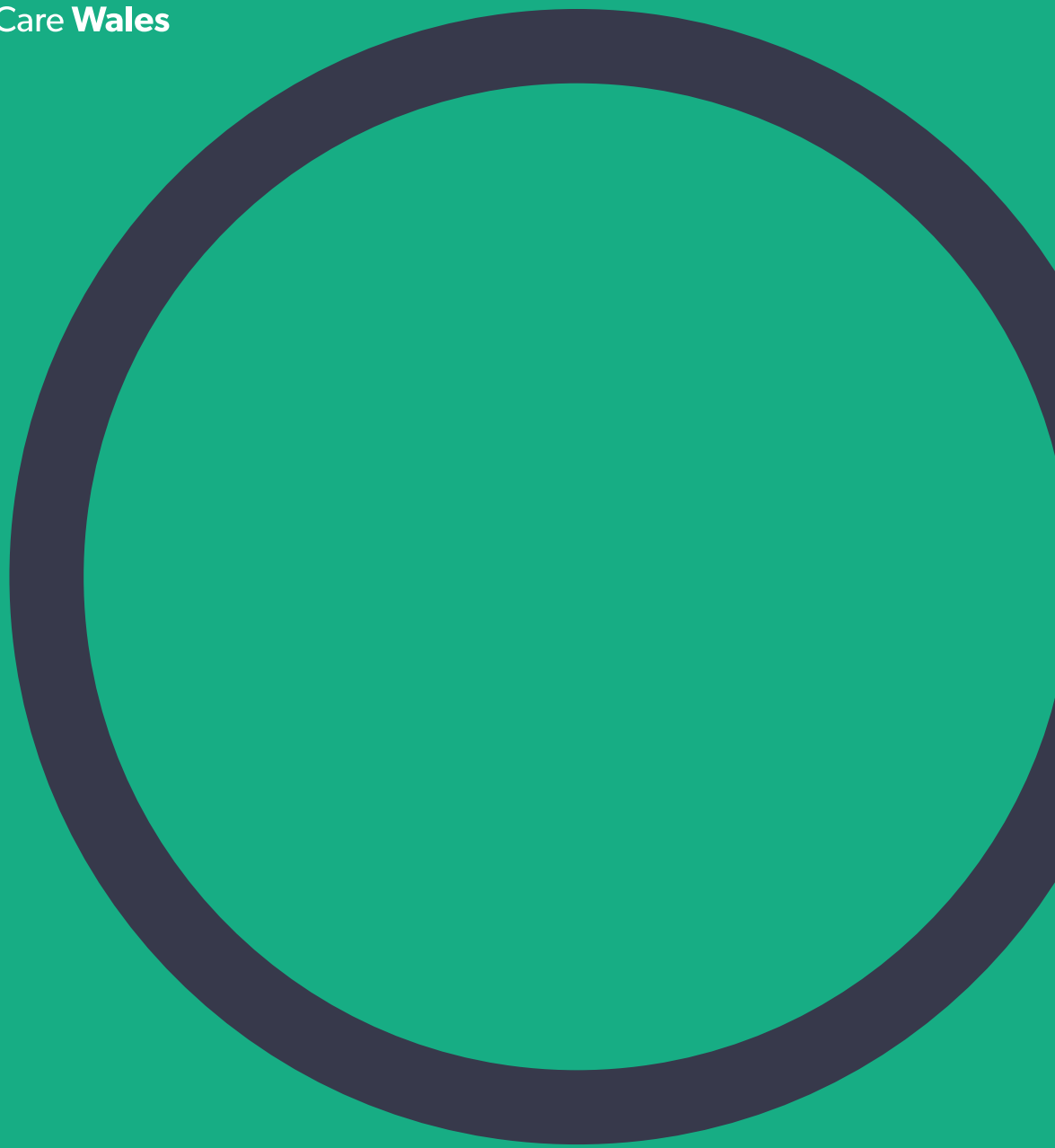




Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**



Fframwaith sefydlu Cymru
gyfan ar gyfer iechyd a
gofal cymdeithasol
Llyfr gwaith un

Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a
gofal cymdeithasol (oedolion)

Rhagfyr 2017



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

Manylion cyswilt

Gofal Cymdeithasol Cymru

South Gate House
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444

Minicom: 029 2078 0680

E-bost: gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru

gofalcymdeithasol.cymru



@GofCymdeithasol

© 2018 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatad ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhychu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

Llyfr gwaith 1 y fframwaith sefydlu iechyd a gofal cymdeithasol:

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. Gallwch ddefnyddio'r broses o gwblhau'r llyfr gwaith fel tystiolaeth tuag at gyflawni'r fframwaith sefydlu. Hefyd, bydd yn cyfrif tuag at y cymhwyster sydd ei angen arnoch chi maes o law er mwyn gallu ymarfer.

Cynnwys

1.1	Deddfwriaeth, polisiâu cenedlaethol a Chodau Ymddygiad ac Ymarfer	5
1.2	Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau yn berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol	6
1.3	Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn	9
1.4	Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.	14
1.5	Cymryd risgiau cadarnhaol.	18
1.6	Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol	21
1.7	Cyfathrebu	24
1.8	Yr iaith Gymraeg a diwylliant Cymru	27
1.9	Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol	29
1.10	Newid a throsglwyddo ym maes iechyd a gofal cymdeithasol	31
1.11	Myfyrio	33
1.12	Myfyrio ar y llyfr gwaith	34
1.13	Polisiâu a gweithdrefnau	37
1.14	Myfyrio ar leoliad ymarfer	38

1.1: Deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a Chodau Ymddygiad ac Ymarfer

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol sydd wedi'u cynnwys mewn **deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol** a **Chodau Ymddygiad ac Ymarfer**. Hefyd, bydd yn eich helpu i feddwl am sut y gallwch chi eu defnyddio yn eich gwaith bob dydd.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Edrychwch ar lyfr gwaith Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), 'Beth mae'r Ddeddf yn ei olygu i mi'. Bydd hyn yn eich helpu i ddeall egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n cynnwys enghreifftiau ymarferol o sut i roi'r egwyddorion a'r gwerthoedd ar waith wrth weithio gydag unigolion.

Mae llyfr gwaith y Ddeddf yn cynnwys 5 adran, un ar gyfer pob egwyddor. Dylech chi gwblhau o leiaf dau weithgaredd dysgu ar gyfer pob egwyddor, gan nodi bod y gweithgareddau dysgu'n amrywio o astudiaethau achos i wrando ar ddarnau sain neu wyllo darnau ffilmiau byr.

Wedyn, gallwch chi ddefnyddio'r dystiolaeth a gofnodwch yn y llyfr gwaith hwn tuag at y deilliannau dysgu yn yr adran hon. Hefyd, dylech chi sicrhau eich bod yn cwblhau'r cynllun gweithredu datblygiad personol yn y diwedd gan y bydd yn eich helpu i feddwl am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu a sut y gallwch chi ei roi ar waith.

Defnyddiwch y lle isod i wneud nodiadau ar unrhyw ddysgu allweddol arall sy'n deillio o lyfr gwaith y Ddeddf.

Nodiadau llyfr gwaith

Adborth y rheolwr

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

Yn rhinwedd eich swydd fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, byddwch chi'n cynorthwyo unigolion o bob math o gefndir, crefydd a diwylliant. Mae'r gwaith hwn yn seiliedig ar yr egwyddorion a'r gwerthoedd y byddwch chi'n dysgu amdanynt yn yr adran olaf, ynghyd â hawliau pobl:

- 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 amdanynt hwy eu hunain.

Bydd y llyfr gwaith hwn yn archwilio'r hawliau hyn a bydd yr adran hon yn eich helpu i ddysgu sut mae dulliau seiliedig ar hawliau yn berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol.

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Gweithgaredd dysgu

Mae **deddfwriaeth a'r polisiau cenedlaethol** wedi e'u datblygu dros amser i gefnogi hawliau dinasyddion i gyd. Chwylwch am fersiynau hawdd i'w darllen o'r rhain i helpu chi i ddeall y pwyntai pennaf ac yna, dewiswch dau ddarn o ddeddfwriaeth o'r tabl isod, nodwch yr hawliau mae nhw'n cefnogi a'u hybu, ac Ysgrifennwch grynodedb o sut mae nhw'n gwneud hyn

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Deddfwriaeth / polisi cenedlaethol	Hawliau	Sut mae'r deddfwriaeth neu bolisi cenedlaethol yn cefnogi ac yn hybu'r hawliau yma?
Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014		
Deddf Cydraddoldeb 2010		
Deddf Hawliau Dynol 1998 a Chonfensiynau a Phrotocolau cysylltiedig megis Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau, Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn 1991 a'r Datganiad o 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 rhag Colli Rhyddid		
Deddf yr Iaith Gymraeg 1993; Mesur y Gymraeg (2011) a Mwy na Geiriau...., Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013)		

Gweithgaredd dysgu

Mae **eiriolaeth** yn sail i holl egwyddorion y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 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.

Yn y lle isod, amlinellwch ystyr y term 'eiriolaeth' a disgrifiwch sut mae'n gallu cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau.

Nodiadau llyfr gwaith

Gweithgaredd Dysgu

Ewch ati i drafod â'ch rheolwr llinell neu'ch mentor ynglŷn â sut y gallwch chi ddefnyddio dulliau seiliedig ar hawliau yn eich gwaith bob dydd, a chofnodwch y pwyntiau allweddol yn y isod.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

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. Bydd yr adran hon yn datblygu'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu hyd yn hyn a'ch helpu i feddwl am sut i ddefnyddio'r wybodaeth wrth ymarfer.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Yn y lle isod, disgrifiwch ystyr y term 'dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn' a pham eu bod yn bwysig.

Nodiadau llyfr gwaith

Gweithgaredd dysgu

Yn adran gyntaf y llyfr gwaith hwn, fe wnaethoch ddysgu am egwyddorion a gwerthoedd y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Yn y lle isod, nodwch ystyr 'cyd-gynhyrchu' a 'llais, dewis a rheolaeth', gan egluro pam eu bod yn bwysig i ddulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.¹

Nodiadau llyfr gwaith

¹ <https://www.scie.org.uk/publications/guides/guide51/resources.asp>

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos isod ac ystyried pam y mae'n bwysig gwybod am ddewisiadau a chefnidir unigolyn, a sut y byddech chi'n dysgu am ddewisiadau a chefnidiroedd unigolion a'r hyn sy'n bwysig iddynt.

Astudiaeth achos – Mrs Desai

Yn ddiweddarach yn ei bywyd, roedd fy mam yn gaeth i'r gwely fwy neu lai ac roedd yn methu cerdded o gwbl. Roedd gofalwyr yn mynd i'r tŷ dair gwaith y dydd (bore, amser cinio a gyda'r nos). Iait h 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 yn broblem ac roedd fy mam yn teimlo'n gwbl ynysig ac yn fwyfwy digalon. Yn ffodus, roedd ei gofalwyr yn fenywod felly doedd dim angen iddi wynebu'r cywilydd o dderbyn gofal gan ddyn. Mae menywod Hindŵaidd (yn enwedig yr henoed) yn swil iawn – doeddwn i erioed wedi gweld coesau fy mam gan ei bod yn gwisgo sari bob amser, a hyd yn oed pan oedden ni'n blant doedden ni erioed wedi 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 roedden nhw'n ei ddweud, ac ni allai ofyn am help, am badell wely nac am unrhyw beth arall.

Mae gwyleidd-dra yn elfen bwysig o'r diwylliant Hindŵaidd. Doedd gan y gofalwyr cartref ddim syniad o gwbl 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 ganddynt ddim syniad o gwbl am sut i roi sari ar fy mam – yn y diwedd bu'n rhaid i ni brynu kaftans gan nad oedd fy mam yn fodlon gwisgo gŵn nos byr. Hefyd, roedd mam wastad wedi gwisgo gleiniau tuls sanctaidd o gwmpas ei gwddf ers i'm tad farw. Nid oedd y gofalwyr yn deall arwyddocâd y gleiniau ac aethant ati i'w tynnu heb ei chaniatâd.

Roedd gan fy mam gysegrofa fechan yn ei hystafell wely lle'r oedd hi'n cynnau kannwyll ac arogldarth bob dydd ac yn gweddïo. Doedd neb ohonom wedi gwisgo ein hesgidiau yn ystafell wely mam erioed gan ei bod yn ystafell weddi i mam hefyd. Doedd y gofalwyr ddim yn deall hyn o gwbl, ac oherwydd eu bod yn newid mor aml, roedd yn anodd rhoi gwybod i bob un ohonynt.

Roedd fy mam yn llysieuwraig felly ni fyddai'n bwyta wyau hyd yn oed. Roedd gwybodaeth rhai gofalwyr/nyrsys am yr hyn y mae llysieuwyr Hindŵaidd yn ei fwyta/ddim yn ei fwyta yn wael iawn. Doedd fy mam ddim yn bwyta bwyd a

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

oedd wedi'i goginio mewn llestri a oedd wedi'u defnyddio i goginio cig hyd yn oed, felly ni allai fwyta bwyd ysbyty o gwbl, ac roedd y teulu'n mynd â bwyd iddi.

Felly, mae hyfforddiant ymwybyddiaeth ddiwylliannol o ansawdd uchel yn hanfodol ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda chleifion Hindwâidd 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.

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau llyfr gwaith

Beth fyddai wedi helpu yn y sefyllfa hon yn eich barn chi?

Ym mha ffordd y gallai'r gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol fod wedi gweithredu'n wahanol?

Gweithgaredd dysgu

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

Atebwch y cwestiynau'n ymwneud ag urddas a pharch yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

1. Beth yw ystyr y term 'trin pobl ag urddas a pharch'?

2. Pam y mae hyn yn ganolog i rôl y sector iechyd a gofal cymdeithasol?

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

3. Rhowch dair enghraifft o sut y gallwch chi drin pobl ag urddas a pharch yn eich gwaith bob dydd.

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

4. Gan feddwl am astudiaeth achos Mrs Desai, sut y gallai hi fod wedi'i thrin ag urddas a pharch yn eich barn chi?

5. Beth yw ystyr sicrhau cydsyniad unigolion wrth ddarparu gofal a chymorth yn eich barn chi, a pham y mae hyn yn bwysig?

6. Sut y gellid bod wedi helpu Mrs Desai i gydsynio i'r ffordd yr oedd ei gofal a chymorth yn cael eu darparu?

7. Rhowch dair enghraifft o sut y byddech chi'n sicrhau cydsyniad unigolion ar gyfer eu gofal a'u cymorth.

Gweithgaredd dysgu

Yn y lle isod, amlinellwch ystyr y term **'cyfranogiad gweithredol'** a nodwch pam y mae'n bwysig i unigolion dderbyn cymorth i gymryd rhan mewn gweithgareddau a chael profiadau sy'n bwysig iddynt.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Gweithgaredd dysgu

Yn yr adran hon, rydych chi wedi dysgu am bwysigrwydd defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Gofynnwch i rywun rydych chi'n gweithio gydag ef/hi, gweithiwr arall neu'ch rheolwr am adborth ar sut rydych chi'n diwallu anghenion ac yn bodloni dewisiadau yn y ffordd yr ydych yn gweithio. Gofynnwch iddynt ysgrifennu'r pwyntiau allweddol, neu ewch ati i'w cofnodi'ch hun yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

1.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

Rydych chi wedi ystyried dull gweithredu seiliedig ar hawliau a rhai agweddau ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn adrannau 1 – 3. Bydd yr adran hon yn eich helpu i ystyried sut i hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn eich gwaith bob dydd.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Atebwch y cwestiynau yn y lle isod i ddangos eich dealltwriaeth o gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.

Nodiadau llyfr gwaith

1. Beth yw ystyr y termau canlynol:

- cydraddoldeb
- amrywiaeth
- cynhwysiant
- gwahaniaethu

2. Rhowch enghraifft o sut mae gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn hyrwyddo'r canlynol:

- cydraddoldeb
- amrywiaeth
- cynhwysiant

3. O feddwl am astudiaeth achos Mrs Desai, ystyriwch sut y dylai ei chefnidir diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol fod wedi'i werthfawrogi?

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

4. Pa wersi allwch chi eu dysgu o hyn ar gyfer eich ymarfer eich hun?

5. Amlinellwch ystyr y term 'nodweddion gwarchoddedig' ar ol edrych ar fersiwn hawdd i'w ddarllen o'r Ddeddf Cydraddoldeb (2010)

6. Wrth weithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol, efallai y bydd adegau pan fydd gwahaniaethu'n digwydd ac efallai y bydd rhaid i chi herio hyn. Rhowch enghraifft o sut y gallai unigolyn ddioddef gwahaniaethu, a sut y gallech chi herio hynny.

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos ganlynol a meddyliwch am sut y dylai Sharon weithredu.

Astudiaeth achos

Mae George yn ddyn hoyw 73 oed. Mae wedi symud i gartref gofal yn ddiweddar. Ni wnaeth George ddatgan 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.

Mae Jonathon yn poeni am sut y bydd George yn cael ei drin gan staff y cartref gofal a'r bobl eraill sy'n byw yno, ond mae'n cytuno na allant ymdopi gyda George yn byw gartref mwyach. Mae'r ddau yn poeni am safbwyntiau staff a phreswylwyr y cartref gofal pan fydd Jonathon yn ymweld â George, ac am sut y byddant yn 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 ydynt 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 sgorsiau a gweithgareddau. Mewn gwirionedd, mae George yn destun sbort ymysg y preswylwyr eraill bellach, ac mae'n teimlo'n rhy fregus i'w amddiffyn ei hun oherwydd ei afiechyd. Mae Sharon wedi sylwi bod George yn teimlo'n anghyfforddus ac yn ynysig ac mae'n gofyn iddo beth y mae am i'r cartref ei wneud am y sefyllfa. Nid yw George am i staff y cartref gofal ddweud unrhyw beth, gan y byddai hynny'n gwaethygu'r sefyllfa yn ei farn ef.

Nodiadau llyfr gwaith

Beth ddylai Sharon ei wneud yn eich barn chi?

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Gweithgaredd dysgu

Siaradwch â'ch rheolwr llinell am beth y mae cydraddoldeb ac amrywiaeth yn ei olygu i chi a'r ffyrdd mae'ch ymarfer yn parchu ac yn hyrwyddo hyn. Cofnodwch y pwyntiau allweddol yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

1.5 Cymryd risgiau cadarnhaol

Bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar sut mae cymryd risgiau cadarnhaol yn gallu cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth. Fodd bynnag, er ei bod yn bwysig cynorthwyo unigolion i wneud eu dewisiadau eu hunain, gall gwneud hynny eu rhoi mewn perygl weithiau, felly mae'n hollbwysig bod gweithwyr yn gwybod sut i weithio gydag unigolion er mwyn sicrhau cydbwysedd rhwng hawliau, risgiau a chyfrifoldebau.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos isod am Stephen, ac atebwch y cwestiynau.

Mae Stephen yn byw gyda dau berson arall mewn lleoliad byw â chymorth. Roedd yn hoffi mynd allan bob dydd i eistedd yn y caffi lleol. Fel arfer, byddai Stephen yn eistedd yno am ddwyawr o leiaf ond ni fyddai'n prynu bwyd na diod. Yn aml, byddai'n tarfu ar y cwsmeriaid eraill drwy ofyn iddynt brynu paned o de iddo. Byddai Stephen yn ymddwyn yn **ymosodol** pryd bynnag y byddai perchennog y caffi'n gofyn iddo adael; o ganlyniad, mae wedi'i wahardd o'r caffi. Mae Stephen yn ceisio mynd yn ôl i'r caffi o hyd, a phob tro mae hynny'n digwydd mae perchennog y caffi yn ffonio'r heddlu gan fod ymddygiad Stephen yn mynd yn fwyfwy ymosodol ac mae'n tarfu ar y cwsmeriaid eraill.

Mae'r staff wedi bod yn ceisio rhwystro Stephen rhag mynd allan, ac o ganlyniad mae Stephen wedi dechrau defnyddio trais corfforol yn eu herbyn. Erbyn hyn, mae'r posibilrwydd o gadw Stephen o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl yn cael ei drafod.

Mae'r gweithwyr yn gwybod bod mynd i eistedd yn y caffi yn bwysig iawn i Stephen, ac maent yn deall bod ei ymddygiad ymosodol yn deillio o'r ffaith nad yw'n cael gwneud hynny bellach. Maent yn awgrymu y dylent siarad â perchennog y caffi i weld a fyddai'n fodlon i Stephen eistedd yn y caffi gyda fflasg o de a'i frechdanau ei hun. Maent yn llwyddo i berswadio perchennog y caffi i roi cynnig ar hyn, ac erbyn hyn mae Stephen yn mynd i'r caffi bob dydd gyda'i fflasg a'i frechdanau ac nid yw'n tarfu ar y cwsmeriaid eraill nac yn ymddwyn yn ymosodol tuag at berchennog y caffi neu'r gweithwyr.

Nodiadau llyfr gwaith

1. Pa risgiau oedd y gweithwyr yn ceisio eu rheoli drwy atal Stephen rhag mynd i'r caffi?

2. Pa effaith gafodd y penderfyniad i'w atal rhag mynd allan arno ef a phobl eraill?

3. Beth oedd hawliau Stephen yn y cyswllt hwn?

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

4. Pa ddarn o ddeddfwriaeth o adran 1.2 sy'n berthnasol yma?

5. Pwy, yn eich barn chi, allai fod wedi bod yn rhan o'r penderfyniad i helpu Stephen i barhau i fynd i'r caffi mewn ffordd a oedd yn lleihau'r risgiau?

6. Eglurwch y pwysigrwydd o allu cymryd risgiau ar gyfer llesiant unigolion.

7. Rhowch tri enghreifft arall o gymryd risgiau cadarnhaol.

Gweithgaredd dysgu

Yn y lle isod, ar ôl trafod â'ch rheolwr llinell neu'ch mentor, gofynnwch iddo gofnodi sut y mae wedi sylwi arnoch yn defnyddio asesiadau risg i helpu unigolion i gymryd risgiau cadarnhaol.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

1.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol

Fel rhan o'ch gwaith, bydd angen i chi weithio mewn partneriaeth â'r unigolion sy'n cael cymorth gennych, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Un elfen o berthynas waith lwyddiannus yw cynnal perthynas ofalgar oddi mewn i ffiniau proffesiynol.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Beth yw ystyr gwaith 'sy'n canolbwyntio ar berthynas' yn eich barn chi, a pham y mae'n bwysig?

Nodiadau llyfr gwaith

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch gyhoeddiad Gofal Cymdeithasol Cymru 'Ffiniau proffesiynol: adnodd i reolwyr' ac atebwch y cwestiynau yn y lle isod.²

Nodiadau llyfr gwaith

1. Eglurwch ystyr 'ffiniau proffesiynol' a pham y maent yn bwysig i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

² <https://socialcare.wales/learning-and-development/professional-boundaries-a-resource-for-managers>

2. Edrychwch ar yr enghreifftiau o **ymddygiad na fyddai'n dderbyniol** isod a nodwch pa rhai sy'n anerbyniol.

A. Gwyllo unigolyn yn dadwisgo cyn ymolchi er nad ydynt angen unrhyw help gyda hyn, dim ond i fynd i mewn ac allan o'r bath

B. Gofyn i berson ifanc os ydyn nhw eisiau cwtsh oherwydd ei bod wedi gofidio ac yn crio ar ôl marwolaeth ffrind

C. Derbyn cerdyn penblwydd gyda £20 ynddo gan rywun rydych chi'n ei gefnogi

D. Aros yn yr ystafell gydag unigolyn tra eu bod yn dadwisgo am eu bod angen cymorth gyda hyn cyn ymolchi

E. Gorwedd ar y sofa i gael cwtsh gydag oedolyn ifanc tra'n gwyllo teledu

F. Gwrthod cymryd unigolyn i'r eglwys ar ddydd Sul oherwydd dydyn nhw ddim yn coelio mewn Duw

G. Derbyn cerdyn Nadolig gan gal aelod o'r teulu sy'n eich diolch chi am yr holl ofal gyda'i mam

H. Perswadio unigolyn i fynd i Eglwys y Salvation Army oherwydd dyma'r un rydych chi'n arfer mynd i er eu bod wedi arfer mynd i'r capel

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos isod ac atebwch y cwestiynau:

Astudiaeth achos

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

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

Bydd Jenny yn teimlo'n ofidus iawn yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r dirprwy reolwr, Siân, 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.

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Nodiadau llyfr gwaith

1. Sut ydych chi'n meddwl y gall Siân fod yn cymylu 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 gam gweithredu mwy priodol?
4. Pwy arall allai gymryd rhan yn y trafodaethau hyn?

1.7 Cyfathrebu

Mae angen sgiliau cyfathrebu da ar bob gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn datblygu cysylltiadau cadarnhaol a rhannu gwybodaeth ag unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau.

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Gweithgaredd dysgu

Cwblhewch y cwestiynau isod i ddangos eich dealltwriaeth o bwysigrwydd cyfathrebu da.

Nodiadau llyfr gwaith

1. Beth ydych chi'n meddwl yw ystyr y term 'cyfathrebu effeithiol' a beth yw'r nodweddion allweddol? e.e gwrando yn astud a pheidio a thorri ar draws.
2. Pa sgiliau sydd eu hangen ar weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gefnogi cyfathrebu effeithiol? 'e.e siarad yn glir a ddim yn rhy gyflym.
3. Pam y mae cyfathrebu effeithiol yn bwysig ar gyfer cysylltiadau cadarnhaol ag:
 - Unigolion
 - Teuluoedd a gofalwyr
4. Amlinellwch dri rhwystr i gyfathrebu effeithiol a sut i fynd i'r afael â nhw. e.e amgylchedd swnllyd ffordd o fynd i'r afael ar hyn e.e dod o hyd i le tawel

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos am Dafydd ac atebwch y cwestiynau.

Astudiaeth achos

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 o staff yn gweini arnoch 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, sy'n methu deall Dafydd wrth iddo geisio archebu ei fwyd. Mae Dafydd yn teimlo'n rhwystredig a llawn gofid ac mae gweithiwr y caffi yn ceisio siarad â chi yn hytrach na Dafydd.

Nodiadau llyfr gwaith

1. Beth allech chi ei wneud i helpu Dafydd a gweithiwr y caffi i gyfathrebu'n effeithiol?

2. Pam y mae'n bwysig gwneud hyn?

Gweithgaredd dysgu

Gofynnwch i'ch rheolwr llinell neu'ch mentor i arsylwi ar sut rydych chi'n cyfathrebu ag unigolyn rydych chi'n gweithio gydag ef, gan roi adborth i chi ar eich ymarfer. Gofynnwch iddo gofnodi'r adborth hwn a rhowch ef yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Gweithgaredd dysgu

Sut mae'r broses hon o arsylwi a rhoi adborth wedi'ch helpu i feddwl am eich ymarfer? Beth wnaethoch chi ei ddysgu am eich dulliau cyfathrebu?

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

1.8 Yr iaith Gymraeg a diwylliant Cymru

Bydd yr unigolion rydych chi'n gweithio gyda nhw yn dod o lawer o gefndiroedd gwahanol. Mae nodi a diwallu eu hanghenion iaith yn gysylltiedig â deilliannau gofal a chymorth o ansawdd da. Mae amrywiaeth o adnoddau ar gael i'ch helpu i ddatblygu'ch gwybodaeth a'ch dealltwriaeth o'r maes hwn yng nghyd-destun yr iaith Gymraeg a diwylliant Cymru.

Gweithgaredd dysgu

Gwylwch fideos 'gwireddu'r cynnig rhagweithiol' ar dudalennau gweithio yn Gymraeg gwefan Gofal Cymdeithasol Cymru, ac edrychwch ar rai o'r adnoddau eraill sydd ar gael yno cyn ateb y cwestiynau yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

1. Pam ydych chi'n meddwl ei bod yn bwysig cydnabod a chefnogi'r iaith Gymraeg a diwylliant Cymru yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol?
2. Pa ddeddfwriaeth a strategaethau cenedlaethol sy'n ceisio cefnogi'r gwaith hwn?
3. Amlinellwch egwyddorion Mwy na Geiriau.
4. Amlinellwch ystyr y Cynnig Rhagweithiol.

I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Siaradwch â'ch rheolwr llinell neu'ch mentor am sut y gallwch chi ddefnyddio egwyddorion Mwy na Geiriau yn eich gwaith, a chofnodwch y pwyntiau allweddol yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

1.9 Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol

Mae gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu bod yn bleserus iawn. Fodd bynnag, fel unrhyw swydd, mae'n gallu bod yn anodd ac yn heriol ar adegau hefyd. Mae cynnig gofal a chymorth i bobl sy'n agored i newid ac a allai fod yn teimlo gofid, ofn, dicter, straen a dryswch, gan ymddwyn mewn ffordd heriol o bosibl, yn ein gadael yn teimlo'n ddi-rym, yn llawn ofn, yn ddig, yn bryderus ac allan o'n dyfnder. Ar adegau fel hyn, mae'n bwysig myfyrio ar beth sy'n digwydd o'ch cwmpas, sut rydych chi'n teimlo a'r cymorth sydd ei angen arnoch.

Bydd teimlo bod pobl yn gwrando ar eich safbwyntiau, a'u deall, a bod gennych reolaeth ar eich bywyd yn cael effaith enfawr ar eich ymddygiad. Ar yr adegau pan na fydd hyn yn digwydd, rydych chi'n fwy tebygol o deimlo'n ddi-rym a llawn gofid, gan ymddwyn mewn ffordd sy'n herio pobl eraill.

Mae hyn yn debyg i deimladau'r rhai sy'n derbyn gofal a chymorth gennych. Oherwydd eu hamgylchiadau unigol, gallan nhw hefyd deimlo'n ddi-rym ar adegau i newid eu bywydau. Felly, mae'n bwysig trin unigolion â'r un tosturi, urddas, caredigrwydd a dealltwriaeth ag y byddech chi'n ei ddisgwyl ar eich cyfer chi a'ch teulu'ch hun.

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o sut mae **dulliau gweithredu cadarnhaol** yn gallu **lleihau arferion cyfyngol** ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch adran 1.3 ac 1.4 o 'Dulliau Cadarnhaol: Lleihau Arferion Cyfyngol ym maes Gofal Cymdeithasol' ac atebwch y cwestiynau yn y lle isod.³

Workbook notes

1. Amlinellwch ystyr y termau 'dulliau cadarnhaol' ac 'arferion cyfyngol'.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

³ https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/Positive-Approaches-Final-English-June-2016.pdf

2. Rhowch enghreifftiau o achosion sylfaenol a all effeithio ar ymddygiad unigolion.

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

3. Amlinellwch sut y gellir defnyddio dulliau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol.

Gweithgaredd dysgu

Siaradwch â'ch rheolwr llinell am sut rydych chi'n defnyddio dulliau cadarnhaol yn eich ymarfer, a gofynnwch iddo am adborth ar hyn a chofnodwch y pwyntiau allweddol yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

1.10 Newid a throsglwyddo ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Bydd yr adran hon yn eich helpu i feddwl am sut mae newid a **throsglwyddo** yn effeithio ar unigolion.

Gweithgaredd dysgu

Meddyliwch am astudiaeth achos George a Jonathon. Sut y gallai'r newidiadau yr oeddent yn eu hwynebu fod wedi effeithio arnynt? Nodwch rai pwyntiau allweddol yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Gweithgaredd dysgu

Yn y lle isod, amlinellwch y mathau o newid y gall unigolyn ei wynebu yn dilyn **trosglwyddiadau bywyd arwyddocaol** neu ddigwyddiadau, a rhowch dair enghraifft o ffactorau a fyddai'n gwneud y newidiadau hyn naill ai'n gadarnhaol neu'n negyddol.

Nodiadau llyfr gwaith

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Newidiadau	Ffactorau positif	Ffactorau negyddol
e.e Mae Mrs Jones yn torri ei chlun ac yn mynd i'r ysbyty		Mae'r ysbyty 40 milltir i ffwrdd o'u cartref. Dydy ei gwr ddim yn gyrru mwyaf a methu cyrraedd yna gyda trafndiaeth cyhoeddus. Mae hi'n dioddef o iselder ac mae ei adferiad yn cymeryd yn hirach na'r disgwyl
Mae Mrs Jones yn Torri ei chlun ac yn mynd i'r ysbyty	Mae'n cael ei symud o'r ysbyty sydd 40 milltir i ffwrdd i gartref nyrsio sydd 3 milltir i ffwrdd o'i chartref. Mae ei gwr yn gallu ymweld a hi dwywaith y dydd ac mae ei ffrindiau yn ymweld a hi yn aml, mae hi'n gwella yn dda	

1.11 Myfyrio

Bydd yr adran olaf hon yn eich helpu i ystyried sut y gall eich credoau, eich gwerthoedd a'ch profiadau bywyd eich hun effeithio ar 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 mae rhywun yn gwenu atom ni, rydyn ni fel arfer yn gwenu yn nol, ond os mae rhyw un yn ddigwilydd rydyn ni'n gallu bod yn flin neu'n ddig. Pa effaith allai'ch agweddau a'ch ymddygiad eich hun ei chael ar unigolion? Meddyliwch am hyn a nodwch eich sylwadau yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

1.12 Workbook reflection

Learning activity

Gwylwch y ffilm Cartref oddi Cartref, unai ar [trwy Dropbox](#) neu gofynnwch i'ch rheolwr am gopi o'r DVD. Efallai fydd hi'n haws i chi gwblhau'r gweithgareddau dysgu sydd ar y DVD. Ar ôl gwyllo'r ffilm, ysgrifennwch frawddeg am bob un o'r adrannau yn y llyfr gwaith yma sy'n adlewyrchu beth rydych chi wedi'i ddysgu, yn y lle isod.

Deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol

1. Pa ddeddfwriaeth fydd yn tanseilio Betsan yn cael llais a rheolaeth yn ei sefyllfa?

Sut mae dulliau sy'n seiliedig ar hawliau yn berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol

2. Sut oedd hawliau Betsan ddim yn cael eu cwrdd yn fersiwn un?

Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

3. Rhwch tair esiampl o ddulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o fersiwn dau.

Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

4. Yn fersiwn un, pa wahaniaethu roedd Betsan yn ei phrofi?

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Cymryd risgiau cadarnhaol

5. Sut mae'n bosib cefnogi Betsan i barhau yn y gweithgareddau sy'n bwysig iddi, fel pobi, tra'n byw yn y cartref gofal? Sut gal asesiad risg helpu gyda hwn?

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Perthnasau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol

6. Yn fersiwn dau, sut datblygodd y gweithiwr berthynas gadarnhaol gyda Betsan?

Cyfathrebu

7. Rhowch dair esiampl o gyfathrebu gwael o fersiwn un.

Yr iaith Gymraeg a diwylliant Cymru

8. Yn fersiwn dau, siaradodd y gweithiwr Gymraeg i Betsan, beth arall fyddai wedi helpu gyda'r Gymraeg yn y cartref?

Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

9. Pa arferion rhwystrol gwelwyd yn fersiwn un?

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Newid a throsglwyddo ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

10. Beth fyddai wedi helpu Betsan i newid a throsglwyddo i'w chartref?

1.13 Polisiau a gweithdrefnau

Os ydych chi'n gweithio i sefydliad eisoes, bydd gan eich cyflogwr **bolisiau a gweithdrefnau** sy'n berthnasol i'r adran hon. Gwnewch restr ohonynt yn y lle isod.

Nodiadau llyfr gwaith

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Cofnod Cynnydd

Dylech chi a'ch rheolwr gwblhau'r cofnod hwn wrth gwblhau'r llyfr gwaith. Bydd yn gymorth i chi gadw cofnod o'r hyn sydd wedi'i gwblhau ac unrhyw fylchau sydd angen eu llenwi.

1.14 Myfyrio ar eoliad ymarfer

Siaradwch â rheolwr yn eich lleoliad gwaith ynghlŷn â sut rydych chi wedi rhoi gwerthoedd ac egwyddorion iechyd a gofal cymdeithasol ar waith. Ysgrifennwch gofnod myfyriol byr a gofynnwch i'r rheolwr gofnodi crynodeb yn y lle isod.

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Adborth y rheolwr

Defnyddiwch y lle isod i gofnodi unrhyw drafodaethau rhyngoch chi a'ch asesydd cymwysterau.

Nodiadau trafodaeth gyda'r asesydd cymwysterau

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Os yw tystiolaeth o'r gweithlyfr yn cael ei defnyddio tuag at y cymhwyster mae'n rhaid i'r asesydd gwblhau'r datganiad isod.

*I'w defnyddio
gan aseswyr
cymhwyster*

Datganiad gweithiwr newydd

Rwy'n cadarnhau bod y dystiolaeth a roddwyd ar gyfer y gweithlyfr yn ddilys ac yn cynrychioli fy ngwaith i'n gywir.

Llofnod y dysgwr

Dyddiad

Datganiad y rheolwr

Rwy'n cadarnhau bod y gweithiwr newydd wedi cyflawni holl ofynion y gweithlyfr gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd.

Llofnod y rheolwr

Dyddiad

Datganiad asesydd cymwysterau

Rwy'n cadarnhau bod y dysgwr wedi cyflawni holl ofynion y gweithlyfr gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd. Cynhaliwyd asesiad o dan yr amodau penodedig ac mae'r dystiolaeth yn ddilys, gwir, dibynadwy, cyfredol a digonol.

Llofnod asesydd cymwysterau

Dyddiad