai mae hyn yn digwydd yn raddol ac yn cydredeg ag ymwybyddiaeth gynyddol raddol bod angen cymorth arnyn nhw. I eraill, y mae eu rôl gofalu yn cychwyn yn sydyn iawn, mae dechrau sylweddoli yn dueddol i ddigwydd ar ôl cyfnod cychwynnol o sioc.
* Mae mabwysiadu rôl y gofalwr yn cyfeirio at ddull y gofalwr o fynd ati i ddelio â rôl gofalwr yn dibynnu ar ba mor barod a medrus y mae i ymgymryd ag amrywiaeth tasgau’r rôl. Dyma’r pwynt lle mae gofalwr yn aml angen cymorth da i’w helpu i siarad am ba agweddau o rôl y gofalwr y mae’n barod ac yn gallu eu gwneud a pha agweddau nad ydyn nhw’n barod nac yn gallu eu gwneud.
* Mewn nifer o achosion dydy gofalwyr ar ddechrau eu rôl yn aml ddim yn cael cymorth darpariaeth gwasanaeth ffurfiol ac yn aml dydy darparwyr gwasanaeth ddim yn gwybod amdanyn nhw. Y rheswm dros hyn ydy, hyd yn oed pan fydd gofalwyr yn cydnabod eu bod angen cymorth, dydyn nhw o anghenraid am ystyried eu hunain fel rhywun a geisiodd ac a dderbyniodd gymorth. Yn ystod y cyfnod hwn mae gofalwyr yn aml yn datblygu’n gymwys a hyfedr wrth ofalu am aelod o’u teulu gan eu bod yn ei wneud ar eu pen eu hunain yn bennaf.
* Mae ei gael yn drafferthus yn cyfeirio at y llanw a’r trai yng nghanfyddiadau gofalwyr a ydyn nhw’n ymdopi ai peidio â galwadau gofalu. Yn aml, yn ystod y cyfnod hwn mae gofalwyr yn chwilio am help a cheisio dod o hyd i gymorth wedi ei ysgogi gan argyfwng o ryw fath.
* Mae’r cam addasu yn adlewyrchu’r cam lle mae gofalwyr yn addasu eu rolau a’u hymddygiadau eu hunain i ddiwallu anghenion y bobl y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw a thrwy hynny yn caniatáu iddyn nhw barhau i ofalu. Dylid nodi y gall gofalwyr fynd o gwmpas y cylch, y gweithredu, cael trafferth gydag e, ei addasu dros amser, am flynyddoedd o bosib.
* Mae gorffen a symud ymlaen yn cyfeirio at y cam pan na fydd gofalwyr, am ba reswm bynnag, bellach yn darparu gofal. Yn ystod y cam terfynol hwn o daith y gofalwr, mae gofalwyr yn profi cymysgedd o emosiynau. Mae arlliw o ryddhad weithiau mewn teimladau o dristwch, ond gydag ysbeidiau o deimlo'n euog am deimlo'r rhyddhad. Bydd eraill yn galaru'n fawr ac i lawer mae diwedd rhoi gofal yn gadael bwlch mawr yn eu bywydau ac y maen nhw'n cael trafferth i'w anghofio.

|  |
| --- |
| **Enghraifft – Astudiaeth achos: Nodi fel gofalwr[[17]](#footnote-17)** |
| **Mary**Mae Mary wedi bod yn gofalu am ei gŵr sy’n dioddef o glefyd 'Parkinson', ac am ei mab sydd wedi bod yn dioddef o broblemau iechyd meddwl ers 10 mlynedd, a dim ond â chryn amharodrwydd y bu iddi gydnabod wyth mlynedd yn ôl ei bod yn ofalwr, pan aeth ei mab i’r ysbyty am y tro cyntaf a gweithwyr iechyd proffesiynol yn tynnu sylw’r awdurdodau at ei sefyllfa. Doedd hi ddim ond yn gweld ei hun fel gwraig a mam.Bu gofalu yn heriol ac ingol ar adegau a bu rhaid iddi roi’r gorau i’w gwaith fel athrawes lanw – swydd roedd hi’n ei charu.*“Fel athrawes lanw, roeddwn yn gallu dewis fy oriau. Ond pan ddatblygodd gofalu yn fwy ymdrechgar ac ingol, roedd rhaid i mi wrthod gwaith oherwydd nad oeddwn yn gallu cael digon o gwsg neu bod angen i mi deithio i fynychu apwyntiadau iechyd.* *“Dim ond ar ôl pennod arbennig o wael wyth mlynedd yn ôl pan oedd fy mab Andrew yn yr ysbyty, y gwnaeth gweithwyr proffesiynol fy nodi fel gofalwr a fy nghyfeirio am gymorth. Dydy gofalu ddim yn gadael llawer o amser i mi fy hun, felly mae cael mynd i grŵp cymorth a chwnsela wedi gwneud gwir wahaniaeth i mi.”* |

## **3.6 Cynorthwyo gofalwyr drwy daith gofalwr**

Fel ymarferwyr, pan fyddwn yn gweithio gyda gofalwyr, byddwn yn eu cynorthwyo drwy newid a hyrwyddo llesiant a chyflawni canlyniadau. Yn gynyddol defnyddir damcaniaeth a modelau newid i’ch helpu i fod *wrth ochr* y gofalwyr a’u teuluoedd. I eistedd gyda nhw, i ddeall a gweithio drwy a chynorthwyo newidiadau y cytunwyd arnyn nhw.

Mae Model Cromlin Newid (Change Curve Model) (1969) yn ystyried y broses newid a’r emosiynau posibl a allai godi ar y cromliniau newid hyn. Mae’r ddamcaniaeth yn datgan bod newid yn rhan annatod o fywyd a bod derbyn y gwirionedd hwn a gall cynllunio o’i gwmpas greu canlyniadau da.

**Cromlin newid**



Rôl ymarferydd ydy adnabod y cromlin newid a sut mae’n berthnasol i daith gofalwr, yr emosiynau posibl a allai ddeillio o unrhyw newid ac i helpu gofalwyr symud drwy’r cromliniau newid, ac felly'n cydnabod bod:

* Bywydau gofalwyr yn ddeinamig ac yn newid
* Gofalwyr yn profi emosiynau cryf drwy'r newid

Er enghraifft, os bydd rhywun ar gychwyn y cam o ddechrau sylweddoli eu bod yn debygol o fod mewn sioc. Gall sioc a gwadu barhau am beth amser ac yn ystod y cyfnod hwn gall yr ymarferydd gynorthwyo’r gofalwr yn effeithiol drwy dderbyn hynny a derbyn yr hyn ydyw. Yn ystod y cyfnod hwn bydd ymarferydd da yn atgoffa gofalwyr ei fod/bod yno i’w chefnogi. Yn ystod y cam hwn ni fyddai ymarferydd yn rhuthro i mewn a gofyn llwyth o gwestiynau ond byddai’n betrus, yn barchus ac yn real i’r gofalwr. Ar ôl i ofalwr weithio drwy’r camau hyn, gall symud i fabwysiadu’r rôl a’i gwneud lle byddai’n fwy arbrofol, pan fyddai rhagor o gwestiynau yn cael eu hystyried a phan allai’r ymarferydd gynorthwyo’r gofalwr i ymglymu ag adfyfyrio arbrofol.

Wrth i daith y gofalwr barhau mae’n debygol y bydd y gofalwr yn cyrraedd y pwynt lle mae’n cael trafferth oherwydd bod cyflwr derbynnydd y gofal wedi gwaethygu. Bydd y gofalwr unwaith eto yn symud drwy’r cromlin newid.

|  |
| --- |
| **Enghraifft – Astudiaeth achos: Taith gofalwr**  |
| **Rhydian**Mae Rhydian yn 12 oed ac yn byw gyda’i fam a’i chwaer iau. Mae Alison, mam Rhydian, yn dioddef o MS (Sglerosis Ymledol) sy’n golygu na all gerdded ar rai dyddiau ac wrth i’r diwrnod fynd yn ei flaen mae’n blino a phrin yn gallu symud. Mae Rhydian yn ysgwyddo rhai cyfrifoldebau dros ei fam ond weithiau mae’n cael digon ac am i’w chwaer fach sy’n saith mlwydd oed wneud mwy. Mae’n teimlo bod rhaid iddo edrych ar ôl Cerys, gan sicrhau ei bod yn cael brecwast a mynd i’r ysgol. Mae wedi diflasu gorfod chwarae gyda hi a gwylio’i hoff raglenni teledu hi.Mae dyletswyddau gofalu yn cynnwys gorchwylion gwaith tŷ fel llanw a gwacáu’r peiriant golchi llestri, gwacáu’r biniau sbwriel a mynd â nhw allan, golchi dillad a choginio. Mae hefyd yn gwneud tasgau personol fel helpu ei fam fynd i’r gwely yn gynharach os yw’n cael ‘diwrnod gwael’ ac i ddefnyddio’r toiled a newid padiau anymatal. Gall anghenion ei fam amrywio yn ystod y dydd a thros ddyddiau ac wythnos. Mae Alison yn galw’r penodau cyson hyn yn ‘mynd lawr allt’ ac mae’n mynd yn isel a rhwystredig.Mae’n teimlo’n euog iawn am yr help y mae rhaid i Rhydian roi iddi ond mae wedi dweud mai dim ond dwywaith y dydd mae’r gwasanaethu cymdeithasol yn ymweld â hi – dau ymweliad i fynd â hi i’r toiled ac ymweliad yn y bore i’w helpu i godi a gwisgo. Yn ddiweddar, mae Alison wedi teimlo’n isel iawn ac yn fwy diymadferth nag erioed a gall y teimladau hyn barhau am wythnosau. Mae Rhydian yn amlygu peth o’i rwystredigaeth am y sefyllfa drwy ddial ar yr athrawon a gall fod yn ymosodol yn eiriol ac yn gorfforol – mae wedi cael ei rybuddio y gall gael ei wahardd. Mae hefyd wedi dweud wrth Alison nad oes ganddo ffrindiau yn yr ysgol a’u bod yn ei alw’n ‘freak, ‘weirdo’ a ‘psycho’. Gall Rhydian fynd yn ddagreuol wrth drafod hyn a gall wylltio, gan daflu pethau o gwmpas y tŷ. Yn ddiweddar mae wedi bod yn gweiddi ar ei fam a’i chwaer. |

|  |
| --- |
| **Ymarfer adfyfyriol**  |
| **Yr ymarfer cyntaf** Darllenwch achos astudiaeth Rhydian sy’n gosod ei sefyllfa. Meddyliwch am y Model Cromlin Newid (1969) a Model Taith Gofalwr ac ystyriwch y cwestiynau canlynol:* Ble ydych chi’n credu gall Rhydian fod ar y cromlin newid ac ar daith y gofalwr?
* Sut allech chi ddelio gyda’r holl deulu, Rhydian yn enwedig?
* Pa *werthoedd* fydd angen i chi fel gweithiwr cymdeithasol dynnu arnyn nhw i wella canlyniadau a llesiant ar gyfer y teulu hwn?
* Pa *sgiliau* gwaith cymdeithasol fydd angen i chi eu defnyddio i weithio gyda’r teulu hwn i wella canlyniadau a llesiant?
* Sut byddech chi’n edrych ar ôl eich llesiant eich hun wrth weithio gyda’r teulu hwn?

**Yr ail ymarfer** Meddyliwch am deulu yr ydych yn gweithio gyda nhw ar hyn o bryd ag aelod neu ffrind agos sy’n ofalwr(wyr). Meddyliwch am y sefyllfa a lle byddai’r teulu a’r gofalwr(wyr) ar y cromlin newid ac ar daith y gofalwr?* Oeddech chi wedi ystyried taith y gofalwr o’r blaen?
* Ble fyddech chi’n eu gosod ar y daith a’r rheswm dros hyn?
* Sut allech chi wirio hyn ymhellach?
* Sut mae model taith y gofalwr yn eich helpu i ddeall y sefyllfa a gweithio gyda’r teulu i hyrwyddo llesiant?
* Beth sydd yn gweithio’n dda yn y model hwn wrth feddwl am y teulu hwn a’r gofalwr?
* Beth sydd ddim yn gweithio cystal?
* Beth fyddwch yn adeiladu arno a/neu wneud yn wahanol gyda’r teulu o ganlyniadau i ddefnyddio’r model hwn?
 |

## **3.6 Goblygiadau ar gyfer cymorth i ofalwyr**

Mae’r cymorth y mae gofalwyr yn dweud sydd ei angen arnyn nhw yn wahanol ac yn amrywiol, sy’n adlewyrchu ystod ac amrywiaeth y rôl gofalu a’r gofalwyr eu hunain. Mae pob gofalwr, eu perthynas gyda’r sawl sy’n derbyn y gofal a’u sefyllfa yn *unigryw*. Fodd bynnag, gwelir bod yr un themâu yn codi eu pen sy’n gyffredin i bob gofalwr:

* Hawl i gael eu gweld, i wrando arnyn nhw, i gael eu clywed, i’w deall a’u parchu gan bawb
* Yr angen am asesiad da ac ystyrlon
* Gwybodaeth ddigonol
* Diffyg darpariaeth o ofal seibiant addas
* Effaith negyddol gofalu ar waith a chyllid[[18]](#footnote-18)

Mae tystiolaeth sy'n dangos y gall arferion da o ran comisiynu (ar lefel ymarferydd a strategol) ostwng y nifer a dderbynnir i ysbytai ac i ofal preswyl ac i osgoi gorfod oedi wrth drosglwyddo gofal[[19]](#footnote-19). Gall hefyd leihau anghenion gofalwyr i gyrchu gofal sylfaenol a hefyd i wella iechyd gofalwyr a iechyd y bobl y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw[[20]](#footnote-20).

Ar adeg o gyni, bydd ymarferwyr smart yn talu sylw manwl i ofalwyr, yn ystyried sut i gynnal rolau gofal drwy ddarparu mynediad i gymorth sy’n lleihau’r baich a hybu llesiant y boblogaeth hon. Mae IPC a Phrifysgol Caint wedi gweithio gyda gofalwyr a chanolfannau gofalwyr i ddatblygu Model Cymorth i Ofalwyr.

Broadhurst, S. (2019) *Understanding Resilience in Family Carers* (University of Kent: Heb ei gyhoeddi)

* Cymorth i lywio eu perthynas gyfnewidiol gyda’r unigolion y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw.

Mae’r rôl gofalu yn un sy’n gofyn amser ac un sy’n lluddedig. Gall natur y tasgau a rolau gofalwr, a’r angen i fod ar alw yn barhaol, fod yn llethol. Gall hyn, ynghyd â phroblemau ymddygiad, arwain at berthynas wael rhwng y gofalwr a’r person y mae’n gofalu amdano/amdani. Gyda threigl amser, gall natur y berthynas rhwng y gofalwr a'r person y mae’n gofalu amdano/amdani newid hefyd neu bod angen ei newid. Gall llywio’r newidiadau hyn rhwng y gofalwr a derbynnydd y gofal fod yn ddyrys gan fod ambell ornest gyda'r derbynnydd ar hyd y daith. ***Yn aml mae gofalwyr yn teimlo’n chwerw ac atgas ac ochr yn ochr â hynny yn llawn cariad ac euogrwydd a weithiau hyd yn oed anobaith, a’r holl deimladau hyn yn effeithio ar lesiant emosiynol y gofalwr.***

* Cymorth i reoli ac ymdopi gyda chyflwr(cyflyrau) derbynnydd y gofal a’i symptomau.

Mae gan wahanol gyflyrau wahanol symptomau, ymddygiadau a chymhlethdodau. Mae gwahanol ofalwyr yn ymdopi â gwahanol symptomau, ymddygiadau a chymhlethdodau yn well neu’n waeth na’i gilydd, yn dibynnu ar eu cyd-destun, dynameg y teulu a phersonoliaethau unigolion. ***Gall dysgu beth i ddisgwyl o ran symptomau, ymddygiadau a chymhlethdodau a’r dulliau arfaethedig o’u rheoli fod yn ffordd ddefnyddiol i ofalwyr i allu ymdopi yn well.***

* Cymorth i gynnal eu synnwyr o hunaniaeth tu hwnt i fod yn ofalwr.

Mae natur lethol rôl y gofalwr a’r amser mae’n ei gymryd, yn aml yn golygu bod rhaid i lawer o ofalwyr roi’r gorau i weithgareddau eraill. Mae hyn yn golygu nad ydyn nhw’n gwneud fawr ddim ond gwaith gofal. Mwya’i gyd mae eu byd yn crebachu, mwy ynysig mae’r gofalwr yn mynd a’r mwyaf o weithgareddau y maen nhw’n roi’r gorau iddyn nhw, anoddach yw hi i ddal ar eu synnwyr o hunaniaeth. Mae colli hunaniaethau eraill yn un o'r rhesymau allweddol dros leihad yn eu llesiant emosiynol. ***Mae galluogi gofalwyr i weithio mewn rolau tu allan i’w rôl fel gofalwyr, felly, yn un o’r elfennau allweddol i gynnal eu llesiant a’u gallu i ymdopi.***

* Wedi’u grymuso i gael perthynas gyfartal gyda gweithwyr proffesiynol.

Os nad ydy gofalwyr yn teimlo bod neb yn gwrando arnyn nhw nag yn rhan o unrhyw benderfyniad sy’n cael ei wneud, gall hyn gael effaith negyddol ar eu gwytnwch a’u gallu i ymdopi gyda’r gwaith gofalu. Mae diffiniad o wytnwch yn amlygu’r ffaith nad nodwedd bersonol ydy gwytnwch. Mae’r gallu i lywio eu ffordd i ddod o hyd i adnoddau a chymorth a pharodrwydd sefydliadau i ddarparu’r cyfryw help yn effeithio’n fawr iawn ar lesiant gofalwr a’i allu/gallu i ofalu. ***Pan na chaiff gofalwyr fynediad i’r pethau y maen nhw’n eu nodi a allai eu helpu, mae eu llesiant a’u gallu i ymdopi yn cael eu tanseilio.***

* Cymorth i lywio a rheoli dynameg cyfnewidiol gyda theulu a ffrindiau.

Gall gofalu am aelod o'r teulu roi llawer o bwysau ar ddynameg teulu. Gall y teulu ehangach fod yn ffynhonnell o gymorth ***neu*** strès fel hefyd y gall ffrindiau. Mewn nifer o achosion gall gofalwyr eu hynysu eu hunain, yn enwedig ar adegau o strès os nad oes ganddyn nhw deulu a ffrindiau sy’n gwrando arnyn nhw, derbyn eu hemosiynau a’u barn o’r hyn fyddai’n gwneud gwahaniaeth ac yn fodlon hwyluso hyn. ***Mae pa mor gefnogol ydy teulu gofalwr a'r rhwydwaith ffrindiau yn mynd i effeithio ar lesiant emosiynol gofalwr a’i allu/gallu i ymdopi.***

* Cymorth i sicrhau na fydd y gymuned y maen nhw’n byw, gweithio a chymdeithasu ynddi ddim yn gwahaniaethu yn eu herbyn.

Mae gofalwyr am gael cymuned sy’n hwyluso mynediad i’r pethau sydd eu hangen arnyn nhw i barhau i ofalu. Cymuned sy’n gwerthfawrogi eu harbenigedd fel gofalwyr ac yn cydnabod mai nhw ydy’r bobl sydd yn adnabod derbynnydd y gofal orau. Cymuned sy’n eu hystyried yn unigolion tu a hwn i’w rôl fel gofalwyr a’u cynorthwyo mewn modd holistaidd i ymglymu â bywyd sy’n ystyrlon iddyn nhw. Cymuned sy’n eu cynorthwyo i addasu i berthynas sy’n newid yn barhaus gyda’r person yn maen nhw’n gofalu amdano/amdani. ***Mae eu cymunedau fel hyn yn golygu codi ymwybyddiaeth o’r problemau ac o’r sialensiau y mae gofalwyr yn eu hwynebu.***

|  |
| --- |
| **Ymarfer adfyfyriol**  |
| Meddyliwch am ofalwr yr ydych chi wedi cynnal asesiad gydag e/hi yn ddiweddar ac ystyriwch y cwestiynau canlynol: * Beth oedd yn bwysig iddyn nhw?
* Beth oedd eu cryfderau?
* Pa sialensiau oedd yn eu hwynebu?
* O ystyried Model Cymorth y Gofalwr a’r sialensiau sy’n wynebu gofalwyr, pa agweddau o'r model cymorth sy’n ymddangos fwyaf perthnasol i’w sefyllfa?
 |

# **4 Cyfathrebu cydweithredol**

Er mwyn gallu gweithio yn ddilys ochr yn ochr a gyda gofalwyr, mae rhaid i ymarferwyr ddatblygu gwerthoedd, gwybodaeth, sgiliau a thechnegau cyfathrebu cydweithredol. Mae angen sgil ymarfer real i gynnal sgyrsiau da fel rhan o asesiad gofalwr. Mae’n gofyn i’r ymarferydd gysyniadu sgwrs, gwybod sut gallai ddatblygu, pa sgiliau sydd angen iddyn nhw eu defnyddio a pha dechnegau i gynyddu perchnogaeth o’r broses a’r canlyniadau yn y pen draw.

Cwestiynau agored ydy cwestiynau sy’n annog adfyfyrio ac ymatebion meddylgar. Ar y llaw arall, dim ond gydag ‘ie neu ‘nage’ y gellir ateb cwestiynau caeedig. O ddefnyddio gormod o gwestiynau caeedig, gall sgwrs ddod i ben yn fuan heb gyflawni dim.

* Bydd cwestiynau agored yn gofyn **sut ydych chi’n teimlo?** *nid* **beth ydych chi’n ei deimlo?** Sef cwestiwn caeedig.
* **Allwch chi?** (cwestiwn agored) yn hytrach na **ble?** (cwestiwn caeedig).
* **Dwedwch wrtha i** (cwestiwn agored) yn hytrach na **‘Pam?’** (cwestiwn caeedig).
* **Beth ydych chi’n feddwl** (cwestiwn agored) yn hytrach na **ydych chi?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cwestiynau caeedig**  | **Cwestiynau agored** |
| * Ydych chi’n ysmygu?
* Faint ydych chi’n ysmygu bob dydd?
* Ydy’ch iechyd chi’n iawn ar hyn o bryd?
* Ydych chi’n ofalwr?
 | * Gawn ni siarad am eich ysmygu?
* Sut ydych chi wir yn teimlo am ysmygu?
* Gawn ni siarad am eich iechyd?
* Gawn ni siarad am sut ydych chi’n helpu’ch merch?
 |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Enghraifft: Cwestiynau agored a datganiadau adfyfyriol**  |
| Gofalwr *“...mae pawb yn dweud wrthai bod rhaid i mi edrych ar ôl fy hun a chamu nôl a gadael i eraill ysgwyddo’r baich o ofalu am Jim...”* Ymarferydd: *“…dydy hi ddim yn hawdd i chi gamu nôl o’ch rôl.”* [yn adfyfyrio]Gofalwr: *“Dydy hi ddim yn hawdd o gwbl. Dw i’n gwybod nad yw’r poen meddwl yn dda i mi a’i fod yn fy nghadw fi ar ddihun yn y nos yn poeni beth fyddai’n digwydd petai rhywbeth yn digwydd i mi… ? Dydy fy iechyd i ddim yn dda, chi’n gwybod...”*Ymarferydd: *“Gallwch deimlo effaith o beidio â chamu nôl ac mae’n eich poeni chi...”* [yn adfyfyrio]Gofalwr: “*Mae hynny’n iawn ond mae mor anodd i adael fynd ar ôl yr holl flynyddoedd hyn...”*Ymarferydd: “*Mae’n anodd i chi ddychmygu peidio â bod yno iddo bob amser…”* [yn adfyfyrio]Gofalwr: “*Mae hynny’n iawn...”*Ymarferydd: *“Tybed beth fyddai o help i chi – gawn ni feddwl am hyn gyda’n gilydd?”* [ceisio caniatâd] Gofalwr: “*Wn i ddim… wir dw i ddim yn gwybod…”*Ymarferydd: *“Pa mor bwysig ydy hi i chi ar y foment i gamu nôl...?”* [cwestiwn agored, yn dechrau adfyfyrio ar ddarpar newid]Gofalwr: *“Dw i’n teimlo mor flinedig ac mae bod o gwmpas drwy'r amser yn fy nghael i lawr…”*Ymarferydd: *“Ar raddfa o 1-10 (a 10 yn golygu pwysig iawn ac 1 yn golygu ddim yn bwysig) fel fyddech chi’n gosod pwysigrwydd o arafu o bosibl neu fel y soniwch chi ‘gamu nôl’...?”* [cwestiwn agored – dechrau adfyfyrio ar ddarpar newid]Gofalwr: *“Bobol; bach dw i ddim yn siŵr – 8 efallai?”*Ymarferydd: *“Oce – felly tua 8?”* [yn crynhoi] Gofalwr: *“Dw i’n tybio bod hynny’n eithaf pwysig ond dyw e?”*  |

Mae’r tabl isod yn dangos yr un gofalwr a’r ymarferydd – y tro hwn mae’r ymarferydd yn gofyn cwestiynau caeedig, yn cynghori, yn wrthwynebus ac yn cyfarwyddo.

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Enghraifft: Cwestiynau caeëdig**  |
| Ymarferydd: *“Ydych chi’n ofalwr?”* [cwestiwn caeedig]Gofalwr: “*Wel… dw i’n meddwl mod i. Dw i wedi edrych ar ei ôl e ers blynyddoedd...”*Ymarferydd: *“Sawl awr y dydd ydych chi’n darparu gofal?”* [cwestiwn caeedig]Gofalwr: “*Wn i ddim yn iawn… Fi sy’n gwneud popeth bron.”*Ymarferydd: *“Gyda’ch problemau iechyd chi, aiff pethau’n waeth os na gamwch chi nôl… allwch chi ddim cario ymlaen fel hyn... mae’n eich gwneud chi’n sâl.”* [yn wrthwynebus] Gofalwr: “*Ydy, dw i’n gwybod ond does gen i mo’r help mod i’n teimlo fel hyn. Dw i wedi edrych ar ei ôl erioed.”*Ymarferydd: *“Ond os cariwch chi ymlaen fel hyn, bydd e’n eich gwneud yn wirioneddol sâl a fyddwch chi ddim yn gallu gofalu amdano fel rydych chi wedi gwneud yn y gorffennol.”* [wynebu]Gofalwr: “O’r gorau, fe wnâi drio*…”*Ymarferydd: *“Mae gynnon ni asiantaethau gofal da a all eich helpu chi.”* [cynghori a chyfarwyddo]Gofalwr: “*Iawn, diolch, fe wna i feddwl dros y peth, diolch.”* |

Gallai fod yn ddefnyddiol i chi edrych ar yr adnoddau canlynol ar y pwynt yma. Ceir yr holl adnoddau yn y pecyn adnoddau.

|  |
| --- |
| **Adnodd cwestiynau agored**  |
| * Gawn ni siarad/sgwrs?
* Allwch chi ddweud rhagor wrtha i am beth sydd wedi bod yn digwydd?
* Pa ran sy’n eich pryderu fwyaf?
* O ran y peth sy’n eich pryderu fwyaf, beth hoffech chi ei weld yn digwydd?
* Beth fyddai rhaid bod yn wahanol i hynny ddigwydd?
* Pa effaith fyddai petai’r hyn hoffech chi ei weld yn digwydd yn digwydd go wir?
* Ar raddfa o 1 i 10 ble ydych chi nawr?
* Beth fyddai’n eich codi i’r rhif nesaf?
* Pa gryfderau sydd gennych a fydd yn eich helpu?
* Pwy arall allai eich helpu?
* Unrhyw beth arall a allai helpu?
* Beth sydd angen i chi ei wneud nesaf?
 |

|  |
| --- |
| **Ymarfer adfyfyriol** |
| Meddyliwch am asesiad gofalwr a gynhalioch neu ar fin ei gynnal ac ystyriwch y cwestiynau canlynol:* Pa fanteision fyddai o ddefnyddio’r mathau hyn o gwestiynau?
* Oes unrhyw beth y mae rhaid i chi fod yn ofalus ohono os byddwch yn defnyddio’r cwestiynau hyn?
* Pa gyfleoedd ydych chi’n eu cael ar gyfer ymarfer neu brofi’r cwestiynau hyn?
 |

|  |
| --- |
| **Pethau i osgoi eu dweud mewn sgwrs**[[21]](#footnote-21) |
| **Trap yr arbenigwr –** “Fi ŵyr orau” – “O gofio pa mor flinedig ydych chi, dylech chi…”**Trap Grym –** “Fi sy’n gwneud y penderfyniadau” – “Dw i’n meddwl dylai’ch mam fynd i mewn i gartref gofal”**Trap datrys problemau –** “Gallwn ni ddatrys eich problemau” – “Dylen ni wneud hyn” – “Dw i’n meddwl y gall 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 yn llafar ar bobl yn y sefyllfa...”**Trap cyfwynebol** **–** “Chi’n anghywir” – “Os cariwch chi ymlaen fel hyn mae’r sefyllfa yn mynd i waethygu…” |

|  |
| --- |
| **Ymarfer adfyfyriol**  |
| O feddwl am unrhyw asesiad gofalwr a gynhalioch, ystyriwch y cwestiynau canlynol: * Ydych chi erioed wedi syrthio i mewn i unrhyw un o'r trapiau sgwrs uchod?
* Beth oedd y canlyniadau?
* Beth allech chi fod wedi’i wneud yn wahanol?
 |

Mae gwrando yn sgil real ac mae angen gwrando bob amser wrth ryngweithio gyda gofalwr neu deulu. Mae gofalwyr a chynrychiolwyr y gofalwr yn gyson yn dweud bod gwrando arnyn nhw yn bwysig. Gall gwrando gryfhau ymddiriedaeth, cynyddu datgeliadau, lleihau ymddygiad amddiffynnol a gostwng ‘niwed cudd’ oherwydd ei fod yn gallu cadw’r drws ar agor i’r gofalwr/teulu a allai fel arall fod ar gau iddyn nhw.

|  |
| --- |
| **6 Lefel Gwrando [[22]](#footnote-22)** |
| **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 y mae’r person hwn yn ei ddweud.”Mae’r gwrandäwr 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 / ei bod yn cael ei danseilio/ ei 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. | Ddim yn teimlo bod pobl yn gwrando arno/arni na’i glywed/chlywed na’i ddeall/deall– ac o bosib 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 wrando’n effeithiol. | Dechrau teimlo bod gan y gwrandäwr ddiddordeb yn yr hyn sy’n cael ei ddweud – ond bydd y teimlad hwn yn diflannu yn fuan os nad oes tystiolaeth bod y gwrandäwr wedi clywed o gwbl nac wedi deall yr hyn a ddwedwyd. |
| **4** | **Gwrando’n ‘weithredol’** Defnyddio cyswllt llygad, iaith corff bositif ac yn cyfleu’n gywir yr hyn ei ddeall/deall yn dda iawn a bod y gwrandäwr 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 sydd yn 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 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 â defnyddio’ch hunan-ymwybyddiaeth a’ch greddf er mwyn cysylltu yn llawnach â’r hyn a ddywedodd y person ac i gyfleu syniadau, teimladau ac arsylwadau yn 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  |

|  |
| --- |
| **Ymarfer adfyfyriol**  |
| Darllenwch 6 lefel yr adnodd gwrando yn y pecyn adnoddau ac ystyriwch y canlynol:* Meddyliwch am yr adeg yr oeddech yn gweithredu ar bob lefel
* Sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo?
* Beth mae hyn yn ei olygu?
* Beth sydd rhaid digwydd i symud tuag at lefel 6?

Er enghraifft, weithiau gallai ymarferwyr deimlo eu bod yn gweithredu ar lefel 2 oherwydd eu bod yn teimlo bod ganddyn nhw gyfres o gwestiynau y mae rhaid iddyn nhw ofyn ac yn meddwl am wasanaeth y gallen nhw ei gynnig i’r gofalwr. Er mai’r sefyllfa ddelfrydol fyddai gwrando ar lefel 6 i ystyried effaith gofalu ar lesiant a pha ganlyniadau hoffen nhw eu cyflawni i hyrwyddo eu llesiant.Beth sydd rhaid digwydd i symud i fyny’r lefelau, o ran eich gwrando? |

**5 Cofnodi**

Mae datblygu canlyniadau personol gyda gofalwr yn fodd o greu targedau y gellir eu gweithredu, rhai mesuradwy ar y daith tuag at lesiant. Isod, ceir enghraifft o’r math o ganlyniadau a allai fod yn berthnasol i ofalwyr.

|  | **Parthau llesiant**  | **Canlyniadau personol**  | **Cysylltu â model cymorth gofalwr**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Oedolyn o ofalwr | * Cymryd rhan mewn gwaith
* Iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol
 | * Dw i am barhau i weithio mewn cyflogaeth â thâl
* Dw i am allu cynorthwyo fy ngŵr i symud o gwmpas ein tŷ heb wneud niwed i fy nghefn
 | * Cymorth i gael rolau a hunaniaethau eraill ar ôl bod yn ofalwr
* Cymorth i reoli’r cyflwr a’r symptomau
 |
| Gofalwr ifanc | * Addysg, Hyfforddiant a Hamdden
* Perthynas ddomestig, teuluol a phersonol
 | * Dw am fynd i fy nosbarth dawns gyda fy ffrindiau bob wythnos
* Dw i am fwynhau gwneud pethau llawn hwyl gyda fy Mam nid dim ond edrych ar ei hôl
 | * Cymorth i gael mynediad i’r gymuned
* Cymorth i sefydlu perthynas bositif gyda’r derbynnydd gofal
 |

Dylid cofnodi canlyniadau yn ôl 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 barhau 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 [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, os bydd pobl yn “gallu mynd i’r gampfa eto a theimlo’n iach”), maen nhw’n fwy tebygol o ddatblygu’r agweddau a’r gallu i’w cyrraedd. **R – realistig:** Dylai targedau gynrychioli canlyniad y mae gofalwyr yn barod ac yn gallu i weithio 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, fwydo fy mam”. **T – amserol:** Dylai targedau fod wedi’u seilio o fewn ffrâm amser “Erbyn 1 Gorffennaf, bydda i’n bwydo mam”, “Erbyn Ebrill 1 bydda i'n hyfforddi fel achubwr bywyd”. |

|  |
| --- |
| **Ymarfer adfyfyriol**  |
| Edrychwch ar y canlyniadau personol yn y tabl. Sut gallai’r canlyniadau hyn gael eu hysgrifennu gan ddefnyddio egwyddorion SMART?Meddyliwch am ofalwr yr ydych yn gweithio gydag e/hi ar hyn o bryd – pa ganlyniadau hoffen nhw eu cyflawni i hyrwyddo llesiant? Sut mae’r canlyniadau hyn yn cysylltu â llesiant a'r model cymorth gofalwr?Sut gallai’r canlyniadau hyn edrych fel gosodiadau ar gynllun? Ysgrifennwch rai (Awgrym – gosodiadau positif ydy’r rhain sy’n annog gobaith a nod i’w gyflawni, ac a ddylai fod ar EGWYDDORION SMART a’u hysgrifennu yng ngeiriau’r gofalwr ei hun / y person cyntaf) |

Mewn model traddodiadol o asesiad gofalwr, gallai’r asesydd feddwl am *un* gofalwr yn gofalu am un person gydag anghenion cymorth. Fodd bynnag, mae sefyllfa pobl yn fwy cymhleth na hyn gan fod gofalwr yn aml yn rhan o rwydwaith teuluol sy’n darparu gofal a chymorth. Er enghraifft, mae cyd-ofalu yn golygu bod y gofalwr a'r sawl sy’n derbyn gofal yn dibynnu ar ei gilydd am gymorth a gofal. Mae llawer o ofalwyr yn gofalu am fwy nag un person ar y tro, er enghraifft, gofalwyr deublyg (sandwich carers) lle byddai menywod canol oed/ hŷn yn gofalu am riant sy’n sylweddol hŷn ond hefyd yn gofalu am ei hwyrion. Ni fydd rhai gofalwyr yn byw gyda neu yn ymyl y person ag anghenion cymorth ac yn gofalu o bell megis ffonio, defnyddio’r rhyngrwyd, gan roi cymorth hanfodol, yn checio a thawelu meddwl ac ymweld pan allan nhw. Dylai’r asesydd ystyried y teulu ehangach a ffrindiau; pa rolau sydd gan bobl a beth sydd angen ar bawb yn y teulu hwn?

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Enghraifft: Gofalwr deublyg** |
| Mae Mrs M yn ferch ac yn ofalwr i’w mam, Mrs S, sy’n 92 oed. Mae Mrs S wedi cyrraedd cyfnod gwael o ran Alzheimer’s a Polymyalgia. Hoffai Mrs M i ansawdd bywyd ei mam fod yn dda, ac iddi aros yn ei thŷ gofal ychwanegol (ECH), er gwaetha sgôr Bartel a MTS (Sgôr Prawf Meddyliol) isel ***(Ansawdd bywyd [llesiant] person sy’n derbyn gofal)****.* Mae hyn yn golygu y bydd angen ymweliadau gan ofalwyr drwy gydol y dydd ar Mrs S a theclyn i'w chodi ymhlith trefniadau eraill. Mae Mrs M am gynorthwyo ei mam ond hefyd am gael ei bywyd ei hun er enghraifft parhau i fynd i gyfarfodydd y WI bob mis a mynd i weld ei merched unwaith yr wythnos ***(ansawdd bywyd y gofalwr)***. Mae Mrs M, a’r gweithiwr cymdeithasol wedi cytuno y bydd Mrs M yn darparu gofal ar adegau penodol rhwng ymweliadau’r pecyn gofal (bydd Therapydd Galwedigaethol a dietegydd yn ymweld â hi i egluro sut i helpu ei mam adeg prydau bwyd). Bydd hi’n cael nos Fercher bob mis i fynd i gyfarfod y WI a bydd yn cael ymweld â’i merch bob wythnos – bydd y pecyn gofal yn cynnwys ymweliadau ychwanegol ar gyfer yr adegau hyn. Gall Mrs M hefyd gysylltu â chanolfan gofalwyr lleol dros y ffôn ac mae manylion y cymorth yn cael eu cynnwys mewn cynllun cymorth ynghyd â rhifau ffôn ac mae cynllun wrth gefn yn bodoli ***(Rheoli’r rôl gofalu)****.*Mae’r ymarferydd a Mrs M yn cytuno i weld ‘sut aiff pethau’ dros yr wythnosau nesaf – mae Mrs M yn teimlo’n gyfforddus ei bod yn cael ei chydnabod fel gofalwr, bod ei gwybodaeth a’i harbenigedd yn cael eu parchu ac mae’n teimlo’n hyderus i fod yn agored a gonest gyda'r ymarferwyr ***(proses)****.* |

|  |
| --- |
| **Ymarfer adfyfyriol**  |
| * Meddyliwch am rai o'r gofalwyr yr ydych wedi gweithio gyda nhw yn ddiweddar
* Beth oedd eu cryfderau a’u hadnoddau?
* Sut byddech chi’n cadarnhau a chydnabod eu harbenigedd ar lafar ac yn ysgrifenedig?

Er enghraifft:Ar lafar – Dw i’n meddwl ei bod yn wych eich bod chi a’ch mam yn aros lawr i wylio ffilmiau gyda’ch gilydd. Roeddech chi’n iawn bod ymweliadau’r asiantaeth gofal yn ymyrryd â’ch nosweithiau gyda’ch gilydd.Yn ysgrifenedig – Mae gan Mary berthynas agos iawn gyda’i mam, mae’n mwynhau cwmni ei mam ac mae’n trefnu nosweithiau ffilm. Mae Mary yn gefnogol iawn i’w mam ac mae nosweithiau ei mam wir yn achlysuron positif. |

# **6 Adnoddau fideo**

Clipiau byr fideo ydy’r canlynol o ofalwyr yn disgrifio’u profiadau.

## **6.1 Oedolion o ofalwyr**

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo**  |
| Mae’r ffilm hon yn dangos Muhammed, dyn yn siarad am ei rôl fel gofalwr. O Carers Leeds, mae’n dangos pa mor hir mae wedi bod yn ofalwr cyn datgelu ei fod yn ofalwr ei hun a faint o ofal mae’n ei wneud ac yn dal i gynnig i’w deulu. |

|  |
| --- |
| **Adnodd fideo** |
| Gwyliwch y ffilm fer hon am Margaret a Susan (perthynas mam – a’r ferch yn ofalwr) |

## **6.2 Gofalwyr ifanc**

|  |
| --- |
| **Adnoddau fideo**  |
| Mae’r [ffilm](http://www.tide.uk.net/join_tide/experiences-stories/rachaels-reflections-story/) hon yn dangos gofalwraig ifanc yn siarad am ei Nain sydd â dementia y bu’n gofalu amdani heb sylweddoli ei bod yn ofalwr ifanc.Yn y [ffilm](https://www.youtube.com/watch?v=gAQ9k58fGLg) hon, mae grŵp o ofalwyr ifanc yn canu mewn côr am fod yn ofalwyr ifanc tu ôl i ddrysau caeedig. |

# **7 Astudiaethau achos**

Isod, ceir pedair astudiaeth achos ac yna ymarfer adfyfyriol a fydd efallai'n ddefnyddiol i chi.

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Rhiant o ofalwr[[23]](#footnote-23)** |
| **Kate** Mae Kate yn rhiant o ofalwr i’w mab sy’n 10 oed. Ganwyd gyda nifer o broblemau iechyd, yr un sylfaenol ydy anhwylder genetig prin, ynghyd ag anableddau dysgu. ADHD, problemau lleferydd, iaith a synhwyraidd.Mae Kate yn byw gyda’i phartner, ei mab a’i merch saith oed. Mae ei mab yn mynychu ysgol gynradd prif ffrwd ond gyda chymorth dysgu pwrpasol un i un drwy’r amser.Mae bod yn rhiant o ofalwr wedi effeithio’n enfawr ar fywyd Kate. Oherwydd anghenion ei mab, ni all Kate weithio mewn cyflogaeth â thâl gan fod angen iddi fod yn hyblyg. Mae rhaid iddyn nhw fel teulu addasu eu ffordd o fyw i siwtio anghenion eu mab a dydyn nhw ddim yn cael llawer o amser gyda’i gilydd fel pâr gan fod angen gofal arbenigol. Mae Kate yn dweud, *“Fel rhiant dw i’n teimlo mod i’n brwydo’n barhaus am rywbeth. Mae rhywbeth sydd angen i chi frwydro drosto yn gyson, dros eich plentyn. Mae bywyd yn frwydr ac yn ymdrech, mae’n anodd ar berthynas, mae fy mhartner a minnau yn dadlau yn aml sut i ddiwallu anghenion fy mab orau neu am strategaethau i reoli ei ymddygiad yn well.**“Fel gofalwr, fy nymuniad fyddai cael llai o fiwrocratiaeth, amseroedd aros am gymorth neu asesiadau yn fyrrach a rhagor o adnoddau ar gyfer plant ag anghenion gofal. Dw i’n gwirfoddoli fel cyswllt rhieni gyda’r grŵp ‘We love carers’ i helpi rhieni eraill sy’n ofalwyr er mwyn deall eu hawliau ac i weithio gyda sefydliadau i wella gwasanaethau ar gyfer gofalwyr.”* |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Gofalwr mab a gwraig[[24]](#footnote-24)** |
| **Philip** Gofalwr ydy Philip Wright a dyma ei stori:*"Mae gen i bedwar mab. Mae gan Aaron, 17 oed, anabledd difrifol sef parlys ymennydd cwadriplegig (quadriplegic cerebral palsy). Bu fy ngwraig, Michelle, a rannodd gyfrifoldeb dros Aaron gyda mi bron â marw yn 2011 gydag anewrysm yn yr ymennydd a chafodd newid falf ei chalon. Mae wedi effeithio ar ochr chwith ei chorff ac ni all ofalu am ein mab, Aaron, mwyach. Felly mae fy mab, 19 oed, yn helpu i ofalu amdani.* *“Mae Aaron angen gofal 24 awr. Dw i’n effro bob nos bron a dw i ddim yn cael dim cwsg. Mae fy mab, 19 oed, yn edrych ar ôl Aaron bob nos Fercher er mwyn i mi gael un noson o gwsg yr wythnos.**“Gall gwyliau ysgol fod yn uffern ar y ddaear. Dydy Aaron ddim yn hoffi gormod o haul, felly rydyn ni’n dueddol o aros tu mewn dipyn. Fe hoffwn i fynd â fy meibion allan am ddiwrnod ond dydy hynny ddim yn bosibl a fedra i ddim disgwyl i fy mab hynaf edrych ar ôl pawb arall.**“Peidiwch â nghamddeall i, dw i’n cael llawer o hapusrwydd drwy fy nheulu, felly peidiwch â meddwl bod popeth yn ddu, ond mae rhai adegau anodd iawn, iawn.* *“Dw i’n caru fy nheulu yn fawr iawn a byddwn i’n gwneud popeth i’w helpu ond pan dydych chi ddim yn cael amser i chi eich hunan a byth yn cael cyfle i gymdeithasu mwyach, mae bywyd yn ingol ac unig iawn.**“Dw i’n meddwl y byddai’r profion hyn [sgrinio ar gyfer arwyddion o iselder] yn gwneud i mi deimlo bod fy llesiant yn cael sylw a byddwn i’n hoffi hynny. Ond yr hyn fyddai o wir help fyddai rhywun yn dod i’r tŷ i roi help i mi a rhoi seibiant i mi.”* |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Gofalwr mewn profedigaeth ddiweddar**  |
| **Claire**Mae Claire yn 66 oed ac roedd yn gofalu am ei gŵr, Colin, oedd â dementia. Yn ddiweddar bu Colin farw o’r clefyd. Nyrs oedd Claire a ymddeolodd yn gynnar i ofalu am Colin. Tua diwedd ei fywyd roedd angen gofal nyrsio 24 awr ar Colin. Darparwyd hyn yn eu cartref ynghyd â phecyn gofal mawr sef dwy nyrs yn ymweld bedair gwaith y dydd a chyfarpar megis gwely ysbyty a theclyn codi. Ond hi fyddai’n gwneud popeth dros Colin rhwng yr ymweliadau hynCyn bod angen gofal 24 awr ar Colin, roedd Claire yn rhan o grwpiau gofalwyr lleol ac yn cymryd rhan mewn sesiynau ymgynghorol y cyngor ar ofalu. Fodd bynnag, am y 18 mis diwethaf treuliodd y rhan fwyaf o’i hamser yn eu cartref a mynd allan dim ond pan fyddai ei merch yn ymweld, a phan fyddai’r gofalwyr yn dod byddai’n cerdded o gwmpas y bloc. Er ei bod wedi bod yn anodd, roedd hi wedi gweithredu i sicrhau cynllun cymorth gartref i Colin ac iddi hi ysgwyddo swmp enfawr o’r gwaith gofal. Ers i Colin farw, mae Claire wedi dioddef o iselder ac wedi datblygu agoroffobia ac mae’n ei chael hi'n anodd gadael y tŷ. Mae ei merch yn poeni’n arw amdani ac yn dweud bod ei mam yn dweud *“Dw i wedi colli fy ngŵr a fy rôl mewn bywyd – y tŷ hwn fu fy mydysawd am flynyddoedd – wn i ddim beth i’w wneud rhagor…”* |

|  |
| --- |
| **Astudiaeth achos – Gofalwr yn edrych ar ôl rhywun gyda phroblemau iechyd meddwl a chorfforol**  |
| **Terry a Gethin**Mae Terry, yn ddiweddar, wedi cael gwybod fod ei galon yn methu (CHF) a’i fod yn dioddef o iselder Clinigol. Gŵr gweddw ydy Terry ac mae ganddo un mab, Gethin. Cyn iddo gael gwybod am ei broblemau calon roedd Terry wedi bod yn gwella o ganser y coluddyn a radiotherapi. Bu’n dioddef o iselder ers blynyddoedd, yn dilyn marwolaeth ei wraig bum mlynedd yn ôl o ganser y fron. Dydy Terry ddim yn wybyddus i’r gwasanaethau iechyd meddwl ond mae’n cymryd tabledi gwrth-iselder.Mae Gethin yn byw gyda’i dad a fe oedd prif ofalwr ei dad yn ystod adeg y canser. Darparodd ofal personol a help gyda gweithgareddau domestig o ddydd i ddydd megis glanhau’r tŷ, coginio a’r golch ayb. Roedd ganddyn nhw hefyd becyn gofal gydag ymweliadau gan ofalwyr a nyrs ardal. Mae Gethin yn 21 oed ac yn dymuno dychwelyd i’w addysg ar ôl iddo ei ohirio yn ystod salwch ei fam a’i dad. Mae Terry yn gefnogol ond yn poeni y bydd rhaid iddo ddibynnu ar eraill. Mae ei CHF yn achosi poen iddo, mae’n colli ei wynt yn ddifrifol ac yn cymhlethu ei iselder clinigol. Mae Gethin yn dymuno parhau i gynorthwyo ei dad ond hefyd i gael ‘ei fywyd ei hun’. |

|  |
| --- |
| **Ystyried yr hyn yr ydych wedi’i ddysgu**  |
| Meddyliwch am yr hyn yr ydych wedi’i ddarllen, wedi’i ddysgu ac wedi’i ystyried am gynnal asesiad o anghenion gofalwr drwy weithio drwy’r llyfr gwaith hwn. Isod, ceir cwestiynau adfyfyriol yn seiliedig ar yr un prosesau meddwl â model Gibbs (1988) yn (2.1). Hoffen ni i chi weithio drwy’r cwestiynau hyn a’u defnyddio i fframio’ch syniadau chi ar eich dysgu cyfredol o’r llyfr gwaith hwn a sut y gellir ei ddefnyddio mewn gwaith yn y dyfodol gyda gofalwyr.***Beth ddarllenoch chi a dysgu amdano yn y llyfr gwaith hwn?*** ***Sut wnaeth gweithio drwy’r llyfr gwaith hwn wneud i chi deimlo?*** ***Beth fyddwch yn stopio â'i wneud wrth gynnal asesiad gyda gofalwyr?******Beth fyddwch yn parhau i wneud?*** ***Beth fyddwch yn dechrau ei wneud?*** |

# **8 Darllen ymhellach**

Critical Thinking & Professional Judgement in Social Work (2015) Rutter, L. and Brown, K. SAGE.

Gwerslyfr cynhwysfawr ar sut i feddwl yn gritigol fel sail i benderfyniadau arferion da ar gyfer myfyrwyr ac ymarferwyr ym maes gwaith cymdeithasol.

Developing emotional resilience in social work (2014) Grant, L., and Kinman, G. Community Care Reform.

Seiliedig ar theori ac ymarfer, mae'r gyfrol hon yn ystyried sut gellir defnyddio theori a thechnegau gwytnwch i helpu gweithwyr cymdeithasol i reoli cymhlethdodau a heriau sy'n eu wynebu mewn ymarfer o ddydd i ddydd.

Evidence-based Practice in Social Work (2011) Matthews, I. and Crawford, K. Learning Matters Ltd.

Llawlyfr hawdd ei ddarllen ac un i brocio'r meddwl am y sgiliau i'w datblygu am feddwl yn gritigol ac ymarfer adfyfyriol seiliedig ar dystiolaeth.

Narrative social work: Theory and application (2013) Baldwin, C. Policy Press.

Gwerslyfr cynhwysfawr yn ystyried theori gwaith cymdeithasol naratif a sut y gellir ei gymhwyso i waith cymdeithasol. Rhagarweiniad da i’r dull hwn o ymarfer.

The Emotionally Intelligent Social Worker (2008) Howe, D. Red Globe Press.

Mae Howe yn dadlau dros bwysigrwydd deall a rheoli emosiynau ar gyfer ymarfer gwaith da ym maes gwaith cymdeithasol.

The Skilled Helper. A client-centred approach (2017) Egan, G. Cengage Learning.

Gwerslyfr manwl sy’n edrych yn fanwl ar y sgiliau micro a'r sgiliau ymarfer sydd eu hangen i fod yn gynorthwyydd medrus.

The Strengths Perspective in Social Work Practice: International Edition (2013) Pearson. Gwerslyfr yn ystyried theori ac ymarfer arferion yn seiliedig ar gryfderau.

Writing Analytical Assessments In Social Work. Critical Skills For Social Work. Dyke, C. (2016) Critical Publishing.

Gwerslyfr da yn ystyried sgiliau critigol ar gyfer gwaith cymdeithasol. Yn edrych ar gronoleg, genogramau ac eco fapiau, cynllunio adroddiadau, ysgrifennu a dadansoddi.

1. Adnoddau a grëwyd neu a addaswyd gan IPC oni bai y nodir fel arall [↑](#footnote-ref-1)
2. Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 [www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/section/3/enacted/welsh](http://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/section/3/enacted/welsh) [↑](#footnote-ref-2)
3. Ymddiriedolaeth Gofalwyr (Carers Trust): Hawliau gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc o ofalwyr yn Neddf Plant a’u Teuluoedd 2014: tudalen 2 [↑](#footnote-ref-3)
4. Gwefan Ymddiredaeth Gofalwyr (Carers Trust) *Gwybodaeth am Ofalwyr* [carers.org/what-carer](https://carers.org/what-carer) [↑](#footnote-ref-4)
5. Gwefan Ymddiredaeth Gofalwyr [carers.org/article/social-services-and-well-being-wales-act-2014](https://carers.org/article/social-services-and-well-being-wales-act-2014) [↑](#footnote-ref-5)
6. Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, Llywodraeth Cymru, Rhan 2 o’r Cod Ymarfer (Swyddogaethau Cyffredinol) tudalen 8 paragraff 29. [↑](#footnote-ref-6)
7. Schön, Donald A. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. New York: Basic Books. [↑](#footnote-ref-7)
8. [www.ica-uk.org.uk/images/stories/mgilbraith/ToP\_method\_overviews/ToP\_method\_overview\_-\_FC.pdf](http://www.ica-uk.org.uk/images/stories/mgilbraith/ToP_method_overviews/ToP_method_overview_-_FC.pdf) [↑](#footnote-ref-8)
9. Gofalwyr Cymru [Carers Wales], (2015). [↑](#footnote-ref-9)
10. Llywodraeth Cymru, (2017). [↑](#footnote-ref-10)
11. Wilson, J. (2014) *Supporting People through Loss and Grief.* London: Jessica Kingsley Publishers. Tudalen 33. [↑](#footnote-ref-11)
12. Parkes, C. (2006) *Love and Loss: The Roots of Grief and its Complications.* Hove: Routledge. Tudalen 30. [↑](#footnote-ref-12)
13. Shim, B., Barroso, J., and Davis, L. (2012) Dadansoddiad ansoddol cymharol o straeon pobl sy’n gofalu am ŵr neu wraig â dementia: profiadau negyddol, amwys a phositif. Cylchgrawn Rhyngwladol Astudiaethau Nyrsio 49 tud220-229 [↑](#footnote-ref-13)
14. Griffith, G., Hastings, R., Oliver, C., Howlin, P., Moss, J., Petty, J., a Tunnicliffe, P. (2011) Llesiant seicolegol rhieni plant gyda syndrom Angelman, Cornelia de Lange a Cri du Chat. Cylchgrawn Ymchwil Anabledd Deallusol 55(4) tud 397-410 [↑](#footnote-ref-14)
15. Tonkin, L. (2007) *Tystysgrif mewn Cymorth Galar: Ymestyn Eich Sgiliau ym maes Gweithio gydag Oedolion sy’n Galaru.* Christchurch, New Zealand: Port Hills Press. [↑](#footnote-ref-15)
16. Cavaye, J. (2006) ‘Hidden Carers’ Edinburgh: Dunedin Academic Press. [↑](#footnote-ref-16)
17. Mae’r enghraifft hon o astudiaeth achos yn dod yn uniongyrchol o:

Carers UK – Missing out. The identification challenge. Adroddiad ar ganfyddiadau Arolwg Cyflwr Gofalu 'Carers UK' (Tachwedd 2016: tudalen 9). [↑](#footnote-ref-17)
18. Gofalwyr Cymru (Carers Wales) (2015) [↑](#footnote-ref-18)
19. Institute of Public Care (2014) *Commissioning for Health and Social Care* London: Sage Publications. [↑](#footnote-ref-19)
20. Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2016). [↑](#footnote-ref-20)
21. 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-21)
22. Worth Learning Consultancy – Deunyddiau Hyfforddi Hyfforddwyr [↑](#footnote-ref-22)
23. Mae’r astudiaeth achos hon yn dod yn uniongyrchol o wefan:

Dudley Carers Alliance – Being a Carer

[www.dudleycarersalliance.org.uk/carers-stories.html](http://www.dudleycarersalliance.org.uk/carers-stories.html) [↑](#footnote-ref-23)
24. Mae’r astudiaeth achos hon yn dod yn uniongyrchol o erthygl newyddion y BBC

 ‘I was in tears’: Carers tell their stories.

[www.bbc.co.uk/news/health-22493627](http://www.bbc.co.uk/news/health-22493627) [↑](#footnote-ref-24)