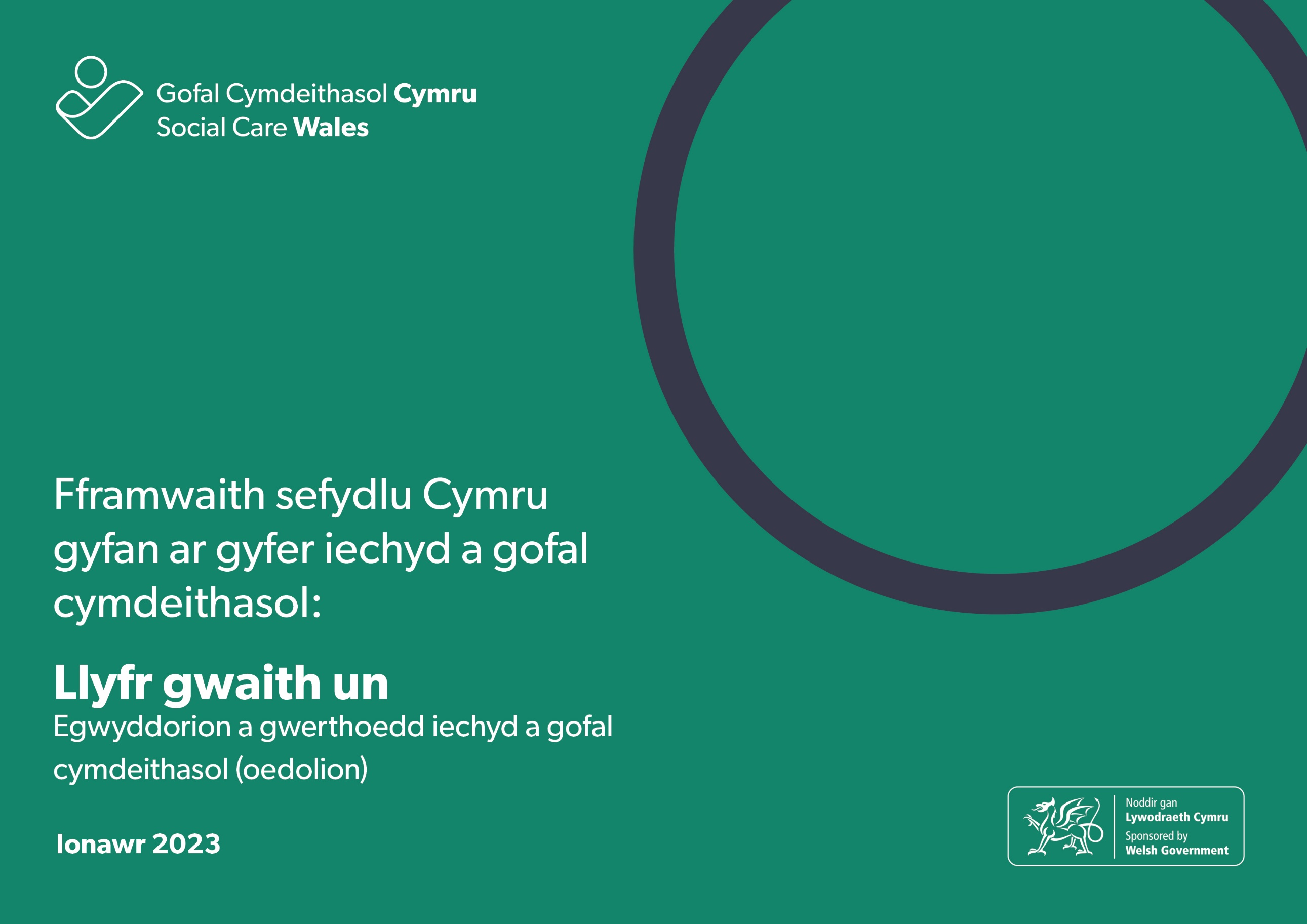
**th**

# Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol

# Llyfr gwaith 1: Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion)

Bydd y llyfr gwaith hwn yn eich helpu i archwilio'r egwyddorion a'r gwerthoedd sy'n sail i ymarfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Gellir lawrlwytho'r llyfr gwaith a'i gwblhau’n electronig neu gellir ei argraffu a'i gwblhau â llaw.

Ar ôl eu cwblhau gallwch ddefnyddio gweithgareddau'r llyfr gwaith:

* tuag at gyflawni Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol (Fframwaith sefydlu)
* i'ch helpu i baratoi i gwblhau'r cymhwyster Craidd ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol
* fel tystiolaeth tuag at eich cymhwyster ymarfer.

Amlygir rhai geiriau mewn **print trwm** yn y log cynnydd. Mae geirfa ar ddiwedd y llyfr gwaith os ydych chi eisiau cymorth gyda'u hystyr.

Drwy gydol y llyfr gwaith, rydym yn cyfeirio at 'weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol’. Mae hyn yn golygu'r unigolyn sy'n darparu gofal a chymorth neu wasanaethau i unigolion.

## Cynnwys:

1.1 Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer

1.2 Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol

1.3 Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

1.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a gwahaniaethu

1.5 Cymryd risgiau cadarnhaol

1.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol

1.7 Cyfathrebu

1.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymru

1.9 Ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol

1.10 Newid a phontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

1.11 Myfyrio

1.12 Myfyrio ar y llyfr gwaith

## 1.1 Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer

**Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol**

Y Cod:

Disgrifio'r safonau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol sy’n ofynnol gan weithwyr gofal cymdeithasol.

Mae'n helpu gweithwyr gofal cymdeithasol i wybod beth a ddisgwylir ganddynt.

Mae gan y Cod saith adran:

Fel gweithiwr gofal cymdeithasol, mae'n rhaid i chi:

1. Parchu barn a dymuniadau unigolion a gofalwyr, a hyrwyddo eu hawliau a’u buddiannau.

2. Ymdrechu i sefydlu a chynnal ymddiriedaeth a hyder unigolion a gofalwyr.

3. Hyrwyddo llesiant, llais a rheolaeth unigolion a gofalwyr wrth eu cynorthwyo i gadw'n ddiogel.

4. Parchu hawliau unigolion wrth geisio sicrhau nad yw eu hymddygiad yn eu niweidio nhw na phobl eraill.

5. Gweithredu gyda gonestrwydd a chynnal ymddiriedaeth a hyder y cyhoedd yn y proffesiwn gofal cymdeithasol.

6. Bod yn atebol am ansawdd eich gwaith ac ysgwyddo cyfrifoldeb dros gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau

7. Yn ogystal ag adrannau 1 – 6, os ydych chi’n gyfrifol am reoli neu arwain staff, mae'n rhaid i chi ymwreiddio'r Cod yn eu gwaith.

Os oes angen i chi gofrestru â Gofal Cymdeithasol Cymru, mae'n rhaid i chi gydymffurfio â'r Cod. Fodd bynnag, dylai'r Cod gael ei ddefnyddio hefyd gan weithwyr gofal cymdeithasol eraill sydd ddim yn gorfod cofrestru â Gofal Cymdeithasol Cymru, gan ei fod yn gosod safonau clir am yr ymddygiad a'r ymarfer sy'n ddisgwyliedig gan bawb a gyflogir yn y proffesiwn gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddechrau gwybod am egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol sydd wedi'u cynnwys mewn deddfwriaeth/cyfreithiau, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol. Bydd yn eich helpu i feddwl hefyd beth mae'r rhain yn ei olygu i chi yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

Bydd y gweithgareddau dysgu yn y llyfr gwaith yn eich helpu i feddwl sut rydych chi’n cymhwyso'r safonau yn y Cod yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

Mae yna god ymddygiad ar gyfer gweithwyr gofal iechyd[[1]](#footnote-2) hefyd. Mae’r Cod Ymddygiad i Weithwyr Cynnal Gofal Iechyd yng Nghymru gan GIG Cymru yn disgrifio'r hyn a ddisgwylir gan weithwyr cymorth gofal iechyd a gyflogir gan GIG Cymru ar gyfer y safonau ymddygiad ac agwedd sy'n ddisgwyliedig pan maen nhw yn y gwaith. Mae'r cod yn berthnasol i bob gweithiwr cymorth gofal iechyd a gyflogir mewn amgylcheddau clinigol ac anghlinigol yn y GIG.

**Deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol**

Wrth i chi ddatblygu fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol byddwch yn dysgu am y ddeddfwriaeth/cyfreithiau a'r polisïau cenedlaethol sy'n llywio'r ffordd y mae angen i chi weithio. Ni fydd angen i chi wybod am y rhain yn fanwl, ond dylech ddeall yr egwyddorion allweddol ac ysbryd y gyfraith. Bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac yn rhoi trosolwg i chi o ddarnau pwysig eraill o ddeddfwriaeth/cyfreithiau sy'n cefnogi hawliau pobl.

**Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ddarn pwysig o ddeddfwriaeth/cyfraith ynglŷn â'r ffordd y dylem fod yn darparu gofal a chymorth i'r bobl sydd ei angen yng Nghymru.

Mae'r Ddeddf yn cynnwys:

• rheoliadau, sy'n rhoi mwy o fanylion am yr hyn y mae'n rhaid ei wneud er mwyn rhoi'r Ddeddf ar waith

• codau ymarfer, sy'n rhoi arweiniad er mwyn helpu i roi'r Ddeddf ar waith.

Mae'r Ddeddf yn darparu ar gyfer:

• **oedolion** (pobl 18 oed neu hŷn)

• **plant** (pobl dan 18 oed)

• **gofalwyr** (oedolion neu blant sy'n darparu gofal a chymorth neu sy'n bwriadu gwneud hynny).

Mae'r Ddeddf yn seiliedig ar bum egwyddor graidd bwysig. Does dim angen i chi wybod manylion am y Ddeddf a'r rheoliadau, ond mae angen i chi ddeall yr egwyddorion gan y byddant yn llywio eich gwaith:

* llais a rheolaeth
* atal ac ymyrraeth gynnar
* llesiant
* cyd-gynhyrchu
* amlasiantaeth.

I'ch helpu chi i ddechrau arni, [gwyliwch y ffilm hon sy'n cyflwyno'r Ddeddf a'i hegwyddorion](https://www.youtube.com/watch?v=-Ci5WByP6Gw)[[2]](#footnote-3). Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych angen cymorth i edrych arni.

Nawr rydym am edrych ar yr egwyddorion hyn fesul un.

### Egwyddor 1: Llais a rheolaeth

Mae'r person yng nghanol y broses o wneud penderfyniadau. Llais cryf a rheolaeth dros gefnogaeth yw'r hyn sy'n bwysig i'r person.
Gallai hyn gynnwys: cael cartref diogel a pharhaol, cymryd rhan mewn gweithgareddau, gallu cynllunio a choginio pryd o fwyd, aros neu ddod yn rhan o’r gymuned.

Mae'r Ddeddf yn rhoi llais cryfach a mwy o reolaeth i bobl dros y cymorth a'r gwasanaethau y maent yn eu derbyn i'w helpu i sicrhau llesiant a'r pethau sydd bwysicaf iddyn nhw.

### Egwyddor 2: Atal ac ymyrraeth gynnar

****

Mae'n bwysig bod unigolion yn cael cyngor a chymorth amserol i atal pethau rhag troi'n argyfwng. Gall camu i mewn yn gynnar i helpu pobl leihau neu oedi'r angen am ofal a chymorth hirdymor.

**Gweithgaredd dysgu – atal ac ymyrraeth gynnar**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – June a Llinos**

Mae June yn 52 oed ac mae ganddi sglerosis ymledol. Llinos, ei merch 15 oed, yw ei gofalwr. Pan fo symptomau June yn wael iawn, ni all Llinos fynd i'r ysgol gan fod rhaid iddi aros adref i ofalu am ei mam.

Ar ôl cael trafferth ymdopi am rai misoedd, mae June a Llinos yn penderfynu eu bod angen cymorth, felly maen nhw'n cysylltu â gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth eu hawdurdod lleol (IAA). Mae'r gwasanaeth yn cynnal asesiad cynnar dros y ffôn. Dilynir hyn gydag ymweliadau gan weithiwr gwybodaeth, cyngor a chymorth sy'n cwblhau asesiad llawn gyda June a Llinos. Mae'r asesiad yn helpu June a Llinos i siarad am eu sefyllfa, yr hyn maen nhw am ei gyflawni, a sut allan nhw wneud hyn. Gan fod Llinos o dan 18 oed, mae'n rhaid i'r asesiad ystyried ei hanghenion o ran llesiant a datblygiad.

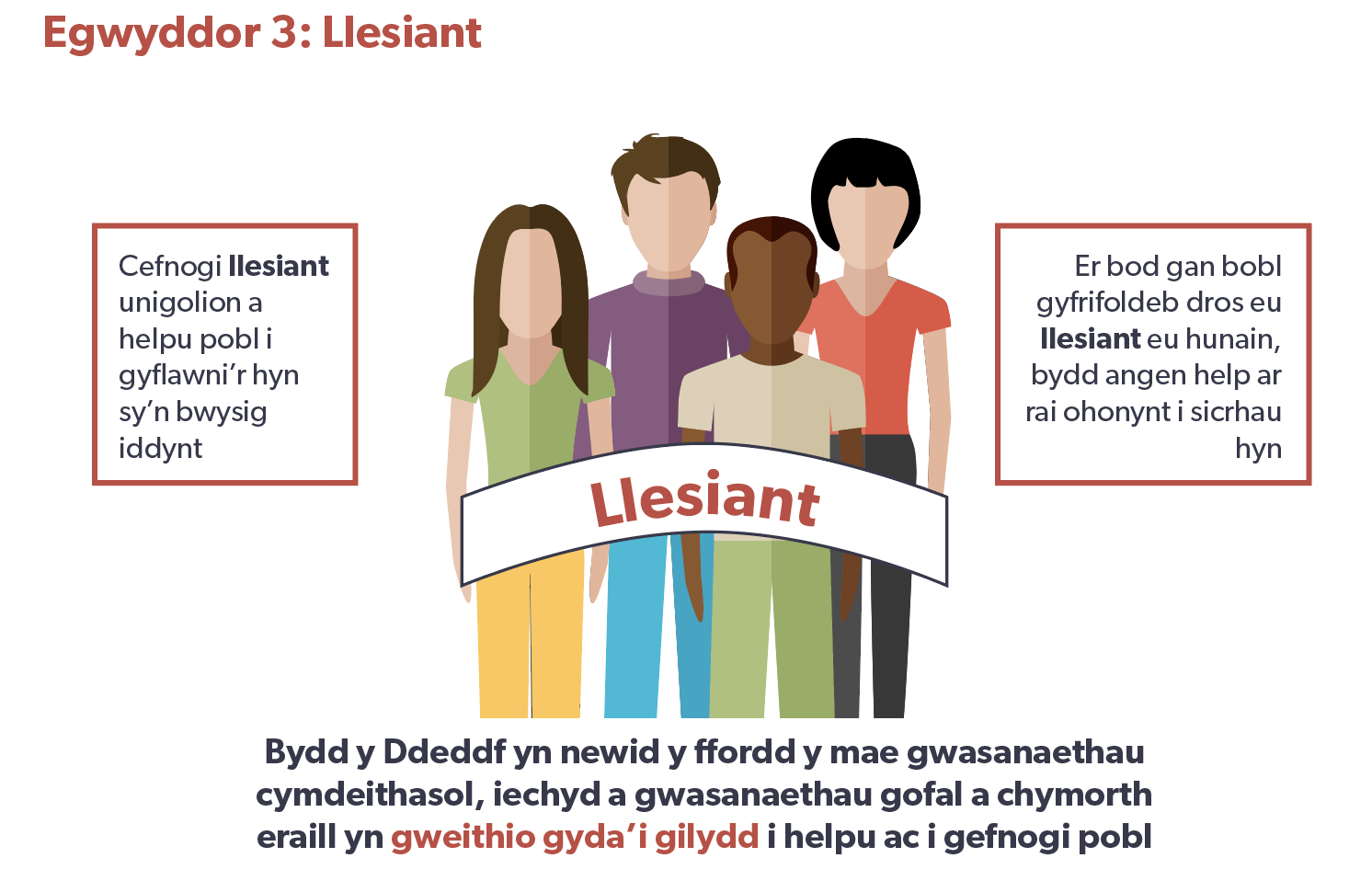
Mae'r ddwy’n glir ynghylch beth fyddai'n gwneud eu bywydau'n well. Nid yw June am ddibynnu cymaint ar Llinos. Hoffai allu gadael y tŷ yn amlach hefyd a theimlo ei bod yn gwneud rhywbeth gwerth chweil gyda'i hamser. Yn bennaf oll, mae June yn poeni am Llinos yn colli ysgol.

Hoffai Llinos allu mynd i'r ysgol heb orfod poeni sut mae ei mam yn ymdopi a hoffai gael amser i wneud ei gwaith cartref. Mae eisiau gweld mwy o'i ffrindiau hefyd.

Atebwch y cwestiynau hyn:

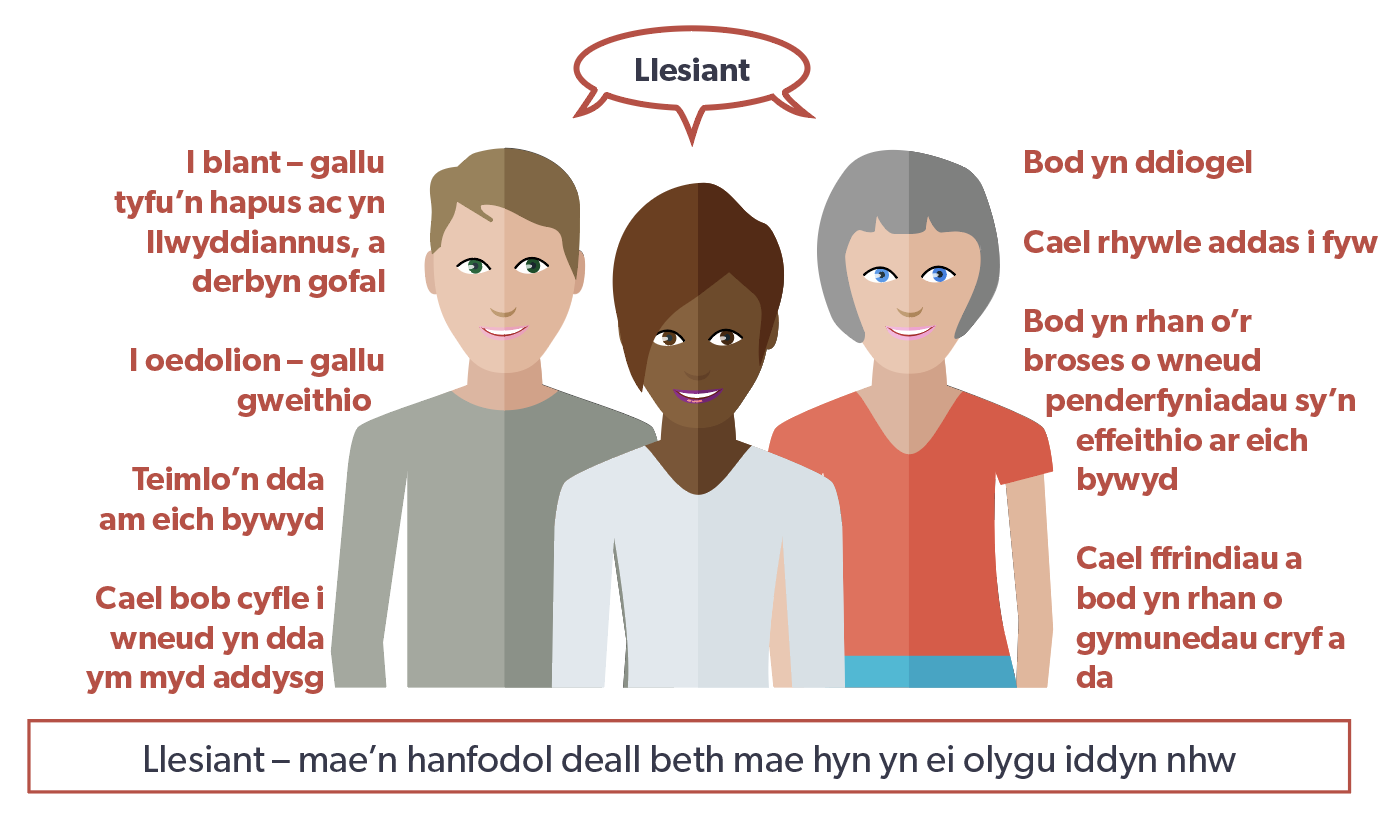
|  |
| --- |
| 1. Beth, yn eich barn chi, allai fod yn bwysig **i** June a Llinos? 2. Beth, yn eich barn chi, allai fod yn bwysig **ar gyfer** June a Llinos? 3. Sut allai cyngor a chymorth helpu i gael canlyniadau cadarnhaol i June a Llinos? 4. Beth allai ddigwydd i June a Llinos os nad ydyn nhw’n cael unrhyw gyngor neu gymorth? |

### Egwyddor 3: Llesiant



Mae hawl pobl i lesiant wrth wraidd y Ddeddf. Er bod gan bobl gyfrifoldeb am eu llesiant eu hunain, bydd rhai angen cymorth i gyflawni hyn.

Mae sawl dehongliad o lesiant. Mae'r Oxford English Dictionary yn diffinio llesiant fel *"the state of being comforable, healthy or happy."* Mae'n bwysig deall beth mae hyn yn ei olygu i'r bobl rydych chi’n eu cynorthwyo.



Mae llesiant yn ymwneud â mwy na bod yn iach yn unig. Gall gynnwys y canlynol hefyd:

**•** bod yn ddiogel

**•** cael rhywle addas i fyw

**•** bod yn rhan o benderfyniadau am eich bywyd

**•** cael ffrindiau

**•** bod yn rhan o gymunedau da a chadarn

**•** cael pob cyfle i wneud yn dda yn y byd addysg

**•** teimlo'n dda am eich bywyd

**•** i oedolion – gallu gweithio

**•** i blant – gallu tyfu i fyny'n hapus ac yn llwyddiannus, a chael gofal da.

**Gweithgaredd dysgu – llesiant**

Man cychwyn defnyddiol yw meddwl am lesiant yn eich bywyd eich hun a beth mae hyn yn ei olygu i chi. Meddyliwch am hyn ac ysgrifennu ambell i frawddeg am yr hyn sy'n bwysig i chi a beth sy'n eich helpu i gael bywyd da.

|  |
| --- |
|  |

**Y celfyddydau a llesiant**

Mae'r celfyddydau'n dod â lliw, cysur, dychymyg ac ystyr i fywyd, a gallant fod yn bwysig i'n hymdeimlad o lesiant. Gallant fod yn arbennig o ddefnyddiol mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Gall ymgysylltu â'r celfyddydau:

**•** wella iechyd emosiynol drwy helpu gydag ymlacio a rhyddhad emosiynol

**•** darparu dull pwysig o hunanfynegiant

**•** darparu cyswllt cymdeithasol pleserus

**•** cynyddu hunan-barch, hyder, a thwf personol

**•** datblygu ein hunanymwybyddiaeth.

**Gweithgaredd dysgu – y celfyddydau a llesiant**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiwn.

**Astudiaeth achos – Idris**

Mae Idris yn byw mewn cartref gofal preswyl yn Aberpennar. Does ganddo ddim teulu ac nid yw’n cael ymwelwyr. Mae Idris yn byw gyda dementia ac mae’n ddigalon ac yn dawedog yn aml. Mae’r gweithwyr yn sylwi arno’n canu Calon Lân pan fo côr meibion yn canu mewn cyngerdd ar y teledu.

Mae’r gweithwyr yn lawrlwytho ambell i gyngerdd gan gorau er mwyn i Idris wrando arnynt yn ei ystafell ar ei lechen. Mae’n gwneud hyn bron bob min nos ac mae’n codi ei ysbryd. Bellach mae’r gweithwyr wedi trefnu i aelodau o gôr lleol ddod i berfformio cyngerdd bach ac maen nhw’n bwriadu sefydlu côr yn y cartref er mwyn i weithwyr a phreswylwyr gael canu gyda’i gilydd.

Meddyliwch sut gellid defnyddio’r celfyddydau i gefnogi llesiant yr unigolion rydych chi’n gweithio gyda nhw, ac ysgrifennwch ychydig o nodiadau ar hyn yma:

|  |
| --- |
|  |

### Egwyddor 4: Cydgynhyrchu



Dan y Ddeddf, bydd unigolion yn fwy o ran o’r broses o gynllunio a darparu eu gofal a'u cymorth. Mae'n golygu gweithio **gyda** nhw a'u teulu, ffrindiau a gofalwyr er mwyn sicrhau bod eu gofal a'u cymorth cystal ag y gall fod. Mae'n cydnabod cryfderau pobl a'r arbenigedd y gallant ei gyfrannu, a fydd yn sicrhau bod ein gwasanaethau gofal a chymorth yn cael eu cynllunio o amgylch yr hyn sydd bwysicaf i unigolion.

**Gweithgaredd dysgu – pwysigrwydd gweithio gydag unigolion er mwyn sicrhau canlyniadau cadarnhaol**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – John**

Mae John yn 31 oed ac yn byw gartref gyda'i rieni.

Mae ganddo fywyd teuluol hapus. Mae'n mwynhau coginio a helpu ei fam i baratoi'r pryd min nos. Mae'n helpu ei fam gyda'r siopa wythnosol hefyd ac mae'n hoff o ddewis rhai o'r cynhwysion ar gyfer coginio.

Mae gan John anabledd dysgu ac mae'n cael cymorth gan y gwasanaethau dydd ddeuddydd yr wythnos. Mae ei frawd yn byw gerllaw ond mae'n gweithio oddi cartref yn ystod yr wythnos. Fel arfer mae'n mynd allan gydag ef ar ddydd Sadwrn. Mae John yn agos at ei deulu i gyd.

Mae rhieni John yn mynd yn hŷn, ac maen nhw'n ei chael hi'n anodd gofalu amdano ar eu pennau eu hunain. Mae tad John wedi cael strôc ac mae ei fam yn colli ei golwg. Dydyn nhw ddim eisiau meddwl am y dyfodol a beth allai ddigwydd i John pan na allan nhw ei gynorthwyo mwyach.

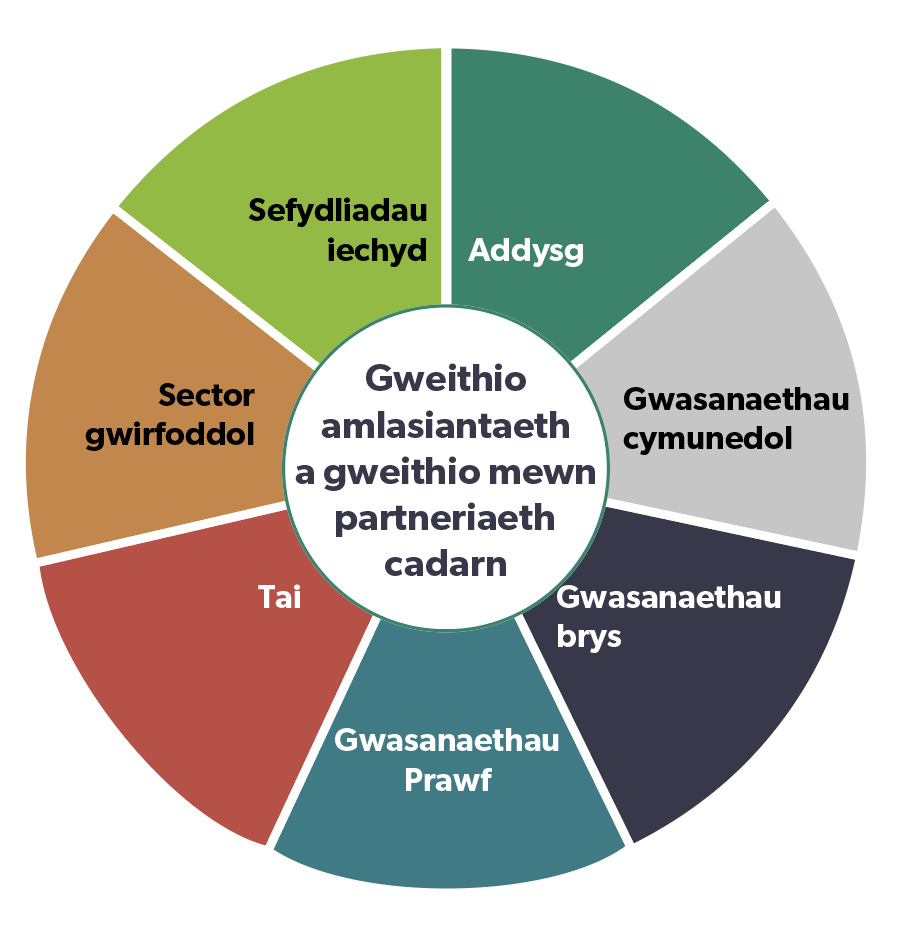
Pan fo mam John yn cael codwm sy'n arwain at gael ei derbyn i'r ysbyty, ni all ei dad ofalu amdano’i hun a John. Mae'n rhaid i John symud i lety argyfwng byw â chymorth.

Mae symud yn gwneud John yn anhapus. Nid yw'n agos at ei gartref, nid yw'n cyd-dynnu â'r bobl y mae'n byw gyda nhw, ac nid yw'n coginio gan fod y gweithwyr yn paratoi'r holl brydau bwyd. O ganlyniad, mae John wedi mynd yn dawedog ac wedi rhoi'r gorau i siarad ag unrhyw un.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth, yn eich barn chi, sy'n bwysig **i** John? 2. Beth, yn eich barn chi, sy'n bwysig **ar gyfer** John? 3. Beth allai newid i helpu John i sicrhau'r canlyniadau sy'n bwysig iddo? 4. Beth allai fod wedi helpu'n gynharach? 5. Sut allech chi weithio gyda John a'i deulu er mwyn sicrhau eu bod yn bartneriaid cyfartal a bod ganddynt lais a rheolaeth go iawn dros ei ofal a'i gymorth? |

### Egwyddor 5: Gwaith amlasiantaeth



Mae'r Ddeddf yn cryfhau cydweithio rhwng awdurdodau lleol a phartneriaid eraill, fel iechyd, tai a'r sector gwirfoddol, er mwyn gwella llesiant pobl ac ansawdd gwasanaethau. Weithiau gelwir hyn yn 'integreiddio’.

**Gweithgaredd dysgu – gweithio mewn partneriaeth**

Meddyliwch sut rydych chi’n gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill a chymunedau lleol yn eich rôl ac atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Gyda phwy rydych chi’n gweithio a beth rydych chi’n ceisio ei gyflawni? 2. Oes yna bobl eraill yn eich cymuned leol y gallech chi weithio gyda nhw? 3. Beth yw manteision asiantaethau yn cydweithio ar gyfer unigolion? 4. Pa wahaniaeth fyddai hyn yn ei wneud i fywydau'r unigolion rydych chi’n eu cefnogi? |

**Crynodeb**

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn egluro sut y dylem ddarparu gofal a chymorth. Mae'n cynnwys pum egwyddor bwysig:

**• llais a rheolaeth** – rhoi unigolion a'u hanghenion wrth wraidd eu gofal a’u cymorth, a rhoi llais a rheolaeth iddyn nhw dros y deilliannau a fydd yn eu helpu nhw i sicrhau llesiant

**• atal ac ymyrraeth gynnar** - gallu cael gafael ar gyngor a chymorth yn gynnar i gynnal safon byw dda, a lleihau neu oedi'r angen am ofal a chymorth hirdymor

**• llesiant** – cynorthwyo pobl i sicrhau llesiant ym mhob rhan o'u bywydau

**• cyd-gynhyrchu** – cynnwys pobl yn y gwaith o gynllunio a darparu eu cymorth a'u gwasanaethau a chydnabod y wybodaeth a'r arbenigedd y gallent eu cyfrannu

**• amlasiantaeth** – gwaith partneriaeth cryf rhwng pob asiantaeth a sefydliad er mwyn gwella llesiant unigolion sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth.

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon**

C1. Sawl adran sydd yn y Cod Ymarfer Proffesiynol?

1. 5
2. 6
3. 7

C2. Enwch bum egwyddor Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

a)

b)

c)

d)

e)

C3. Beth mae 'llais a rheolaeth' yn ei olygu?

1. Gweithwyr yn dweud beth sy'n bwysig i unigolion
2. Gweithwyr cymdeithasol yn dweud beth sy'n bwysig i unigolion
3. Unigolion yn dweud beth sy'n bwysig iddynt hwy

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.1**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.1 Sut mae deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer yn sail i iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth i unigolion**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | Llofnod a dyddiad |
| Egwyddorion a gwerthoedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 |  |
| Pam mae'r egwyddorion hyn yn bwysig o ran iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth a'r ffordd y maent yn sail i ymarfer |  |
| Beth yw'r **Codau Ymddygiad ac Ymarfer** **Proffesiynol,** i bwy y maen nhw’n berthnasol a sut gellir eu defnyddio |  |
| Sut mae'r Cod Ymddygiad a'r Cod Ymarfer Proffesiynol yn sail i egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth |  |

## 1.2 Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol

Yn rhinwedd eich swydd fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, byddwch yn cynorthwyo unigolion o bob math o gefndiroedd, crefydd a diwylliant. Ategir hyn gan yr egwyddorion a'r gwerthoedd y gwnaethoch chi ddysgu amdanyn nhw yn yr adran ddiwethaf, ynghyd â'r hawliau:

* i gael eu trin fel unigolyn
* i gael eu trin yn gyfartal heb unrhyw wahaniaethu yn eu herbyn
* i gael eu parchu
* i gael preifatrwydd
* i gael eu trin mewn ffordd urddasol
* i gael eu diogelu rhag perygl a niwed
* i gael cymorth a gofal mewn ffordd sy'n diwallu eu hanghenion, sy'n ystyried eu dewisiadau ac sy'n eu hamddiffyn
* i gyfathrebu gan ddefnyddio'r dulliau cyfathrebu a'r iaith o'u dewis
* i allu cael gafael ar wybodaeth amdanyn nhw eu hunain.

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddysgu sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae deddfwriaeth/cyfreithiau a pholisïau cenedlaethol wedi datblygu dros amser i gefnogi hawliau pob dinesydd. Yn ogystal â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mae yna ddarnau allweddol eraill o ddeddfwriaeth/cyfreithiau sy’n cefnogi hawliau pobl, fel y canlynol:

* Deddf Cydraddoldeb
* Deddf Hawliau Dynol
* Deddf Iechyd Meddwl
* Deddf Galluedd Meddyliol
* Deddf yr Iaith Gymraeg.

Dyma grynodeb o'r hyn y mae pob un o'r Deddfau hyn yn ei olygu. Mae yna gonfensiynau a chanllawiau cenedlaethol hefyd y dylech fod yn ymwybodol ohonynt:

**Deddf Cydraddoldeb 2010**

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ei gwneud hi'n anghyfreithlon i wahaniaethu yn erbyn rhywun ar sail unrhyw un o'r nodweddion hyn:

* oedran
* anabledd
* ailbennu rhywedd
* priodas neu bartneriaeth sifil
* beichiogrwydd a mamolaeth
* hil
* crefydd/credo
* rhyw (rhywedd)
* cyfeiriadedd rhywiol.

Yn aml cyfeirir at y rhain fel nodweddion gwarchodedig. Mae fersiwn hawdd ei darllen o'r Ddeddf Cydraddoldeb yma[[3]](#footnote-4).

[Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol](https://www.equalityhumanrights.com/en/equality-act/equality-act-2010)[[4]](#footnote-5) hefyd yn darparu gwybodaeth am y Ddeddf Cydraddoldeb os hoffech wybod mwy.

**Deddf Hawliau Dynol 1998**

Mae Deddf Hawliau Dynol 1998 yn nodi'r hawliau a’r rhyddid sylfaenol y mae gan bawb yn y DU yr hawl iddynt. Mae'r Ddeddf yn ymgorffori'r hawliau sydd yn y Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol (ECHR) yng nghyfraith ddomestig Prydain. Mae fersiwn hawdd ei darllen o'r Ddeddf Hawliau Dynol [yma[[5]](#footnote-6).](https://www.bihr.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=4d5e5a20-93c0-44b5-8e22-e903ea41885f)

[Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol](https://www.equalityhumanrights.com/en/human-rights/human-rights-act)[[6]](#footnote-7) yn darparu gwybodaeth am y Ddeddf Hawliau Dynol hefyd os hoffech chi wybod mwy.

**Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau**

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn gytundeb cyfreithiol rhyngwladol i warchod a hyrwyddo hawliau dynol pobl anabl. Mae fersiwn hawdd ei darllen o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau [yma[[7]](#footnote-8).](https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/uncrpd_guide_easyread.pdf)

[Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol](https://www.equalityhumanrights.com/en/our-human-rights-work/monitoring-and-promoting-un-treaties/un-convention-rights-persons-disabilities)[[8]](#footnote-9) yn darparu gwybodaeth am Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau hefyd os hoffech chi wybod mwy.

**Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn 1991**

Mae Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn 1991 yn cynnwys 18 egwyddor y gellir eu rhannu’n bum thema:

* annibyniaeth
* cyfranogiad
* gofal
* hunangyflawniad
* urddas.

Cafodd llywodraethau eu hannog i'w hymgorffori yn eu rhaglenni cenedlaethol pryd bynnag y bo modd. Mae gwybodaeth am Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn [yma](https://comisiynyddph.cymru/amdano/cynllun-cyhoeddi/ein-polisiau/egwyddorion-y-cenhedloedd-unedig-ar-gyfer-personau-hyn/)[[9]](#footnote-10).

**Datganiad o hawliau pobl hŷn yng Nghymru (2014)**

Mae’r Datganiad o hawliau pobl hŷn yng Nghymru (2014) yn nodi hawliau pobl hŷn yng Nghymru. Mae gwybodaeth am y datganiad [yma[[10]](#footnote-11)](https://comisiynyddph.cymru/eich-hawliau/).

**Deddfwriaeth iechyd meddwl**

Mae’r Ddeddf Iechyd Meddwl (1983, diwygiwyd 2007), Cod Ymarfer Deddf Iechyd Meddwl Cymru (2016) a Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010) yn gosod dyletswyddau cyfreithiol ar fyrddau iechyd lleol ac awdurdodau lleol ynghylch asesu a thrin problemau iechyd meddwl. Maen nhw'n sicrhau bod hawliau pobl yn cael eu cynnal wrth iddyn nhw gael mynediad at wasanaethau.

Am wybodaeth am y Ddeddf Iechyd Meddwl, edrychwch ar yr wybodaeth hon gan [Mind Cymru[[11]](#footnote-12).](https://www.mind.org.uk/information-support/legal-rights/mental-health-act-1983/about-the-mha-1983/)

Nod Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a'r Cod Ymarfer cysylltiedig yw gwarchod pobl fregus a rhoi'r pŵer yn ôl i'r bobl hyn a allai fod â diffyg gallu i wneud rhai penderfyniadau, oherwydd eu hiechyd meddwl. Mae fersiwn hawdd ei darllen o'r Ddeddf Galluedd Meddyliol [yma[[12]](#footnote-13).](https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/easy-read-guide-pdf-16-pa-2cc.pdf)

Mae'r [Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth](https://www.scie.org.uk/mca/introduction/mental-capacity-act-2005-at-a-glance#:~:text=The%20Mental%20Capacity%20Act%20%28MCA%29%202005%20applies%20to,power%20to%20those%20vulnerable%20people%20who%20lack%20capacity.)[[13]](#footnote-14) yn darparu gwybodaeth am y Ddeddf Galluedd Meddyliol hefyd os hoffech chi wybod mwy.

**Deddfwriaeth y Gymraeg**

Mae Deddf yr Iaith Gymraeg 1993, Mesur yr Iaith Gymraeg (2011) a Mwy na geiriau yn rhoi statws swyddogol i'r Gymraeg yng Nghymru. Maen nhw'n cyflwyno safonau hefyd i esbonio sut mae disgwyl i sefydliadau wneud y canlynol:

* ddefnyddio'r Gymraeg
* cynyddu'r defnydd o'r Gymraeg
* ei gwneud yn haws i bobl ei defnyddio yn eu bywydau bob dydd.

Mae gwybodaeth am ddeddfwriaeth y Gymraeg [yma[[14]](#footnote-15).](https://www.golleyslater.com/understanding-welsh-language-laws/)

[Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013)](https://www.golleyslater.com/understanding-welsh-language-laws/)[[15]](#footnote-16) yw ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gryfhau gwasanaethau Cymraeg i bobl sy'n cael mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol, a'u teuluoedd y mae salwch neu anabledd, neu effeithiau cyffuriau neu alcohol yn effeithio arnyn nhw.

Mae dulliau sy'n seiliedig ar hawliau yn golygu gweithio mewn ffyrdd sy'n hyrwyddo ac yn cynnal hawliau'r unigolion rydych chi’n eu cynorthwyo. Dylai holl ymarfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth a herio gwahaniaethu.

**Gweithgaredd dysgu – deddfwriaeth a pholisi cenedlaethol**

Edrychwch ar fersiynau hawdd eu darllen **un** o'r darnau o ddeddfwriaeth/cyfreithiau, confensiynau neu bolisïau cenedlaethol ac ysgrifennu'r hawliau y mae'n eu cefnogi a sut mae'n gwneud hyn. Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych chi angen cymorth i gael gafael ar y rhain.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Deddfwriaeth/cyfraith, confensiwn neu bolisi cenedlaethol** | **Yr hawliau mae'n eu hyrwyddo** | **Sut mae'n hyrwyddo'r hawliau hyn** |
|  |  |  |

**Gweithgaredd dysgu** **– cefnogi amrywiaeth a herio gwahaniaethu**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Christina**

Mae Christina yn drawsryweddol ac wedi mynd drwy driniaethau i adlewyrchu ei hunaniaeth o ran rhywedd. Mae wedi cael sawl strôc a chyfres o godymau ac ni all barhau i fyw gartref.

Mae Christina wedi symud i gartref gofal preswyl mawr sydd wedi’i rannu'n wahanol ardaloedd byw, pob un yn gartref i rhwng 10 a 12 o bobl. Mae'n ddigalon oherwydd bod y bobl sy'n rhannu ei llety yn gwneud sylwadau gwawdlyd am ei hymddangosiad ac nid ydyn nhw’n ei chynnwys yn eu sgyrsiau. Mae un person yn dweud "freak" dan ei wynt pan nad oes unrhyw weithwyr yn y cyffiniau. Mae'n teimlo'n fregus hefyd ynghylch yr anghenion gofal personol sydd angen eu diwallu gan ei bod wedi sylwi ar ddau o'r gweithwyr yn 'gwneud llygaid' ar ei gilydd ambell waith wrth ei chynorthwyo gyda'i gofal personol iawn. Maen nhw'n cyfeirio at Christina fel "ef” hefyd. Mae Christina'n teimlo'n ynysig, yn bryderus ac yn isel ei ysbryd.

|  |
| --- |
| * 1. Beth yw'r materion sydd angen mynd i'r afael â nhw yma?   2. Pa gamau allech chi eu cymryd?   3. Sut allai'r gweithredoedd hyn effeithio ar lesiant Christina?   4. Pa ddeddfwriaeth/cyfreithiau fyddai'n cefnogi hawliau Christina?   5. Sut ellid cynorthwyo Christina i wneud cwyn? |

**Eiriolaeth**

Mae eiriolaeth yn sail i holl egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac mae'n adnodd pwysig i gefnogi llais a rheolaeth a llesiant unigolion. Gall eiriolaeth helpu unigolion i gael gafael ar wybodaeth am wasanaethau, eu helpu i wneud penderfyniadau am eu bywydau, archwilio dewisiadau ac opsiynau, a chyfleu eu hanghenion, a’u dymuniadau. Mae eiriolaeth yn cynnal hawliau ac yn herio gwahaniaethu.

Mae sawl math o eiriolaeth:

* **hunaneiriolaeth** **–** pan fydd unigolion yn cynrychioli eu hunain ac yn siarad drostynt eu hunain
* **eiriolaeth** **anffurfiol –** pan fydd aelodau’r teulu, ffrindiau neu gymdogion yn cynorthwyo unigolyn i sicrhau bod ei safbwyntiau, ei ddymuniadau a'i deimladau'n cael eu clywed
* **eiriolaeth** **gyfunol –** yn ymwneud â grymuso grwpiau o unigolion sydd â phrofiadau cyffredin i fynegi barn, dylanwadu ar newid a hyrwyddo cyfiawnder cymdeithasol
* **eiriolaeth** **cymheiriaid –** unigolyn sy’n rhannu profiad neu gefndir cyffredin yn eirioli ar ran unigolyn arall
* **eiriolaeth ffurfiol** **–** mae’n gallu cyfeirio at rôl eirioli staff ym meysydd iechyd, gofal cymdeithasol a lleoliadau eraill, lle y bo’n ofynnol i weithwyr proffesiynol ystyried ac ymdrin â dymuniadau a theimladau'r unigolyn a helpu i sicrhau eu bod yn cael sylw priodol
* **eiriolaeth** **dinesydd –** partneriaeth un i un hirdymor rhwng unigolyn ac eiriolwr sy’n ddinesydd sydd wedi’i hyfforddi neu sy’n derbyn cymorth.
* **eiriolaeth** **wirfoddol annibynnol –** eiriolwr annibynnol a gwirfoddol sy'n gweithio am gyfnod byr neu ar bwnc penodol gydag un neu fwy o unigolion
* **eiriolaeth** **broffesiynol annibynnol –** eiriolwr proffesiynol, hyfforddedig yn gweithio mewn partneriaeth un i un gydag unigolyn i sicrhau bod ei farn yn cael ei chyfleu'n gywir a bod ei hawliau'n cael eu cynnal. Gallai hyn ymwneud ag un pwnc neu â nifer o bynciau.

Mae eiriolwyr annibynnol yn gweithio gydag unigolion na fyddai'n gallu cymryd rhan mewn penderfyniadau sy'n cael eu gwneud amdanyn nhw heb y cymorth hwn. Maen nhw'n gwbl annibynnol o’r gwasanaeth a'r unigolyn, mae hyn yn golygu y gallan nhw gynrychioli eu hanghenion, eu barn a'u dymuniadau a'r 'hyn sy'n bwysig' i'r unigolyn heb unrhyw wrthdaro buddiannau.

**Gweithgaredd dysgu – eiriolaeth**

Ysgrifennwch enghraifft o sut rydych chi’n meddwl y gallai eiriolaeth gefnogi hawliau unigolyn. Os na allwch chi feddwl am enghraifft go iawn, defnyddiwch un o'r cymeriadau yn y gweithgareddau dysgu eraill rydych chi wedi eu cwblhau hyd yn hyn.

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu – dulliau gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau**

Siaradwch â'ch rheolwr neu eich mentor am sut y gallwch ddefnyddio dulliau sy'n seiliedig ar hawliau yn eich gwaith bob dydd ac ysgrifennwch y prif bwyntiau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu – pryderon a chwynion**

Gofynnwch i'ch rheolwr am gopi o bolisi eich gweithle ynghylch pryderon a chwynion er mwyn sicrhau eich bod yn gwybod sut allwch chi gynorthwyo unigolion a'u teuluoedd neu ofalwyr os nad ydyn nhw’n hapus â'u gwasanaeth.

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon.**

**Cwis**

* 1. Enwch bump o'r cyfreithiau neu ddeddfau sy'n cefnogi hawliau pobl

1.

2.

3.

4.

5.

* 1. Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n gywir? Mae eiriolaeth yn golygu:
     1. Gweithredu fel llais a rheolaeth ar ran unigolyn
     2. Cefnogi llais a rheolaeth unigolyn
     3. Caniatáu llais a rheolaeth unigolyn

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.2**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.2 Dulliau sy'n seiliedig ar hawliau**

**Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau yn berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ystyr dull sy'n seiliedig ar hawliau |  |
| Sut mae **deddfwriaeth a pholisïau** **cenedlaethol** yn sail i ddull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau |  |
| Beth mae'r ddeddfwriaeth hon yn ei olygu yn ymarferol |  |
| Beth yw ystyr eiriolaeth a sut all hyn gefnogi dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau |  |
| Sut gellir cefnogi **unigolion** a'u teuluoedd neu **ofalwyr** i gwyno neu fynegi pryder am eu gwasanaeth |  |

## 1.3 Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn ganolog i ofal a chymorth ar gyfer unigolion. Mae canolbwyntio ar yr unigolyn yn golygu gweld yr unigolyn yn gyntaf, ei gynorthwyo fel unigolyn drwy wybod beth sy'n bwysig iddo a sut mae am gael ei gynorthwyo. Mae'n ymwneud â sicrhau bod gan yr unigolyn gymaint o lais a rheolaeth dros ei fywyd a'i wasanaethau â phosib. Bydd yr adran hon yn adeiladu ar yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu hyd yn hyn ac yn eich helpu i feddwl sut gellir ei ddefnyddio yn eich ymarfer.

**Gweithgaredd dysgu – dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**

Disgrifiwch yr hyn rydych chi’n credu mae’r term 'dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn' yn ei olygu a pham eu bod yn bwysig.

|  |
| --- |
|  |

**Parch ac urddas**

Mae'r egwyddor o urddas yn ganolog i'r broses o gynorthwyo a gweithio gydag unrhyw unigolion. Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn deall beth mae urddas yn ei olygu a sut gellir ei gynnwys mewn ymarfer.

**Gweithgaredd dysgu – urddas a pharch**

Ysgrifennwch:

|  |
| --- |
| 1. Beth yn eich barn chi yw ystyr y term 'trin pobl ag urddas a pharch’? 2. Pam mae hyn yn ganolog i rôl y sector iechyd a gofal cymdeithasol? 3. Tair enghraifft o'r ffordd y gallwch chi drin pobl ag urddas a pharch yn eich gwaith o ddydd i ddydd. |

**Gweithgaredd dysgu – pwysigrwydd gwybod beth yw dewisiadau a chefndir unigolyn a'r 'hyn sy'n bwysig' iddo**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Mrs Desai**Tua diwedd ei bywyd, roedd fy mam yn gaeth i'r gwely fwy neu lai ac yn methu cerdded. Roedd gofalwyr yn mynd i'r tŷ dair gwaith y dydd (bore, amser cinio a gyda'r nos). Iaith oedd y broblem fwyaf, gan nad oedd unrhyw un o'i gofalwyr yn siarad Gwjarati, sef yr unig iaith a siaradai fy mam. Felly roedd diffyg cyfathrebu’n broblem ac roedd fy mam yn teimlo'n gwbl ynysig ac fe ddechreuodd deimlo'n fwyfwy digalon. Yn ffodus, roedd ei gofalwyr yn fenywod felly nid oedd angen iddi wynebu'r cywilydd o dderbyn gofal gan ddyn. Mae menywod Hindŵaidd (yn enwedig yr henoed) yn swil iawn – doeddwn i ddim wedi gweld coesau fy mam erioed gan ei bod hi’n gwisgo sari bob amser a hyd yn oed pan oeddem ni’n blant nid oeddem byth yn gweld unrhyw ran o'i chorff.

Un diwrnod fe es i'w gweld hi yn yr ysbyty ac roedd y nyrs (menyw) yn rhoi bath yn y gwely iddi, felly arhosais y tu allan i'r ystafell. Wedyn fe alwodd rhywun ar y nyrs am ryw reswm a gadawodd yr ystafell, gan adael y drws yn agored fel bod unrhyw un yn cerdded i mewn i'r ward yn gallu gweld fy mam yn hanner noeth. Fe es i mewn yn gyflym i gau'r drws. Roedd fy mam wedi cynhyrfu'n ofnadwy, roedd hi'n crio ac roedd am i mi fynd â hi gartref. Roedd yr holl brofiad o fod yn yr ysbyty yn ei chynhyrfu'n ofnadwy a'r unig air i ddisgrifio ei phrofiad yw trawmatig – nid yn unig oherwydd digwyddiad y bath ond oherwydd na allai ddeall dim o'r hyn yr oedd y nyrsys a'r meddygon yn ei ddweud wrthi. Ni allai ddeall beth roeddent yn ei ddweud ac ni allai ofyn am gymorth, am badell wely nac am unrhyw beth arall.

Mae gwyleidd-dra yn elfen mor bwysig o'r diwylliant Hindŵaidd. Nid oedd gan y gofalwyr cartref syniad am urddas na gwyleidd-dra. Wrth ymweld â fy mam yn ei chartref, yn aml roedd y gofalwyr yn rhoi bath yn y gwely iddi gan ei gadael yn hanner noeth er mwyn siarad â rhywun ar eu ffonau symudol. Doedd ganddyn nhw ddim syniad sut i wisgo fy mam mewn sari – yn y diwedd bu'n rhaid i ni brynu kaftans gan nad oedd fy mam yn fodlon gwisgo gŵn nos byr. Hefyd, ers i'm tad farw roedd mam yn gwisgo gleiniau *tulsi* sanctaidd o amgylch ei gwddf bob amser. Nid oedd y gweithwyr yn deall arwyddocâd y gleiniau hyn ac fe wnaethant eu tynnu heb ei chaniatâd.

Roedd gan fy mam gysegrfa fechan yn ei hystafell wely lle'r oedd hi’n cynnau cannwyll ac arogldarth bob dydd ac yn gweddïo ers blynyddoedd. Doedd neb ohonom wedi gwisgo ein hesgidiau yn ystafell wely mam erioed gan ei bod yn ystafell weddi mam hefyd. Nid oedd y gweithwyr yn deall hyn o gwbl, ac oherwydd eu bod yn newid mor aml, roedd yn anodd rhoi gwybod i bob un ohonyn nhw.

Roedd fy mam yn llysieuwraig bur felly ni fyddai'n bwyta wyau hyd yn oed. Roedd gwybodaeth rhai gweithwyr/nyrsys am yr hyn y mae llysieuwyr Hindŵaidd yn ei fwyta/ddim yn ei fwyta yn wael iawn. Nid oedd fy mam yn bwyta bwyd a oedd wedi'i goginio gydag offer oedd wedi'u defnyddio i goginio cig hyd yn oed, felly ni allai fwyta bwyd ysbyty o gwbl, a byddai'r teulu'n mynd â bwyd iddi.

Felly, yr hyn sy’n allweddol yw hyfforddiant ymwybyddiaeth ddiwylliannol o ansawdd uchel ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda phobl Hindŵaidd hŷn. Roeddwn i'n teimlo mor flin dros fy mam oherwydd roedd diwedd oes mor anodd ac anurddasol i'r fenyw falch, urddasol hon a oedd wedi magu wyth o blant ac wedi gweithio'n galed iawn i helpu fy nhad i gynnal ei fusnes, gan aberthu cymaint i roi addysg dda i'w phlant.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| * 1. Beth fyddai wedi helpu yn y sefyllfa hon?   2. Sut allai'r gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol fod wedi gweithredu'n wahanol?   3. Sut allai Mrs Desai fod wedi'i thrin ag urddas a pharch?   4. Sut ellid fod wedi gweld gwerth yng nghefndir diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol Mrs Desai?   5. Beth yw ystyr sicrhau cydsyniad unigolion wrth ddarparu gofal a chymorth, a pham mae hyn yn bwysig?   6. Sut gellid fod wedi helpu Mrs Desai i gydsynio i'r ffordd yr oedd ei gofal a chymorth yn cael eu darparu?   7. Sut allai cynllun personol ar gyfer Mrs Desai helpu? |

**Sicrhau cydsyniad**

Mae cael cydsyniad yr unigolion rydych chi’n eu cynorthwyo ar gyfer unrhyw dasgau neu weithgareddau rydych chi’n eu helpu gyda nhw yn bwysig. Mae hyn yn helpu i sicrhau bod ganddyn nhw lais a rheolaeth dros yr hyn sy'n digwydd, a'ch bod chi’n ystyried yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Gallai hyn fod yn unrhyw beth o gynorthwyo gyda’r defnydd o feddyginiaeth neu ofal personol i gnocio drws a gofyn a allwch chi fynd i mewn i ystafell.

**Cyfranogiad gweithredol**

Diffinnir cyfranogiad gweithredol fel ffordd o weithio sy'n ystyried unigolion fel partneriaid gweithredol yn eu gofal eu hunain yn hytrach na derbynwyr goddefol[[16]](#footnote-17). Mae cyfranogiad gweithredol yn cydnabod hawl pawb i gymryd rhan mewn gweithgareddau a chysylltiadau bob dydd mor annibynnol â phosib.

**Gweithgaredd dysgu – cyfranogiad gweithredol**

Ysgrifennwch pam rydych chi’n meddwl bod **'cyfranogiad gweithredol'** yn bwysig**:**

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu – dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**

Rydych chi wedi dysgu am bwysigrwydd defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Gofynnwch i unigolyn rydych chi'n gweithio gydag ef/hi, gweithiwr arall neu eich rheolwr i roi adborth i chi am sut mae eich dulliau’n helpu i ddiwallu dymuniadau, anghenion a dewisiadau. Ysgrifennwch y prif bwyntiau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu – Cod Ymarfer Proffesiynol**

Dewiswch un o'r safonau o adran 1 y Cod ac ysgrifennwch sut rydych chi’n defnyddio hyn yn eich gwaith o ddydd i ddydd. Os nad oes gennych chi gopi, gallwch weld y Cod [yma](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf). Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych chi angen cymorth i weld y Cod.

|  |
| --- |
|  |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon**

* + 1. Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n disgrifio trin rhywun ag urddas a pharch?
       1. Trin rhywun fel y byddech chi am gael eich trin eich hun
       2. Gwybod beth sy'n bwysig i rywun, parchu ei farn a pheidio â gwneud rhagdybiaethau ynglŷn â'r ffordd maen nhw am gael eu trin
    2. Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n disgrifio cyd-gynhyrchu?
       1. Cael adborth gan unigolion am eu gwasanaeth
       2. Gweithio gydag unigolion i gynllunio a darparu eu gwasanaeth o amgylch yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw
       3. Gwrando ar farn unigolion am y gwasanaeth
    3. Cywir neu anghywir? Cyfranogiad gweithredol yw:

Gweithwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau bob dydd gydag unigolion

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.3**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.3 Dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**

**Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Beth yw ystyr y term 'dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn' a pham maen nhw’n bwysig |  |
| Beth yw ystyr y termau 'cyd-gynhyrchu' a 'llais, dewis a rheolaeth’ |  |
| Pwysigrwydd gwybod dewisiadau a chefndir unigolyn (y gymysgedd unigryw o brofiad person, hanes, diwylliant, credoau, dewisiadau, perthnasoedd teuluol, rhwydweithiau anffurfiol a chymuned) |  |
| Ffyrdd o weithio i sefydlu dewisiadau a chefndir unigolion, yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw a'r canlyniadau maen nhw am eu cael |  |
| Beth yw ystyr y term 'ymddwyn tuag at bobl ag urddas a pharch' a pham mae hyn yn ganolog i rôl y gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol |  |
| Beth yw ystyr sefydlu cydsyniad gydag unigolyn wrth ddarparu gofal neu gymorth a pham mae hyn yn bwysig |  |
| Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn |  |
| Beth yw ystyr y term '**cyfranogiad gweithredol’** |  |
| Pam mae'n bwysig cynorthwyo unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau sy'n ystyrlon a phleserus |  |
| Sut defnyddir dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gefnogi cyfranogiad gweithredol a chynhwysiant |  |
| Diben **cynlluniau personol** |  |

## 1.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a gwahaniaethu

Ystyr 'cydraddoldeb' yw bod gan bawb yr un cyfleoedd ac yn cael eu trin â'r un parch. Mae cydraddoldeb yn herio gwahaniaethu.

‘Mae 'amrywiaeth' yn ymwneud â chymysgedd o wahanol fathau o bobl. Er enghraifft, dynion a menywod, pobl ifanc a hen bobl, pobl o wahanol hil, pobl anabl a phobl nad ydyn nhw’n anabl. Mae amrywiaeth yn dathlu gwahaniaethau ac yn cydnabod ac yn gwerthfawrogi pa mor unigryw yw pobl.

‘Mae 'cynhwysiant' yn golygu bod pawb yn cael cyfle i gymryd rhan ac nad ydyn nhw’n cael eu heithrio oherwydd eu gwahaniaethau.

‘Gwahaniaethu' yw pan fo pobl yn cael eu trin yn annheg oherwydd eu gwahaniaethau.

**Deddf Cydraddoldeb 2010**

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 ('y Ddeddf') yn ddeddfwriaeth/cyfraith sy'n berthnasol yng Nghymru, yr Alban a Lloegr. Mae'n amddiffyn pobl rhag gwahaniaethu, aflonyddu neu erledigaeth. Mae’n gwneud hyn drwy nodi nifer o 'nodweddion gwarchodedig’. Mae yn erbyn y gyfraith i wahaniaethu yn erbyn unrhyw un oherwydd:

* oedran
* anabledd
* ailbennu rhywedd
* priodas a phartneriaeth sifil
* beichiogrwydd a mamolaeth
* hil
* crefydd neu gredo
* rhywedd
* cyfeiriadedd rhywiol.

**Gwahaniaethu uniongyrchol**

Dyma pryd rydych chi’n cael eich trin yn waeth na pherson arall neu bobl eraill oherwydd:

* bod gennych chi nodwedd warchodedig
* mae rhywun yn meddwl bod y nodwedd warchodedig honno gennych chi (a elwir yn gwahaniaethu yn ôl canfyddiad)
* rydych chi’n gysylltiedig â rhywun â'r nodwedd warchodedig honno (a elwir yn gwahaniaethu drwy gysylltiad).

**Gwahaniaethu anuniongyrchol**

Mae gwahaniaethu anuniongyrchol yn digwydd pan fydd polisi sy'n berthnasol yn yr un ffordd i bawb yn peri anfantais i grŵp o bobl sy'n rhannu nodwedd warchodedig, ac rydych chi’n wynebu anfantais fel rhan o'r grŵp hwn. Os bydd hyn yn digwydd, mae'n rhaid i'r person neu'r sefydliad sy'n cymhwyso'r polisi ddangos bod rheswm da amdano.

* gall 'polisi' gynnwys arfer, rheol neu drefniant
* nid yw'n gwneud unrhyw wahaniaeth a oedd unrhyw un yn bwriadu i'r polisi beri anfantais i chi ai peidio.

**Gweithgaredd dysgu – hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant a herio gwahaniaethu**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – George**

Mae George yn ddyn hoyw 73 oed. Mae wedi symud i gartref gofal preswyl yn ddiweddar. Ni wnaeth George ddweud yn gyhoeddus ei fod yn hoyw tan ei fod yn 40 oed. Roedd yn ofni i unrhyw un wybod ei fod yn hoyw, yn enwedig ei fam, gan ei fod yn poeni am beri gofid iddi ac am gael ei wrthod. Yn y diwedd, bu'n ddigon dewr i ddweud wrth ei deulu a'i ffrindiau ei fod yn hoyw a bod ganddo bartner hirdymor o'r enw Jonathon.

Mae George wedi cael sawl strôc ac mae angen cymorth i fwyta a gofal personol arno. Nid yw eisiau bod yn faich ar Jonathon ac mae wedi penderfynu talu i fyw mewn cartref gofal preswyl.

Mae Jonathon yn poeni am sut y bydd George yn cael ei drin gan weithwyr y cartref gofal a'r bobl eraill sy'n byw yno, ond mae'n cytuno na allan nhw ymdopi gyda George yn byw gartref mwyach. Mae'r ddau’n poeni am safbwyntiau gweithwyr a phreswylwyr y cartref gofal pan fydd Jonathon yn ymweld â George, ac am sut y byddan nhw’n cael eu trin.

Ar ôl byw yn y cartref gofal am ychydig wythnosau, mae George yn penderfynu ymddiried yn un o'r gweithwyr gofal, Sharon. Mae'n dweud wrth Sharon ei fod yn hoyw, mai Jonathon yw ei bartner hirdymor ond nad ydyn nhw wedi dweud wrth neb yn y cartref gofal gan eu bod yn poeni am sut y bydd pobl yn ymateb.

Yn ddiweddar, mae Sharon wedi sylwi bod rhai o'r bobl eraill sy'n byw yn y cartref gofal wedi bod yn siarad am ymweliadau Jonathon, gan ddweud eu bod yn fwy na dim ond ffrindiau. O ganlyniad, mae rhai o'r preswylwyr wedi ymddwyn yn llai cyfeillgar tuag at George, gan beidio â'i gynnwys mewn sgyrsiau a gweithgareddau. Mae Sharon wedi sylwi bod George yn dawedog ac yn ynysig ac mae'n gofyn iddo beth mae am i'r cartref ei wneud am y sefyllfa. Nid yw George am i weithwyr y cartref gofal ddweud dim, gan y byddai hynny'n gwaethygu'r sefyllfa yn ei farn ef.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| * + - 1. Beth sy'n digwydd yma mewn perthynas â'r canlynol: * cydraddoldeb * amrywiaeth * cynhwysiant * gwahaniaethu.   + - 1. Beth ddylai Sharon ei wneud?       2. Pa adran o'r [Cod](https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/Code-of-Professional-Practice-for-Social-Care-web-version.pdf) fyddai'n helpu Sharon i wybod beth yw ei chyfrifoldebau yma? |

**Gweithgaredd dysgu – herio gwahaniaethu**

Pan fyddwch chi'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, efallai y bydd adegau pan fydd gwahaniaethu'n digwydd, ac mae'n rhaid i chi ei herio. Rhowch enghraifft o sut all rhywun rydych chi'n cydweithio â nhw wynebu gwahaniaethu a sut allech chi herio hyn.

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu – cydraddoldeb ac amrywiaeth**

Siaradwch â'ch rheolwr am yr hyn y mae cydraddoldeb ac amrywiaeth yn ei olygu i chi a ffyrdd mae eich ymarfer yn parchu ac yn hyrwyddo hyn. Ysgrifennwch y prif bwyntiau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon.**

* 1. Pa rai o'r canlynol yw'r naw nodwedd warchodedig dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010?
     1. Hil
     2. Crefydd/credo
     3. Rhyw (rhywedd)
     4. Cyfeiriadedd rhywiol
     5. Oedran
     6. Anabledd
     7. Iechyd
     8. Beichiogrwydd a mamolaeth
     9. Ailbennu rhywedd
     10. Priodas neu bartneriaeth sifil
  2. Cywir neu anghywir?

Mae cydraddoldeb yn golygu trin pawb yr un fath

* 1. Cywir neu anghywir?

‘Gwahaniaethu' yw pan fo pobl yn cael eu trin yn annheg oherwydd eu gwahaniaethau.

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.4**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant**

**Sut i hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth a chynhwysiant**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Beth yw ystyr y termau 'cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a gwahaniaethu’ |  |
| Beth yw ystyr y term ‘nodweddion gwarchodedig’ |  |
| Sut mae dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant |  |
| Sut gellir gweld gwerth yng nghefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol unigolion a gofalwyr |  |
| Ffyrdd o herio gwahaniaethu neu arfer nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant |  |

## 1.5 Cymryd risgiau cadarnhaol

Gall cymryd risg gadarnhaol gefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth. Fodd bynnag, er ei bod yn bwysig cefnogi pobl i wneud eu dewisiadau eu hunain, mae yna adegau pan allai hyn eu rhoi mewn perygl. Felly, mae'n bwysig eich bod chi’n gwybod sut i weithio gyda phobl i gael cydbwysedd o ran eu hawliau, eu risgiau a'u cyfrifoldebau.

Diben cymryd risg gadarnhaol yw cefnogi unigolion i gymryd risgiau sy'n eu cynorthwyo i gyflawni 'yr hyn sy'n bwysig' ac i dyfu a datblygu i fod yn oedolion ifanc annibynnol.

Ar gyfer dull cadarnhaol o gymryd risg, dylai'r broses o wneud penderfyniadau fod fel a ganlyn:

* **yn gytbwys**, gan gydnabod y potensial ar gyfer budd yn ogystal â'r risg o niwed, ac ystyried effaith emosiynol, seicolegol a chymdeithasol bosibl pob opsiwn, yn ogystal â'r corfforol
* **yn bosibl ei amddiffyn**, bod sail gadarn iddo, yn gyfiawn ac wedi'i gofnodi'n gymesur. Nid yw'n amddiffynnol, hynny yw, wedi’i ysgogi gan yr angen i amddiffyn ein hunain a'n hasiantaethau
* **yn gydweithredol** gydag unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol eraill, gan ddefnyddio'r holl adnoddau sydd ar gael i gyflawni'r canlyniadau sydd fwyaf pwysig.

**Gweithgaredd dysgu – rheoli risgiau i gefnogi canlyniadau cadarnhaol**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Megan**

Mae stori Megan yn dangos sut caiff pobl eu hatal weithiau rhag gwneud pethau neu rhag cael pethau y byddent yn eu hoffi – weithiau am reswm da. Wrth i chi ddarllen drwy sefyllfa Megan: gofynnwch i chi'ch hun sut allech chi gyfiawnhau cyfyngu ar ddewis Megan i yfed coffi yn ôl ei dymuniad.

Mae Megan wedi cael anaf i'r ymennydd, ac mae ganddi hanes hirdymor o wneud ei hun yn sâl yn gorfforol gyda gorddosau o gaffein, gan arwain at nifer o dderbyniadau i'r ysbyty. Byddai'n yfed coffi yn syth o'r jar ac yn cuddio bagiau te i'w bwyta pan nad oedd yn cael ei goruchwylio.

Symudodd Megan i gartref byw â chymorth fis yn ôl. Yn ei chartref blaenorol, nid oedd yn cael mynd i'r gegin a dim ond diodydd heb gaffein roedd hi’n cael eu hyfed. Ar y cychwyn, yn ei chartref newydd, nid oedd yn ddiogel iddi fynd i'r gegin i wneud diodydd gan ei bod hi’n cynhyrfu llawer ac yn mynd yn ymosodol pan nad oedd yn gallu cael y jariau coffi a'r bagiau te oedd ar y cownter i bawb oedd yn byw yn y cartref eu defnyddio. Roedd yn cynhyrfu ac yn mynd yn ymosodol hefyd os nad oedd hi'n gallu gwneud diod iddi hi ei hun.

Mae ei gweithwyr gofal cymdeithasol wedi gwneud cynnydd cyson gyda hi erbyn hyn. Mae hi'n mynd i'r gegin gyda chymorth ac mae'n gallu gwneud ei diodydd ei hun gan ddefnyddio bagiau bach o goffi yn hytrach na choffi o jar. Mae'n gallu gwneud diodydd iddi hi ei hun, sy'n bwysig **iddi** hi**,** ac i gadw'n iach yn gorfforol, sy'n bwysig **ar ei chyfer** hi.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth oedd y peryglon yr oedd gweithwyr yn ceisio eu rheoli wrth atal Megan rhag mynd i'r gegin? 2. Beth oedd yr effaith ar Megan o'i rhwystro rhag gwneud diodydd iddi hi ei hun? 3. Pwy allai fod wedi bod yn rhan o'r penderfyniad i gynorthwyo Megan i wneud diodydd iddi hi ei hun mewn ffordd oedd yn lleihau'r risgiau? 4. Pam bod gallu cymryd risgiau’n bwysig i lesiant pobl? 5. Mae'r Confensiwn ar Hawliau Pobl ag Anableddau’n gytundeb rhyngwladol ar hawliau dynol gan y Cenhedloedd Unedig a'i fwriad yw diogelu hawliau ac urddas pobl ag anableddau. Edrychwch ar y [fersiwn hawdd ei darllen](https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/uncrpd_guide_easyread.pdf) ac ysgrifennwch sut yn eich barn chi nad oedd hawliau Megan yn cael eu cynnal pan nad oedd yn cael gwneud diodydd iddi hi ei hun. Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych chi angen cymorth i weld hyn. 6. Pa adran o'r [Cod](https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/Code-of-Professional-Practice-for-Social-Care-web-version.pdf) fyddai fwyaf perthnasol i'r senario hon? |

Weithiau, bydd 'penderfyniad budd pennaf' yn cael ei wneud os nad oes gan rywun y galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau cyfreithiol, gofal iechyd, llesiant neu ariannol drostyn nhw eu hunain. Dyma un o egwyddorion y Ddeddf Galluedd Meddyliol. Dim ond ar ôl cynnal asesiad mae modd gwneud y penderfyniad. Mae yna egwyddorion a chodau ymarfer llym y mae'n rhaid eu dilyn i gynnal yr asesiad.

**Gweithgaredd dysgu – cymryd risgiau cadarnhaol**

Siaradwch â'ch rheolwr neu eich mentor am gymryd risgiau cadarnhaol a sut allwch chi ddefnyddio asesiadau risg yn eich gweithle i gefnogi canlyniadau cadarnhaol. Ysgrifennwch y prif bwyntiau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon.**

* + 1. Gwneir 'penderfyniad budd pennaf' pan fydd:
       1. asesiad unigolyn yn nodi nad oes ganddo alluedd meddyliol
       2. gan unigolyn anabledd dysgu
       3. gan unigolyn ddementia
    2. Cwblhewch y gair coll o'r frawddeg ganlynol:

Hawliau, risgiau a ………………….

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.5**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.5 Cymryd risgiau cadarnhaol**

**Sut mae cymryd risgiau cadarnhaol yn gallu cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Beth yw ystyr y term 'cymryd risgiau cadarnhaol' a phwysigrwydd gallu cymryd risgiau cadarnhaol ar lesiant unigolion |  |
| Hawliau unigolion i wneud dewisiadau a chymryd risgiau |  |
| Sut mae cael cydbwysedd o ran hawliau, risgiau a chyfrifoldebau’n cyfrannu at ddulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn |  |
| Beth i'w ystyried wrth gynorthwyo unigolion i gymryd risgiau cadarnhaol |  |
| Beth yw ystyr **penderfyniadau budd pennaf** |  |

## 1.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol

Yn eich swydd, bydd angen i chi weithio mewn partneriaeth â'r unigolion rydych chi’n eu cynorthwyo a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Rhan o bartneriaeth weithio lwyddiannus yw cynnal ffiniau proffesiynol wrth i chi ddatblygu perthynas ofalgar.

Mae'r Fframwaith Synhwyrau’n fframwaith ar gyfer gwella gofal unigolyn drwy hyrwyddo cysylltiadau cadarnhaol. Mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd nid yn unig diwallu anghenion unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau, ond o fynd i'r afael hefyd ag anghenion teuluoedd a ffrindiau sy'n ymweld yn ogystal â gweithwyr sy'n gweithio mewn lleoliadau gofal.

Er mwyn sicrhau cysylltiadau ac ansawdd bywyd da i bawb dan sylw, mae'n awgrymu bod angen i ni ystyried yr hyn sy'n ysgogi'r teimladau canlynol ym mhob unigolyn:

* ymdeimlad o ddiogelwch (teimlo'n ddiogel)
* ymdeimlad o berthyn (teimlo'n rhan o bethau)
* ymdeimlad o barhad (gwneud cysylltiadau rhwng y gorffennol, y presennol a'r dyfodol)
* ymdeimlad o bwrpas (cael nodau)
* ymdeimlad o gyflawni (symud tuag at eu nodau)
* ymdeimlad o arwyddocâd (ei fod o bwys fel unigolyn)

Gall rhoi sylw i'r synhwyrau hyn ein helpu ni i nodi'r anghenion a’r deilliannau personol i unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau, yn ogystal â theuluoedd a gweithwyr, a chreu amgylchedd gofalgar sy'n cynnwys pawb.

**Gweithgaredd dysgu – cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

|  |
| --- |
| Sut allwch chi ddatblygu cysylltiadau sy'n helpu pobl i deimlo'r canlynol:   1. Ymdeimlad o ddiogelwch 2. Ymdeimlad o berthyn 3. Ymdeimlad o barhad 4. Ymdeimlad o bwrpas 5. Ymdeimlad o gyflawni 6. Ymdeimlad o arwyddocâd |

**Mae gennym ganllawiau ymarfer ar gyfer gweithwyr[[17]](#footnote-18), sy'n nodi gwybodaeth bwysig am ffiniau proffesiynol:**

“Mae ansawdd eich perthynas gyda'r unigolyn yn bwysig iawn. Mae'n hanfodol creu amgylchedd cynnes, caredig a chyfeillgar. Weithiau, fodd bynnag, gall yr 'agosrwydd' hwn bylu'r ffiniau proffesiynol a chreu anawsterau. Mae enghreifftiau'n cynnwys pethau fel rhannu gormod o wybodaeth bersonol neu ymgymryd â thasgau y tu allan i'ch rôl. Dylech weithio gyda'ch rheolwr i sicrhau'r canlynol:

a. eich bod yn deall eich rôl broffesiynol a'ch terfynau

b. eich bod yn deall a chadw at bolisi eich sefydliad ar ffiniau proffesiynol

c. eich bod yn mynd i'r afael ag unrhyw bosibilrwydd o groesi ffiniau proffesiynol.

"Rhaid i chi wneud yn siŵr bod eich holl weithredoedd gydag unigolion a theuluoedd yn gwbl agored i'w trafod gyda'ch rheolwr. Mae rhai pethau'n amlwg yn torri'r ffiniau derbyniol. Er nad yw'n rhestr gyflawn, mae pethau annerbyniol yn cynnwys:

a. cael perthynas rywiol neu berthynas amhriodol arall gydag unigolyn

b. defnyddio eich credoau personol, er enghraifft, credoau gwleidyddol, crefyddol neu foesol, mewn ffordd sy'n ecsbloetio neu'n achosi trallod

c. benthyca gan unigolyn neu roi benthyg arian iddo

d. gweithredu mewn unrhyw ffordd sy'n niweidio unigolyn.

“Nid yw cydsyniad yr unigolyn byth yn amddiffyniad i'r pethau hyn.”

**Gweithgaredd dysgu – cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

|  |  |
| --- | --- |
| Darllenwch y rhestr hon a rhoi tic ar y rhai a fyddai'n **arferion annerbyniol**. | |
| 1. Gwylio unigolyn yn dadwisgo cyn ymolchi er nad yw angen unrhyw gymorth gyda hyn. Dim ond cymorth i fynd i mewn ac allan o'r bath sydd ei angen arno |  |
| 1. Gofyn i berson ifanc os yw eisiau cwtsh oherwydd ei fod yn ofidus iawn ac yn crio ar ôl marwolaeth ffrind |  |
| 1. Derbyn cerdyn pen-blwydd gyda £20 ynddo gan rywun rydych chi'n ei gynorthwyo |  |
| 1. Aros yn yr ystafell gydag unigolyn wrth iddo ddadwisgo am ei fod angen cymorth gyda rhan o hyn cyn ymolchi |  |
| 1. Gorwedd ar y soffa i gael cwtsh gydag oedolyn ifanc tra'n gwylio teledu |  |
| 1. Gwrthod mynd ag unigolyn i'r eglwys ar ddydd Sul gan nad ydych chi’n credu yn Nuw |  |
| 1. Derbyn cerdyn Nadolig gan aelod o'r teulu sy'n diolch i chi am eich gofal o'i fam |  |
| 1. Perswadio unigolyn i fynd i eglwys Byddin yr Iachawdwriaeth oherwydd dyma'r un rydych chi'n mynd iddi, er ei fod wedi arfer mynd i'r capel |  |

Nid yw ffiniau proffesiynol yn glir bob amser ac yn aml iawn gall gweithwyr eu croesi er efallai bod buddiannau gorau'r unigolyn yn agos at eu calon.

**Gweithgaredd dysgu– cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau

**Astudiaeth achos – Jenny**

Bu Jenny yn byw mewn lleoliad gofal iechyd preswyl am 45 o flynyddoedd. Mae ganddi anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl. Symudodd i'w chartref ei hun bedair blynedd yn ôl. Mae'n rhannu ei chartref gyda Francis, ac maen nhw'n derbyn cymorth 24 awr. Mae Jenny’n cynhyrfu ac yn mynd yn ddig pan fydd staff yn symud ymlaen. Prin iawn yw'r rhai sydd wedi aros mewn cysylltiad â hi, gan ei bod hi'n gallu bod yn anodd iawn ac yn ymosodol ar lafar os ydy hi'n ofidus. Mae Jenny yn cymryd hyn yn bersonol ac mae'r tîm yn ceisio ei helpu i feithrin perthynas gyda'i theulu a'i ffrindiau.

Mae Francis yn mynd adref dros y Nadolig bob blwyddyn ac mae Jenny yn aros yn y tŷ. Er bod Jenny yn ôl mewn cysylltiad â'i theulu, mae'r berthynas yn un anodd ac nid yw'n gweld ei theulu dros wyliau'r Nadolig.

Bydd Jenny’n teimlo'n ofidus iawn yn ystod y cyfnod hwn. Mae Siân, y dirprwy reolwr, yn meddwl y byddai'n syniad da i Jenny dreulio dydd Nadolig gyda hi a'i theulu. Byddai Sian ar ddyletswydd yn swyddogol ar ddydd Nadolig.

Atebwch y cwestiynau hyn.

|  |
| --- |
| 1. Sut ydych chi'n meddwl y gall Siân fod yn croesi ffiniau proffesiynol yn yr achos hwn? 2. Pam allai ei hawgrym i fynd â Jenny adref ar ddydd Nadolig fod yn amhriodol? 3. Beth fyddai'n ffordd fwy priodol o weithredu? 4. Pwy arall allai gymryd rhan yn y trafodaethau hyn? |

**Gweithgaredd dysgu – cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

Pa safon yn adran pump o'r [Cod](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf) sy'n ymwneud â ffiniau proffesiynol?

|  |
| --- |
|  |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon.**

1. Gorffennwch y geiriau. Mae’r Fframwaith Synhwyrau’n helpu pobl i gael ymdeimlad o:
   * + 1. Diog......
       2. Par......
       3. Cyf......
       4. Per......
       5. Pwr......
       6. Arwydd......
2. Cywir neu anghywir?

Mae’n dderbyniol i weithiwr fenthyg arian i unigolyn fel y gall dalu ei fil trydan.

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 1.6**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**1.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

**Sut i ddatblygu cysylltiadau cadarnhaol gydag unigolion a’u teuluoedd a’u gofalwyr yng nghyd-destun ‘ffiniau proffesiynol’**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Beth yw ystyr ‘gwaith sy’n canolbwyntio ar berthynas |  |
| Pwysigrwydd datblygu perthynas gadarnhaol gydag unigolion, eu teuluoedd a’u gofalwyr |  |
| Ystyr y term ‘ffiniau proffesiynol’ a sut i gynnal cydbwysedd mewn gwaith sy’n canolbwyntio ar berthynas |  |
| **Arferion** **annerbyniol** mewn perthynas ag unigolion, eu teuluoedd a’u gofalwyr |  |

## 1.7 Cyfathrebu

Fel gweithiwr gofal cymdeithasol, bydd angen sgiliau cyfathrebu da arnoch chi i ddatblygu cysylltiadau cadarnhaol a rhannu gwybodaeth gydag unigolion sy’n defnyddio gwasanaethau.

Mae cyfathrebu’n broses ddwyffordd lle mae pob unigolyn yn ceisio deall beth mae’r unigolyn arall yn ei ddweud. Rydym yn cyfathrebu am lawer o resymau, er enghraifft i wneud y canlynol:

* mynegi ein barn neu ein teimladau
* rhannu gwybodaeth
* canfod gwybodaeth
* dysgu
* bodloni ein hanghenion a’n dymuniadau
* cael cyswllt ystyrlon â phobl
* datblygu a chynnal perthnasoedd.

Weithiau, efallai y bydd angen i chi addasu eich dull o gyfathrebu er mwyn diwallu anghenion rhywun, er enghraifft, drwy newid yr amgylchedd neu ddefnyddio cymhorthion os oes gan rywun nam ar y synhwyrau.

I helpu gyda chyfathrebu, dylem siarad yn glir bob amser ac osgoi defnyddio jargon neu eiriau a allai fod yn anodd i’r unigolion eu deall. Ni ddylai cyfathrebu gael ei ruthro, gan y gallai hyn wneud i rywun deimlo nad ydyn nhw’n bwysig, neu nad oes llawer o barch tuag atyn nhw.

Mae gwrando’n astud yn helpu i ddangos eich bod yn gwrando ac wedi clywed a deall yr hyn a ddywedwyd. Gallai hyn gynnwys defnyddio gwên galonogol a chyswllt llygaid, iaith y corff sy’n gadarnhaol a defnyddio ystumiau. Mae dangos diddordeb yn yr hyn sy’n cael ei ddweud yn annog unigolion i gyfathrebu mwy ac yn gallu eich helpu i feithrin cysylltiad cadarnhaol.

Mae’r iaith a ddefnyddiwn yn bwysig iawn a dylem ofalu ein bod ni’n meddwl am effaith ein dewis o eiriau ar y ffordd y caiff unigolion a’u teuluoedd/gofalwyr eu gweld a’u trin. Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, ni ddylech byth ddefnyddio unrhyw iaith sy’n peri stigma neu’n atgyfnerthu canfyddiadau negyddol am unigolion, eu teuluoedd neu eu gofalwyr, fel “dioddefwr dementia”, “caeth i’r gwely”, “araf”.

Mae gan Anabledd Cymru[[18]](#footnote-19) ‘awgrymiadau gwych’ ar gyfer cyfathrebu ag unigolion anabl a gallen nhw fod yn ddefnyddiol i chi:

* defnyddiwch dôn lais naturiol, peidiwch â bod yn nawddoglyd neu siarad i lawr
* peidiwch â bod yn rhy rwysgfawr neu’n rhy wleidyddol gywir – bydd bod yn rhy sensitif i iaith a disgrifiadau cywir ac anghywir yn eich rhwystro rhag gwneud unrhyw beth
* peidiwch â cheisio siarad ar draws neu orffen brawddeg unigolyn
* siaradwch â phobl anabl fel rydych chi’n siarad â phawb arall
* siaradwch yn uniongyrchol â pherson anabl, hyd yn oed os oes ganddyn nhw gyfaill neu gyfieithydd gyda nhw.

**Gweithgaredd dysgu – cyfathrebu**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Dafydd**

Mae sgiliau cyfathrebu Dafydd yn gyfyngedig iawn. Mae'n anodd deall ei leferydd ac nid oes ganddo eirfa eang. Rydych chi'n mynd â Dafydd i gaffi'n aml ac mae'n hoffi archebu a thalu am ei bryd bwyd ei hun. Mae hyn wedi gweithio'n dda bob amser gan fod yr un aelod staff yn gweini fel arfer, ac mae wedi dod i ddeall Dafydd dros amser. Y tro hwn, nid yw'r aelod o staff arferol yn gweithio ac mae person newydd yn gweini arnoch. Mae Dafydd yn ceisio archebu ei fwyd ond nid yw'n deall Dafydd. Mae Dafydd yn teimlo'n rhwystredig a gofidus ac mae gweithiwr y caffi'n ceisio siarad â chi yn hytrach na Dafydd.

|  |
| --- |
| 1. Beth sy'n rhwystro cyfathrebu yn yr achos hwn? 2. Beth allech chi ei wneud i helpu Dafydd a gweithiwr y caffi i gyfathrebu'n effeithiol? 3. Pam mae'n bwysig gwneud hyn? |

**Gweithgaredd dysgu – cyfathrebu**

Atebwch y cwestiynau hyn i ddangos eich dealltwriaeth o bwysigrwydd cyfathrebu da.

|  |
| --- |
| 1. Beth yw ystyr y term 'cyfathrebu effeithiol' a beth yw'r nodweddion allweddol? Er enghraifft, gwrando’n astud a pheidio â thorri ar draws rhywun. 2. Pa sgiliau sydd eu hangen ar weithiwr iechyd a gofal cymdeithasol i gynorthwyo cyfathrebu effeithiol? Er enghraifft, siarad yn glir a ddim yn rhy gyflym. 3. Pam mae cyfathrebu effeithiol yn bwysig ar gyfer cysylltiadau cadarnhaol ag:   unigolion  teuluoedd a gofalwyr |

**Gweithgaredd dysgu – cyfathrebu**

Gofynnwch i'ch rheolwr arsylwi ar sut rydych chi'n cyfathrebu ag unigolyn rydych chi'n gweithio gydag ef, gan roi adborth i chi ar eich ymarfer. Ysgrifennwch nodiadau byr am eu hadborth yma.

|  |
| --- |
|  |

Sut mae'r sylw a'r adborth hwn wedi eich helpu chi i feddwl am eich ymarfer? Beth wnaethoch chi ei ddysgu am y ffordd rydych chi'n cyfathrebu?

|  |
| --- |
|  |

Beth mae'r Cod yn ei ddweud am gyfathrebu?

|  |
| --- |
|  |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon drwy ateb y cwestiynau hyn**

1. Rhestrwch dri rheswm pam rydym ni’n cyfathrebu:

a)

b)

c)

2. Rhestrwch dri pheth sy'n rhwystro i gyfathrebu:

a)

b)

c)

3. Cywir neu anghywir?

Mae gwrando'n astud yn golygu ailadrodd popeth mae rhywun yn ei ddweud.

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.7**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.7 Cyfathrebu**

**Pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Beth yw ystyr y term 'cyfathrebu effeithiol' a pham bod hyn yn bwysig i les unigolion a chysylltiadau cadarnhaol |  |
| Nodweddion allweddol cyfathrebu effeithiol |  |
| Y sgiliau sydd eu hangen i gyfathrebu'n effeithiol |  |
| Sut i gael gwybod beth yw anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith unigolyn |  |
| Rhwystrau i gyfathrebu effeithiol a sut i fynd i'r afael â nhw |  |

## 1.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymru

Bydd yr unigolion rydych chi'n gweithio gyda nhw yn dod o lawer o gefndiroedd gwahanol. Mae cydnabod a diwallu eu hanghenion iaith yn gysylltiedig â gofal a chymorth o ansawdd da ar gyfer deilliannau cadarnhaol.

**Y Gymraeg**

Mae Deddf yr Iaith Gymraeg 1993; Mesur y Gymraeg (2011) a Mwy na geiriau’n:

* rhoi statws swyddogol i'r Gymraeg yng Nghymru
* cyflwyno safonau i egluro sut mae disgwyl i sefydliadau ddefnyddio'r Gymraeg.

Yng Nghymru, na ddylid trin y Gymraeg yn llai ffafriol na’r Saesneg, a dylai pobl yng Nghymru allu byw eu bywydau drwy gyfrwng y Gymraeg os ydyn nhw’n dymuno. *Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg mewn Iechyd a Gofal* *Cymdeithasol* (2013) yw ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gryfhau gwasanaethau yn y Gymraeg i bobl sy'n cael mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol a'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Mae Mwy na geiriau yn cynnwys egwyddorion er mwyn sicrhau bod anghenion iaith yr unigolyn yn cael eu diwallu. Mae'n rhoi dyletswydd ar ddarparwyr gofal i wneud yn siŵr bod ganddynt weithwyr sydd â’r sgiliau iaith i ofalu am siaradwyr Cymraeg.

Mae egwyddor y ‘Cynnig Rhagweithiol’ wrth wraidd Mwy na geiriau. Yn ôl y Cynnig Rhagweithiol, ni ddylai darparwyr gwasanaethau ddisgwyl i unigolion ofyn am wasanaeth Cymraeg. Yn hytrach, dylent fynd ati i nodi eu hanghenion iaith. Mae'r strategaeth yn nodi os ydych yn siaradwr Cymraeg, mae'n rhaid ystyried bod gallu defnyddio eich iaith eich hun yn rhan greiddiol o'ch gofal ac nid yn ychwanegiad dewisol.

**Gweithgaredd dysgu – pwysigrwydd iaith**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau

**Astudiaeth achos – Ifan**

Mae Ifan yn 93 oed ac yn byw ar ei ben ei hun mewn rhan wledig o Gymru. Bu farw ei wraig 10 mlynedd yn ôl, ac mae ei unig fab yn byw yn Awstralia.

Mae Ifan wedi dechrau colli ei olwg ac angen cymorth gyda thasgau bob dydd. Mae eisiau cwmni a sgwrs hefyd.

Mae Ifan wedi siarad Cymraeg gydol ei oes a dyw e ddim yn teimlo'n hyderus yn siarad Saesneg.

Tan yn ddiweddar, roedd Ifan yn annibynnol ac yn aelod gweithgar o'r gymuned. Roedd yn mynychu'r eglwys bob wythnos ac roedd yn y côr lleol, ond bellach dyw e ddim yn gallu gyrru i'r pentref. Mae ei ffrindiau o'r eglwys a'r côr yn ymweld weithiau, ond fel Ifan, maen nhw'n llai symudol wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

Mae Ifan yn cael tri ymweliad y dydd gan weithwyr gofal cartref i'w helpu gyda'i dasgau dyddiol. Ar y dechrau, roedd yn edrych ymlaen at yr ymweliadau gan ei fod yn golygu y byddai'n gallu cael sgwrs. Ond does gan y gweithwyr ddim digon o amser i ddod i adnabod Ifan yn dda na threulio llawer o amser yn siarad ag ef. Dim ond un o'r gweithwyr sy'n siarad Cymraeg, felly dyw Ifan ddim yn gallu cael sgwrs dda gyda'r rhan fwyaf o'i weithwyr gofal, gan ei fod yn ei chael hi'n anodd mynegi ei hun yn Saesneg.

Atebwch y cwestiynau hyn

|  |
| --- |
| 1. Beth, yn eich barn chi, allai fod yn bwysig **i** Ifan? 2. Beth, yn eich barn chi, allai fod yn bwysig **ar gyfer** Ifan? 3. Pam mae derbyn gofal yn y Gymraeg yn bwysig i Ifan:    1. llais a rheolaeth    2. llesiant 4. Beth arall allwch chi feddwl amdano er mwyn helpu Ifan i gyflawni ei anghenion llesiant? 5. Pa gamau ddylech chi eu cymryd fel gweithiwr, os ydych chi’n ymwybodol ei bod yn well gan rywun gyfathrebu yn y Gymraeg? |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon.**

* 1. Cywir neu anghywir?

Dim ond os ydych chi’n gwybod i sicrwydd bod rhywun yn siarad Cymraeg y dylid gwneud y Cynnig Rhagweithiol

* 1. Dyddiad Deddf yr Iaith Gymraeg yw:
     + 1. 1983
       2. 1993
       3. 2003

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.8**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

* 1. **Y Gymraeg a diwylliant Cymru**

**Pwysigrwydd iaith a diwylliant Cymru i unigolion a gofalwyr**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Pwysigrwydd cydnabod a chefnogi iaith a diwylliant Cymru |  |
| Deddfwriaeth a strategaethau cenedlaethol ar gyfer y Gymraeg |  |
| Egwyddorion Mwy na geiriau |  |
| Ystyr y Cynnig Gweithredol |  |

## 1.9 Ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o sut y gall ymagweddau cadarnhaol leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae teimlo bod yr hyn rydym yn ei ddweud wedi cael ei glywed a'i ddeall a bod mewn rheolaeth o'ch bywyd yn cael effaith enfawr ar ein hymddygiad. Os nad felly y mae, rydym ni’n fwy tebygol o deimlo'n ddi-rym a gofidus ac ymddwyn mewn ffordd sy'n herio pobl eraill.

Bydd hyn yn wir hefyd am yr unigolion rydych chi’n cynnig gofal a chymorth iddynt. Oherwydd eu hamgylchiadau, efallai y byddan nhw hefyd yn teimlo'n ddi-rym ar adegau i wneud newidiadau yn eu bywydau a byddant yn dweud ac yn gwneud pethau sy'n herio pobl eraill. Mae'n bwysig trin unigolion gyda thosturi, urddas a charedigrwydd bob amser, a cheisio deall achos unrhyw ymddygiad heriol.

**Beth yw ystyr ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol?**

Mae ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol (neu ataliol) yn seiliedig ar egwyddorion gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn:

* dod i adnabod rhywun, parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir, a deall:
* ei hoff bethau a'i gas bethau
* ei sgiliau a’i alluoedd
* y dull cyfathrebu o'i ddewis
* deall effaith ei amgylchedd arno a defnyddio hyn i nodi ffyrdd cadarnhaol a chyson o gefnogi
* dilyn a chyfrannu at gynlluniau gofal sy'n nodi anghenion yr unigolyn, ei ddeilliannau o ran llesiant a sut bydd yn cael ei gynorthwyo i'w cyflawni.

Mae datblygu cysylltiadau da yn bwysig, a dylid defnyddio ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol bob amser. Mae'n hanfodol pan fydd rhywun:

* dan straen
* yn ofidus
* yn ofnus
* yn bryderus neu'n ddig
* mewn perygl o ymddwyn mewn ffordd sy'n heriol i'w ddiogelwch a/neu i ddiogelwch pobl eraill.

Mae ymagweddau cadarnhaol yn cynnwys gweithio gyda'r unigolion a phobl allweddol yn ei fywyd i wneud y canlynol:

* ceisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham mae'n ymateb fel y mae
* lle bo modd, gwneud newidiadau ac ymyrryd yn gynnar er mwyn ceisio atal sefyllfaoedd anodd
* deall yr hyn sydd angen ei gynllunio a'i roi ar waith i gynorthwyo'r unigolion i reoli teimladau gofidus a dig mewn ffordd sy'n lleihau'r angen am ymddygiad heriol ac sy'n gosod cyfyngiadau arnynt.

**Beth yw ystyr ymddygiad sy'n ein herio?**

Mae sawl diffiniad o'r term 'ymddygiad sy'n ein herio' neu 'ymddygiad heriol’. Mae rhai yn canolbwyntio ar ddifrifoldeb yr ymddygiad, am ba hyd y mae'n para, a risgiau hynny i'r unigolion, y teulu a'r gofalwyr, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol neu eraill.

Mae'r ffordd rydym ni’n adnabod ymddygiadau heriol yn amrywio yn dibynnu ar amlder, difrifoldeb, dwyster a risgiau'r ymddygiad hwnnw. Gall ddibynnu hefyd ar y ffordd y mae'r ymddygiad yn effeithio arnom ni a/neu eraill o'n cwmpas. Gall hyn amrywio, er enghraifft, efallai nad oes ots gan un gweithiwr gofal cymdeithasol bod unigolyn yn gofyn yr un cwestiwn iddo dro ar ôl tro, tra gall hyn fod yn anodd a pheri straen i weithiwr arall, ac felly efallai bydd yn ceisio osgoi treulio amser gyda'r unigolyn dan sylw.

Gall ymddygiad sy'n herio gynnwys ymddygiad sy’n:

* ymosodol
* gwrthgymdeithasol
* tarfu ar eraill
* ynysu, er enghraifft unigolyn yn mynd i'w gragen
* ailadroddus
* obsesiynol
* cam-drin yn eiriol
* rhoi diogelwch corfforol yr unigolion neu eraill mewn perygl difrifol, neu'n debygol o gyfyngu'n ddifrifol ar ddefnydd yr unigolyn o gyfleusterau cymunedol cyffredin.

Bydd gennych chi eich enghreifftiau eich hun ond gallai rhai mathau o ymddygiad gynnwys:

* rhegi
* bygwth
* gwthio, gafael, crafu, brathu a phinsio
* poeri
* gweiddi neu sgrechian am gyfnodau hir
* ymddygiad dadataliedig rhywiol fel datgelu organau cenhedlu, tynnu dillad a gwneud sylwadau ac ystumiau rhywiol
* symud o gwmpas yn barhaus
* taro'r pen
* gofyn cwestiynau ailadroddus
* anwybyddu.

Mae'n bwysig ceisio deall ystyr yr ymddygiad hwn a'r hyn y mae'r unigolyn yn ceisio ei gyfathrebu. Efallai na fydd hyn bob yn bosibl yn syth bob amser oherwydd gallai fod angen gweithredu brys ar y sefyllfa i gadw'r unigolion neu eraill yn ddiogel.

Gallai achosion sylfaenol gynnwys:

* poen cronig neu acíwt
* haint neu broblemau iechyd corfforol eraill
* colli’r synhwyrau
* anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
* anawsterau cyfathrebu
* yr amgylchedd
* ofn a gorbryder
* anhapusrwydd
* diflastod
* unigrwydd
* anghenion heb eu diwallu
* gofynion
* newid
* pontio
* digwyddiadau arwyddocaol diweddar, fel marwolaeth aelod o'r teulu
* digwyddiadau neu brofiadau blaenorol
* cam-drin neu drawma
* bwlio
* gofal sy'n gor-reoli
* cael ei anwybyddu.

Fodd bynnag, bydd myfyrio a thrafod ag aelodau o'r teulu, cydweithwyr agos ac aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol ar ôl y digwyddiad yn ein helpu i ddatblygu gwell dealltwriaeth.

**Beth yw ystyr 'arferion cyfyngol’?**

Mae arferion cyfyngol yn amrywiaeth eang o weithgareddau sy’n atal unigolion rhag gwneud pethau y maen nhw am eu gwneud neu’n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw am eu gwneud. Gallant fod yn amlwg iawn neu’n gynnil iawn. Dylid eu deall fel rhan o amrediad, o gyfyngu dewis, i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw unigolyn yn mynd i niweidio ei hun neu eraill yn ddifrifol.

Er mwyn lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol, mae angen i ni ddeall sut i ddefnyddio ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol.

**Gweithgaredd dysgu – defnyddio ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol**

Darllenwch yr astudiaeth achos.

**Astudiaeth achos – John**

Mae John, dyn ifanc awtistig, yn gofyn yn gyson i gael ffonio ei deulu a'i ffrindiau blaenorol. Dyw rhai ohonyn nhw ddim eisiau iddo ffonio bob dydd. Mae'n mynd yn ofidus iawn pan na fyddan nhw eisiau siarad ag ef ac mae'n ymosodol ar lafar tuag at ei weithwyr gofal cymdeithasol.

Cytunwyd ar gynllun gydag ef i wneud rhestr o'i ffrindiau a'i deulu sy'n golygu llawer iddo, ac i gytuno ar amser penodol i'w ffonio. Er enghraifft, bydd yn ffonio ei fam am 6pm bob dydd a'i ffrind Derek unwaith yr wythnos ar ddydd Sadwrn ar ôl 7pm.

Mae hyn wedi gweithio i John gan ei fod yn teimlo'n fwy diogel o gael amseroedd penodol a gall ei weithwyr cymorth ei helpu i edrych ar ei galendr os yw'n mynd yn ofidus ac am ffonio ar adegau eraill.

Er nad yw’n cael defnyddio'r ffôn fel y mynno, mae ei lefelau straen wedi lleihau, ac mae ei deulu a'i ffrindiau'n hapus i siarad ag ef ar yr adegau y cytunwyd arnyn nhw. Felly gall barhau i gael perthynas dda â'r bobl sy'n golygu llawer iddo. Mae hyn yn adlewyrchu dull cadarnhaol o gefnogi John.

Yr arfer cyfyngol yn y senario yma oedd cyfyngu ar yr amseroedd y gallai John ddefnyddio'r ffôn.

Gallai arferion cyfyngol gynnwys camau mwy amlwg hefyd fel y rhai a restrir yn *Fframwaith ar gyfer Lleihau Arferion Cyfyngol[[19]](#footnote-20)* Llywodraeth Cymru fel:

* ataliaeth gorfforol
* ataliaeth gemegol
* ataliaeth amgylcheddol
* ataliaeth fecanyddol
* arwahaniad neu ynysu gorfodol
* gwahanu hirdymor
* gorfodaeth.

Dim ond fel rhan o gynllun cymorth ymddygiad y cytunwyd arno y dylid eu defnyddio, a dim ond fel ymateb ar unwaith wedi'i gynllunio i ymddygiadau sy'n herio, neu i reoli sefyllfa lle mae posibilrwydd gwirioneddol o niwed os nad oes camau'n cael eu cymryd.

Mae gan unrhyw weithred sy'n arfer cyfyngol botensial i ymyrryd â hawliau dynol unigolyn. Felly mae’n rhaid i unrhyw weithred sy'n arfer cyfyngol fod yn gyfreithlon, yn gymesur a’r opsiwn lleiaf cyfyngol sydd ar gael.

Ni ddylid defnyddio arferion cyfyngol ar unrhyw gyfrif i gosbi neu gyda'r unig fwriad o achosi poen, dioddefaint, sarhad neu i sicrhau cydymffurfiaeth. Nid yw defnyddio ataliaeth i sarhau, diraddio neu gosbi pobl byth yn gyfreithlon.

**Pwynt allweddol**

Dylai arferion cyfyngol, ar wahân i'r rhai a ddefnyddir mewn argyfwng, gael eu cynllunio ymlaen llaw a'u cytuno gan dîm amlddisgyblaethol bob amser a, lle bynnag y bo'n bosibl, yr unigolyn. Dylid eu cynnwys yn eu cynllun personol, eu cynllun cymorth ymddygiad neu eu cynllun rheoli ymddygiad. Dylid eu cofnodi yng nghynllun gofal unigolyn bob amser.

**Gweithgaredd dysgu –** **ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol**

Mae'r senarios canlynol yn dangos sefyllfaoedd y gallai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol eu hwynebu. Mae'r senarios yn cwmpasu amrywiaeth eang o arferion cyfyngol.

Mae rhai o'r senarios yn fwy amlwg nag eraill, ond wrth i chi fynd drwyddynt cofiwch, mewn bywyd go iawn, nad ydym yn gweithio ar ein pennau ein hunain. Dylai unrhyw benderfyniad i gyfyngu rhywun fod yn seiliedig ar drafodaethau ag eraill, gan gynnwys yr unigolyn, ei deulu a'r rhai sy'n ei adnabod yn dda.

Wrth ddarllen y senarios, meddyliwch am y cwestiynau canlynol (does dim angen i chi gofnodi eich atebion):

* pa fath o arfer cyfyngol ydych chi'n credu sydd wedi cael ei ddefnyddio?
* ydych chi’n credu bod defnyddio'r arfer cyfyngol yn fwriadol neu'n anfwriadol?
* ydych chi’n credu mai dyma'r opsiwn lleiaf cyfyngol?
* oedd yr arfer yn groes i hawliau'r unigolyn?
* oedd modd cyfiawnhau'r arfer yn foesegol neu'n gyfreithiol?
* pwy ddylai fod yn rhan o wneud y penderfyniad ynglŷn â'r arfer cyfyngol a ddefnyddir?
* pa ddulliau eraill o weithio ellid fod wedi'u defnyddio i leihau'r angen am arfer cyfyngol?
* pa gamau ellid eu cymryd i leihau'r defnydd o arfer cyfyngol yn y dyfodol?

Senario 1: Mewn cartref gofal preswyl, mae sbectol Tudor yn cael ei symud y tu hwnt i'w gyrraedd wrth iddo gael cymorth gyda'i ofal personol yn y bore. Nid ydynt ar gael iddo tan amser cinio.

Senario 2: Mae Zac, dyn ifanc sydd ag anableddau dysgu ysgafn/cymedrol allan ar daith grŵp i Barc Thorpe. Mae hanes achos Zac yn dangos ffitiau babandod a chyn-ysgol, er nad yw wedi cael dim yn ddiweddar. Mae arweinydd y grŵp yn penderfynu nad yw Zac yn cael mynd ar unrhyw un o'r reidiau.

Senario 3: Mewn canolfan ddydd, mae Lizzie yn cael ei gadael am rai oriau gyda'i chadair olwyn gyda'r gwregys diogelwch amdani i'w hatal rhag symud o gwmpas yn barhaus.

Senario 4: Mae Agnes sy'n byw mewn cartref gofal preswyl yn cael ei hannog yn rheolaidd i ddychwelyd i'w hystafell i dreulio amser ar ei phen ei hun am fod ei chanu yn peri gofid i drigolion eraill.

Senario 5: Yn ddiweddar fe gollodd Kyle ei fam, sef yr unig ofalwr oedd ganddo. Mae Kyle yn ei ugeiniau cynnar ac mae ganddo anableddau dysgu. Mae Kyle yn byw mewn llety â chymorth erbyn hyn, ac mae eisiau tatŵ bach ar ei fraich - "MAM”. Mae gweithiwr gofal cymdeithasol yn mynd at ei reolwr llinell sy'n dweud wrtho y bydd yn cael ei atal o’i swydd os yw'n helpu Kyle i wneud hyn oherwydd "iechyd a diogelwch”.

Senario 6: Mae gweithwyr gofal cymdeithasol mewn cartref gofal preswyl yn diffodd y teledu yn y lolfa gymunedol am 10.30pm er mwyn annog pobl sy'n byw yno i fynd i'r gwely.

Senario 7: Mewn cartref gofal preswyl, mae Albert, dyn 87 oed sy'n byw gyda dementia yn codi'n rheolaidd yn y nos ac yn crwydro gan darfu ar drigolion eraill. Gan ei fod wedi bod yn ceisio dringo dros y rheiliau gwely sydd wedi'u gosod i'w wely i godi, mae tîm y cartref gofal yn penderfynu gosod ei fatres ar y llawr. Nid yw'n gallu codi o'r llawr ac felly mae wedi rhoi'r gorau i grwydro.

Senario 8: Mae drysau ystafelloedd gwely’n cael eu cloi fel mater o drefn er mwyn atal pobl rhag mynd yn ôl i'r gwely yn ystod y dydd.

Senario 9: Mae gan Megan ddementia a dim ond y Gymraeg y mae'n gallu ei siarad a'i deall. Mae hi'n mynd i'r ganolfan ddydd dri diwrnod yr wythnos. Does neb yn y ganolfan ddydd yn siarad Cymraeg felly ni all Megan ofyn am gymorth i ddefnyddio'r toiled pan fydd hi ei angen neu ni all roi gwybod i bobl pan mae hi'n sychedig.

Gall gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol fod yn waith gwerth chweil, ond fel unrhyw swydd, ar adegau, gall fod yn anodd a heriol. Gall cynnig gofal a chymorth i unigolion a allai fod yn ofidus, yn ofnus, yn flin, dan straen, yn ddryslyd ac a all arddangos ymddygiad sy'n ein herio wneud i ni deimlo'n ddi-rym, yn ofnus, yn flin, yn bryderus a thu hwnt i'n gallu. Ar yr adegau hyn, mae'n bwysig myfyrio ar yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas, sut rydych chi’n teimlo a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch.

**Gweithgaredd dysgu – ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol**

Pa adran o'r [Cod](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf) sy'n ymwneud ag ymddygiad a allai achosi niwed?

|  |
| --- |
|  |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon**

1. Pa un o'r datganiadau hyn sy'n gywir?
   * + 1. Mae ymagweddau cadarnhaol yn rheoli ymddygiad unigolyn
       2. Mae ymagweddau cadarnhaol yn helpu unigolion i reoli eu hymddygiad
2. Rhestrwch bum achos sylfaenol posibl ymddygiad sy'n herio:

a)

b)

c)

d)

e)

3. Cywir neu anghywir?

Mae'n rhaid i arferion cyfyngol gael eu cytuno a'u cofnodi yng nghynllun gofal / cynllun personol / cynllun cymorth ymddygiad yr unigolyn bob amser

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.9**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.9 Sut gellir defnyddio ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol**

**Ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ystyr y termau **'ymagweddau cadarnhaol'** ac '**arferion cyfyngol’** |  |
| **Achosion sylfaenol** a all effeithio ar ymddygiad unigolion |  |
| Sut gellir defnyddio ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol |  |

## 1.10 Newid a phontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Mae pontio yn gyfnod o newid o un cam o fywyd i gam arall. Mae'r newidiadau hyn yn digwydd i bawb gydol eu hoes. Gallant ddigwydd yn sydyn neu'n raddol a gallant bara am wahanol gyfnodau o amser. Gall pontio olygu symud o un gweithgaredd i un arall hefyd, fel o ganolfan ddydd i gartref. I rai unigolion, gall unrhyw darfu ar eu trefn arferol wneud iddyn nhw deimlo'n ansefydlog a/neu achosi gofid.

Rydyn ni i gyd yn wynebu digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd ar rai adegau yn ystod ein bywydau, gallant gynnwys:

* cael brodyr a chwiorydd newydd
* gadael y cartref
* priodi
* symud tŷ
* dechrau ysgol neu swydd newydd
* cael plant ac wyrion
* ymddeol
* afiechyd
* marwolaeth rhieni neu aelod agos arall o'r teulu.

Gallai newidiadau sy'n digwydd oherwydd digwyddiadau mawr bywyd neu gyfnodau o newid fod yn gadarnhaol, er enghraifft gwell iechyd a llesiant o ganlyniad i ymddeol, neu'n negyddol, er enghraifft iechyd a llesiant salach o ganlyniad i ddementia datblygedig.

Mae rhai o'r newidiadau hyn neu'r cyfnodau hyn o bontio’n cael effaith gadarnhaol ar ein bywydau, tra bod eraill yn gallu cael effaith negyddol. Gallwn brofi llu o emosiynau wrth wynebu newidiadau arwyddocaol. Gall y rhain amrywio o hapusrwydd a chyffro i boeni, ofn, dicter ac iselder. Gall y ffordd rydyn ni’n ymateb gael ei ddylanwadu gan natur y newid o ran a yw'n ddewis fel symud tŷ, neu'n cael ei orfodi, er enghraifft symud i gartref gofal preswyl. Mae faint o reolaeth rydym yn teimlo sydd gennym yn ffactor pwysig yn y ffordd rydyn ni’n ymateb. Efallai y bydd llawer o'r unigolion sy'n cael gofal a chymorth yn teimlo nad oes ganddyn nhw lawer neu ddim rheolaeth dros yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw, a gall hynny achosi gofid a phryder.

Gall cynllunio a pharatoi cymaint â phosib ar gyfer newid neu bontio helpu unigolion i ymdopi'n well. Mae'r canlynol yn bwysig:

* eu bod yn cymryd rhan lawn ym mhob agwedd ar y cynllunio
* eu bod yn cael gwybod yr hyn sy'n digwydd a pham
* eu bod yn cael eu cynorthwyo i fynegi'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a'u bod yn gwybod sut y byddant yn cael cymorth i gyflawni hyn.

**Gweithgaredd dysgu – newid a phontio**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau

**Astudiaeth achos – David**

Mae David yn unig blentyn ac mae wedi byw gartref gyda'i rieni erioed. Mae'n mynd i wasanaethau dydd o ddydd Llun i ddydd Gwener ond dyw e ddim yn mynd allan gyda'r nos nac ar y penwythnos. Bu farw mam David flwyddyn yn ôl ac mae ei dad yn 78 mlwydd oed a dyw ei iechyd ddim yn dda. Mae'n cael trafferth gofalu am David.

Mae lle ar gael mewn tŷ sydd filltir i ffwrdd o lle mae’r ddau yn byw gyda chefnogaeth 24 awr. Cytunwyd y gallai David symud yno.

Ysgrifennwch yr hyn rydych chi'n meddwl sydd angen digwydd i gefnogi David a'i dad i baratoi ar gyfer y newid ac addasu iddo mewn ffordd gadarnhaol.

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.10**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.10 Newid a phontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

**Gwybod sut mae newid a phontio yn effeithio ar unigolion**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.10a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd ar gyfer pob gweithiwr** | **Llofnod a dyddiad** |
| Mathau o newid a all ddigwydd yn ystod bywyd unigolyn o ganlyniad i **ddigwyddiadau mawr bywyd** neu **bontio** |  |
| Ffactorau sy'n gwneud y newidiadau hyn naill ai'n gadarnhaol neu'n negyddol |  |

## 1.11 Myfyrio

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ystyried sut all eich credoau, eich gwerthoedd a'ch profiadau bywyd effeithio ar eich agweddau ac ymddygiad tuag at unigolion a gofalwyr.

**Gweithgaredd dysgu**

Mae'n natur ddynol i ymateb i'r ffordd mae pobl yn ymddwyn tuag atom ni, er enghraifft, os yw rhywun yn gwenu arnom ni, rydyn ni’n gwenu’n ôl fel arfer ond os yw rhywun yn ddigywilydd, rydyn ni'n gallu bod yn flin neu'n ddig.

Mae gan bob un ohonom wahanol gredoau, gwerthoedd a phrofiadau bywyd, ond wrth gynorthwyo unigolion yn y sector gofal cymdeithasol, mae'n bwysig nad yw'r rhain yn effeithio'n negyddol ar y ffordd rydych chi'n gweithio.

**Gweithgaredd dysgu – meddwl sut allai ein credoau ein hunain effeithio ar ein hymarfer**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Alun**

Mae Alun yn weithiwr gofal cymdeithasol mewn canolfan ddydd. Mae wedi cael magwraeth lem iawn a dyw e ddim yn yfed alcohol, yn ysmygu nac yn rhegi. Mae'n casáu clywed iaith wael, yn enwedig o flaen menyw, gan ei fod yn credu bod hyn yn amharchus.

Mae Siôn wedi dechrau mynychu'r ganolfan ddydd lle mae Alun yn gweithio. Mae Siôn yn defnyddio iaith wael ym mhob brawddeg bron. Mae'r gweithwyr wedi bod yn herio Siôn ynghylch ei regi ond yn cydnabod mai dim ond newydd ddechrau mynychu mae e. Bydd angen iddyn nhw ddod i'w adnabod a bydd yn cymryd peth amser i setlo. Maen nhw'n cydnabod hefyd ei fod yn byw ar aelwyd lle mae'r math hwn o iaith yn normal.

Daw Alun ar ddyletswydd ac mae'n rhoi rhybudd i Siôn yn syth am ei iaith. Dyw Siôn ddim yn cymryd sylw ac mae’n parhau i regi, gan fynd ymlaen i alw un o'r bobl eraill yn y ganolfan ddydd "yn f...... bitch" pan mae hi'n pinsio'i fraich wrth iddi gerdded heibio iddo. Mae Alun yn dweud wrth Siôn y bydd yn cael ei wahardd rhag mynychu am wythnos os yw'n defnyddio iaith o’r fath eto. Mae'n gwneud iddo eistedd wrth fwrdd ar ei ben ei hun am awr.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Sut ydych chi’n meddwl bod credoau Alun wedi effeithio ar ei ymarfer yma? 2. Ydych chi’n meddwl y bydd y ffordd mae Alun wedi ymddwyn yn cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar Siôn? 3. Pa ddulliau eraill allai Alun fod wedi’u defnyddio? |

**Gweithgaredd dysgu – myfyrio**

Beth, yn eich barn chi, allai effaith eich agwedd a'ch ymddygiad eich hun fod ar unigolion? Myfyriwch ar hyn ac ysgrifennwch eich meddyliau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu – Cod Ymarfer Proffesiynol**

Sut gellir defnyddio'r [Cod](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf) i'ch helpu i feddwl am eich rôl a'ch cyfrifoldebau, y camau rydych chi’n eu cymryd a sut dylech ymddwyn?

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 1.11**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**1.11 Myfyrio**

**Sut all ein credoau, ein gwerthoedd a'n profiadau bywyd effeithio ar agweddau ac ymddygiadau tuag at unigolion a gofalwyr**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.11a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd ar gyfer pob gweithiwr** | **Llofnod a dyddiad** |
| Effaith eich agwedd a'ch ymddygiad eich hun ar unigolion a gofalwyr |  |

## 1.12 Myfyrio ar y llyfr gwaith

**Gweithgaredd dysgu**

Mae myfyrio yn rhan hanfodol o ymarfer iechyd a gofal cymdeithasol. Yn y gofod isod, nodwch dri pheth rydych wedi'u dysgu o gwblhau'r llyfr gwaith hwn a sut y byddwch yn rhoi hyn ar waith.

|  |
| --- |
| a)  b)  c) |

**Gweithgaredd dysgu – myfyrio ar bynciau'r llyfr gwaith**

Gwyliwch y ffilm 'Cartref oddi cartref' drwy'r [ddolen Dropbox](https://www.dropbox.com/s/oeuhciiaqe2lk0f/Home%20from%20Home_Web%20Master_V3_720P_BI-LING.mp4?dl=0). Ar ôl gwylio'r ffilm, meddyliwch am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu drwy gwblhau'r llyfr gwaith hwn ac ateb y cwestiynau hyn. Gofynnwch i'ch rheolwr helpu os ydych chi’n cael trafferth cael gafael ar hyn.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pynciau'r llyfr gwaith** | **Cwestiwn** | **Ateb** | |
| Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol | Pa ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â Betsan yn cael llais a rheolaeth dros ei sefyllfa? |  |
| Sut mae dulliau sy'n seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol | Sut oedd hawliau Betsan ddim yn cael eu bodloni yn fersiwn un o'r ffilm? |  |
| Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn | Rhowch dair esiampl o ddulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o fersiwn dau o'r ffilm |  |
| Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant | Yn fersiwn un o'r ffilm, pa wahaniaethu oedd Betsan yn ei wynebu? |  |
| Cymryd risgiau cadarnhaol | Sut ellid cynorthwyo Betsan i barhau yn y gweithgareddau sy'n bwysig iddi, fel pobi, tra'n byw yn y cartref gofal? Sut allai asesiad risg helpu gyda hyn? |  |
| Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol | Yn fersiwn dau o'r ffilm, sut wnaeth y gweithiwr ddatblygu perthynas gadarnhaol gyda Betsan? |  |
| Cyfathrebu | Rhowch dair esiampl o gyfathrebu gwael o fersiwn un o'r ffilm |  |
| Y Gymraeg a diwylliant Cymru | Yn fersiwn dau o'r ffilm, siaradodd y gweithiwr yn Gymraeg gyda Betsan. Beth arall allai fod wedi helpu gyda'r Gymraeg yn y cartref? |  |
| Ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol | Pa arferion cyfyngol allai fod wedi bod yn digwydd yn fersiwn un o'r ffilm? |  |
| Newid a phontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol | Beth fyddai wedi helpu Betsan i bontio'n rhwyddach i'r cartref? |  |

|  |
| --- |
| **Datganiad gweithiwr newydd**  Rydw i'n cadarnhau bod y dystiolaeth a restrir ar gyfer y llyfr gwaith yn ddilys ac yn gynrychiolaeth wir o’m gwaith fy hun.  Llofnod dysgwr:  Dyddiad:  **Datganiad y rheolwr**  Rydw i'n cadarnhau bod y gweithiwr newydd wedi cyflawni holl ofynion y llyfr gwaith gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd.  Llofnod y rheolwr:  Dyddiad: |

## Deilliannau dysgu ymarfer

Dyma’r deilliannau dysgu ymarfer ar gyfer Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan (FfSCG). Gallai fod yn ddefnyddiol gofyn i'ch rheolwr eu cwblhau yma yn hytrach na chael dogfen ar wahân i gofnodi tystiolaeth o sut rydych chi’n defnyddio eich gwybodaeth yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

**1.1 Sut mae deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer yn sail i iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth i bobl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.1b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Cysylltu egwyddorion a gwerthoedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 â'ch ymarfer |  |  |
| Cynnal y codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol yn eich gwaith |  |  |

**1.2 Dulliau sy'n seiliedig ar hawliau**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.2b: Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Ymgorffori dull sy'n seiliedig ar hawliau yn eich ymarfer |  |  |

**1.3 Dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.3b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Cydnabod pwysigrwydd gwybod beth yw dewisiadau a chefndir unigolyn ac adlewyrchu hyn yn y ffordd rydych chi’n ymarfer |  |  |
| Ymgorffori dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn eich ymarfer |  |  |

**1.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.4b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Parchu a hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant |  |  |

**1.5 Cymryd risgiau cadarnhaol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.5b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Dilyn polisïaua gweithdrefnau'r **gweithle** ar gyfer defnyddio asesiadau risg i gynorthwyo unigolion i gymryd risgiau cadarnhaol |  |  |

**1.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

Nid oes unrhyw ddeilliannau dysgu ymarfer ar gyfer yr adran hon.

**1.7 Cyfathrebu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.7b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Adnabod a defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu er mwyn diwallu anghenion a dewisiadau'r unigolyn/ion rydych chi’n eu cynorthwyo |  |  |

* 1. **Y Gymraeg a diwylliant Cymru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.8b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Gweithredu egwyddorion Mwy na geiriau yn eich gwaith |  |  |

**1.9 Sut gellir defnyddio ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.9b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Ymgorffori'r defnydd o ymagweddau cadarnhaol yn eich ymarfer |  |  |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau’r gweithle sydd ar waith ar gyfer cefnogi ymddygiad |  |  |

* 1. **Newid a phontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

Nid oes unrhyw ddeilliannau dysgu ymarfer ar gyfer yr adran hon.

**1.11 Myfyrio**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.11b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnodion a dyddiad** |
| Myfyrio ar y ffordd y mae eich agwedd a'ch ymddygiad yn effeithio ar yr unigolyn/ion rydych chi’n ei/eu g/cefnogi |  |  |

## Rhestr wirio ar gyfer polisïau a gweithdrefnau perthnasol i'r gweithle

|  |  |
| --- | --- |
| Cyfathrebu effeithiol |  |
| Cydraddoldeb ac amrywiaeth |  |
| Canmoliaeth, pryderon a chwynion |  |
| Dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn/ar ganlyniadau |  |
| Cymryd risgiau cadarnhaol |  |
| Ffiniau proffesiynol |  |
| Arferion cyfyngol |  |
| Dulliau sy'n seiliedig ar hawliau |  |
| Cymryd risgiau |  |
| Y Gymraeg |  |

## Geirfa

**Cyfranogiad gweithredol** – Ffordd o weithio sy'n edrych ar unigolion neu blant a phobl ifanc fel partneriaid gweithredol yn eu gofal neu eu cymorth eu hunain, yn hytrach nag yn dderbynwyr goddefol. Mae cyfranogiad gweithredol yn cydnabod hawl pob unigolyn neu berson ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau a chysylltiadau ag eraill sy’n rhan o fywyd bob dydd, mor annibynnol â phosib. I blant a phobl ifanc, bydd hyn yn dibynnu ar eu hoedran a'u cam datblygu.

**Eiriolaeth** – Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio gwasanaethau eirioli fel:

“gwasanaethau sy'n darparu cynhorthwy (ar ffurf cynrychiolaeth neu fel arall) i bersonau at ddibenion sy'n ymwneud â'u gofal a chymorth”.

Mae eiriolaeth yn cynorthwyo ac yn galluogi pobl sy’n cael anhawster cynrychioli eu buddiannau i arfer eu hawliau, mynegi eu barn, ac archwilio a gwneud dewisiadau gwybodus. Gallai gynnwys:

* hunaneirioli
* eiriolaeth anffurfiol
* eiriolaeth gyfunol
* eiriolaeth cymheiriaid
* eiriolaeth dinasyddion
* eiriolaeth wirfoddol annibynnol
* eiriolaeth ffurfiol
* eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Mae **penderfyniad** **budd pennaf** yn cael ei wneud pan nad oes gan rywun y galluedd meddyliol i wneud ei benderfyniadau cyfreithiol, gofal iechyd, llesiant neu ariannol ei hun. Dyma un o egwyddorion Deddf Galluedd Meddyliol 2005. Dim ond ar ôl i asesiad ganfod nad oes gan yr unigolyn alluedd y gellir gwneud y penderfyniad. Dylid dilyn egwyddorion a chodau ymarfer caeth wrth gynnal yr asesiad, fel y'u hamlinellir yn Neddf Galluedd Meddyliol 2005.

Dylai'r **codau ymddygiad ac ymarfer** **proffesiynol** gynnwys:

* *Cod Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol*
* *Cod Ymddygiad i Weithwyr Cynnal Gofal Iechyd yng Nghymru GIG Cymru*
* *Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr GIG Cymru*
* unrhyw ganllawiau ymarfer ychwanegol a gyhoeddwyd gan GIG Cymru neu reoleiddwyr iechyd neu ofal cymdeithasol yng Nghymru, fel y *canllawiau ymarfer ar gyfer gweithwyr gofal preswyl i blant sydd wedi cofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru*.

Yr **unigolyn** yw'r person rydych chi'n darparu gofal neu gymorth iddo yn eich gwaith. Gallai fod yn blentyn neu'n oedolyn.

**Deddfwriaeth a pholisïau** cenedlaethol i gynnwys:

* Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
* Deddf Cydraddoldeb 2010
* Deddf Hawliau Dynol 1998, a chonfensiynau a phrotocolau cysylltiedig fel:
  + Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau
  + Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn)
* Datganiad Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru (2014)
* Deddf Iechyd Meddwl 1989, Cod Ymarfer Cymru (2008) a Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010
* Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a'r Cod Ymarfer cysylltiedig
* Trefniadau Diogelu wrth Amddifadu o Ryddid
* Deddf yr Iaith Gymraeg 1993, Mesur yr Iaith Gymraeg (Cymru) 2011 a *Mwy na geiriau: Y Fframwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal* *Cymdeithasol* (Llywodraeth Cymru, 2012).

Mae **cynlluniau** **personol** yn amlinellu sut y darperir gofal unigolyn. Maen nhw'n seiliedig ar wybodaeth a geir mewn asesiad, a chynlluniau gofal a chymorth. Byddant yn rhoi sylw i ddymuniadau personol, dyheadau ac anghenion gofal a chymorth yr unigolyn.

Maen nhw'n darparu:

* gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth y cytunwyd arnynt, a sut y byddant yn cael eu darparu
* canllaw clir ac adeiladol i aelodau staff am yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth, a'r canlyniadau yr hoffai eu cyflawni
* sail ar gyfer adolygiad parhaus
* dull y gall unigolion, eu cynrychiolwyr a gweithwyr ei ddefnyddio i fesur cynnydd ac a yw canlyniadau personol yr unigolyn yn cael eu cyflawni.

Mae **ymagweddau** **cadarnhaol** yn seiliedig ar egwyddorion gofal sy'n canolbwyntio ar y person:

* dod i adnabod unigolyn
* parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir, a deall:
  + ei hoff bethau a'i gas bethau
  + ei sgiliau a’i alluoedd
  + ei hoff ddull cyfathrebu a'i hoff strwythurau cymorth.
* deall effaith ei amgylchedd ar yr unigolyn a defnyddio hyn i ganfod ffyrdd o gynorthwyo pobl yn gyson ym mhob agwedd ar y gofal y maent yn ei dderbyn
* mae datblygu cysylltiadau da yn hollbwysig, a dylid defnyddio ymagweddau cadarnhaol bob amser. Maent yn hanfodol pan fo rhywun o dan straen, mewn trallod, yn ofnus, yn bryderus neu'n ddig, ac yn wynebu risg o ymddwyn mewn ffordd a fydd yn peryglu ei ddiogelwch a/neu ddiogelwch eraill.

Mae **ymagweddau cadarnhaol** yn cynnwys gweithio gydag unigolyn a'i systemau cymorth i:

* geisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham mae'n ymateb fel y mae
* gwneud unrhyw newidiadau gofynnol, ac ymyrryd yn gynnar i geisio atal sefyllfaoedd anodd rhag codi, lle bo hynny'n bosib
* deall beth sydd angen ei drefnu a'i roi ar waith i helpu'r unigolyn i reoli teimladau o drallod a dicter mewn ffordd sy'n lleihau'r angen am ymddygiad sy'n herio unrhyw gyfyngiadau.

**Arferion cyfyngol** yw amrywiaeth o weithgareddau sy’n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw'n dymuno eu gwneud neu’n eu hannog i wneud pethau dydyn nhw ddim yn dymuno eu gwneud. Gall y pethau hyn fod yn amlwg neu'n gynnil. Dylid eu deall fel rhan o gontinwwm, o gyfyngu ar ddewisiadau i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw unigolyn yn mynd i niweidio'i hun neu rywun arall yn ddifrifol.

Byddai **digwyddiadau** **mawr** **bywyd** yn cynnwys newidiadau pwysig ym mywyd unigolyn neu blentyn neu berson ifanc, boed yn gadarnhaol neu'n negyddol.

I unigolion â rhai cyflyrau, gallant fod yn newidiadau i'w harferion neu gallant amharu arnynt, i eraill gallant fod yn gychwyn cyflwr dirywiol fel nam ar y synhwyrau neu ddementia. I eraill gall fod yn newid sydyn yn eu bywyd fel strôc, damwain, colled a galar. I eraill, gall fod yn argyfwng sy'n effeithio arnyn nhw.

Gallai **pontio** gynnwys:

* unigolion yn gadael neu'n ymuno â'r ddarpariaeth gwasanaeth
* genedigaethau
* marwolaethau
* priodasau
* cyflogaeth
* diswyddo
* ymddeoliad
* dod yn ofalwr.

Byddai **arferion** **annerbyniol** yn cynnwys:

* cysylltiad rhywiol gydag unigolyn neu blentyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth, neu aelod o'r teulu
* achosi niwed corfforol neu anaf i unigolion
* gwneud sylwadau, ystumiau neu awgrymiadau ymosodol neu sarhaus
* gofyn am wybodaeth am hanes personol, lle nad yw'n angenrheidiol nac yn berthnasol
* gwylio unigolyn neu blentyn neu berson ifanc yn dadwisgo, lle nad yw hynny'n angenrheidiol
* rhannu gwybodaeth bersonol y gweithiwr, lle nad yw hynny'n angenrheidiol
* cyffwrdd, cofleidio neu fwytho amhriodol
* cuddio gwybodaeth am unigolion neu blant a phobl ifanc oddi wrth gydweithwyr. Er enghraifft, peidio â chwblhau cofnodion, cydgynllwynio â gweithredoedd troseddol
* derbyn rhoddion a lletygarwch yn gyfnewid am well triniaeth
* lledaenu sïon neu adroddiadau ail-law am unigolyn neu blentyn a pherson ifanc, neu eraill sy'n agos atynt
* camddefnyddio arian neu eiddo unigolyn, plentyn neu berson ifanc
* annog unigolion neu blant a phobl ifanc i ddod yn ddibynnol er budd y gweithiwr
* rhoi breintiau arbennig i 'hoff unigolion neu blant a phobl ifanc'. Er enghraifft, treulio gormod o amser gyda rhywun, dod yn rhy agos ato neu ddefnyddio dylanwad i sicrhau mwy o fudd i un unigolyn nag eraill
* darparu mathau o ofal na fyddant yn cyflawni'r canlyniad bwriedig
* darparu cyngor neu gwnsela arbenigol, lle nad yw'r gweithiwr yn gymwys i wneud hynny
* methu â darparu'r gofal a'r cymorth y cytunwyd arnynt ar gyfer unigolyn neu blentyn neu berson ifanc, neu ei wrthod. Er enghraifft, oherwydd teimladau negyddol am unigolyn neu blentyn neu berson ifanc
* ceisio gorfodi credoau crefyddol, moesol neu wleidyddol y gweithiwr ar unigolyn neu blentyn neu berson ifanc
* methu â hyrwyddo urddas a pharch
* unrhyw arferion a waherddir yn benodol mewn deddfwriaeth, rheoliadau statudol, safonau a chanllawiau perthnasol.

*Ffiniau proffesiynol: Adnodd i reolwyr* (2016)

Gallai **achosion** **sylfaenol** gynnwys:

* poen cronig neu acíwt
* haint neu broblemau iechyd corfforol eraill
* nam ar y synhwyrau
* anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
* anawsterau cyfathrebu
* yr amgylchedd
* ofn a gorbryder
* anhapusrwydd
* diflastod
* unigrwydd
* anghenion heb eu diwallu
* gofynion
* newid
* pontio
* digwyddiadau arwyddocaol diweddar, fel marwolaeth aelod o'r teulu
* digwyddiadau neu brofiadau blaenorol
* cam-drin neu drawma
* bwlio
* gofal sy'n gor-reoli
* cael eich anwybyddu.

1. <https://www.wales.nhs.uk/codymddygiadachodymarfergigcymru> [↑](#footnote-ref-2)
2. [https://www.youtube.com/watch?v=KJ5uHTC6k](https://www.youtube.com/watch?v=-Ci5WByP6Gw) [↑](#footnote-ref-3)
3. <https://www.gov.uk/government/publications/easy-read-the-equality-act-making-equality-real> [↑](#footnote-ref-4)
4. <https://www.equalityhumanrights.com/en/equality-act/equality-act-2010> [↑](#footnote-ref-5)
5. <https://www.bihr.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=4d5e5a20-93c0-44b5-8e22-e903ea41885f> [↑](#footnote-ref-6)
6. <https://www.equalityhumanrights.com/en/human-rights/human-rights-act> [↑](#footnote-ref-7)
7. <https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/uncrpd_guide_easyread.pdf> [↑](#footnote-ref-8)
8. <https://www.equalityhumanrights.com/en/our-human-rights-work/monitoring-and-promoting-un-treaties/un-convention-rights-persons-disabilities> [↑](#footnote-ref-9)
9. <https://comisiynyddph.cymru/amdano/cynllun-cyhoeddi/ein-polisiau/egwyddorion-y-cenhedloedd-unedig-ar-gyfer-personau-hyn/> [↑](#footnote-ref-10)
10. https://comisiynyddph.cymru/eich-hawliau/ [↑](#footnote-ref-11)
11. <https://www.mind.org.uk/information-support/legal-rights/mental-health-act-1983/about-the-mha-1983/> [↑](#footnote-ref-12)
12. <https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/easy-read-guide-pdf-16-pa-2cc.pdf> [↑](#footnote-ref-13)
13. <https://www.scie.org.uk/mca/introduction/mental-capacity-act-2005-at-a-glance#:~:text=The%20Mental%20Capacity%20Act%20%28MCA%29%202005%20applies%20to,power%20to%20those%20vulnerable%20people%20who%20lack%20capacity>. [↑](#footnote-ref-14)
14. <https://www.golleyslater.com/understanding-welsh-language-laws/> [↑](#footnote-ref-15)
15. <https://www.golleyslater.com/understanding-welsh-language-laws/> [↑](#footnote-ref-16)
16. Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol (gofalcymdeithasol.cymru) [↑](#footnote-ref-17)
17. Codau Ymarfer a chanllawiau | Gofal Cymdeithasol Cymru [↑](#footnote-ref-18)
18. <https://www.disabilitywales.org/rights/inclusive-language-and-imagery/?lang=cy>/ [↑](#footnote-ref-19)
19. <https://llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol> [↑](#footnote-ref-20)