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

Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer Iechyd a gofal cymdeithasol: **Llyfr gwaith tri**

Iechyd a lles (oedolion)

Rhagfyr 2017

Noddir gan **Lywodraeth Cymru**
Sponsored by **Welsh Government**

Manylion cyswllt

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 atgynhyrchu 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 atgynhyrchu 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.

Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol **Gweithlyfr 3**: Iechyd a lles (Oedolion)

Bydd y gweithlyfr hwn yn eich helpu i ystyried y berthynas rhwng iechyd a lles a rôl gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol o ran hybu iechyd a lles yn y gofal a'r cymorth maent yn ei ddarparu i unigolion. Gallwch ddefnyddio'r gweithgareddau rydych chi'n eu cwblhau yn y gweithlyfr fel tystiolaeth tuag at gyflawni Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Fframwaith Sefydlu). Gellir ei gyfrif hefyd tuag at y cymhwyster y byddwch angen ei gwblhau'n ddiweddarach ar gyfer eich ymarfer.

Cynnwys

3.1 Lles 5

3.2 Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles unigolion 8

3.3 Cymorth ar gyfer gofal personol ac ymataliaeth 16

3.4 Gofal mannau pwyso. 19

3.5 Gofal iechyd y geg 23

3.6 Gofal traed 26

3.7 Rhoi meddyginiaeth 28

3.8 Maethiad a hydradu 31

3.9 Atal cwympo 34

3.10 Gofal diwedd oes 36

3.11 Technoleg gynorthwyol 38

3.12 Nam ar y synhwyrau 40

3.13 Dementia 43

3.14 Iechyd meddwl 47

3.15 Camddefnyddio sylweddau 50

3.16 Myfyrio ar leoliad ymarfer 52

3.1 Lles

Fe ddysgoch am les wrth gwblhau'r gweithgareddau yng ngweithlyfr 1: egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd yr adran hon yn eich helpu i ystyried eich dealltwriaeth ymhellach.

Mae gan bawb hawl i les ac mae gan bawb gyfrifoldeb am ei les ei hun, ond mae rhai pobl angen cymorth ychwanegol i gyflawni hyn.

Mae lles yn golygu mwy na bod yn iach, gall hefyd gynnwys:

- bod yn ddiogel
- cael rhywle addas i fyw
- bod yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio ar eich bywyd
- bod â ffrindiau
- bod yn rhan o gymunedau da a chryf
- cael pob cyfle i wneud yn dda ym myd addysg
- teimlo'n dda am eich bywyd
- i oedolion – gallu gweithio
- i blant – gallu tyfu'n hapus a llwyddiannus, a derbyn gofal da

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Meddyliwch am les mewn perthynas â'ch bywyd eich hun a beth mae hyn yn ei olygu i chi. Meddyliwch am beth sy'n bwysig i chi a beth sy'n eich helpu i gael bywyd da.

Nodiadau'r gweithlyfr

Gweithgaredd dysgu

Rhestrwch bum ffactor sy'n effeithio'n negyddol neu'n gadarnhaol ar les unigolion a gofalwyr?

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos isod ac ateb y cwestiynau.

Mae Gwyneth yn 80 oed. Bu farw ei gŵr ychydig flynyddoedd yn ôl ac mae ei merch newydd symud i Loegr i fyw ger ei merch sydd â sglerosis ymledol. Mae Gwyneth wedi bod yn weithgar iawn yn ei chymuned erioed – yn helpu yn y clwb cinio lleol sy'n cael ei redeg gan ei heglwys. Mae'n canu mewn côr ac wedi dechrau mynd i ddosbarth cyfrifiaduron yn neuadd y pentref. Mae wedi dysgu sut i ddefnyddio Skype sydd wedi gwneud gwahaniaeth mawr o ran cadw mewn cysylltiad â'i theulu.

Cwympodd Gwyneth yn ddiweddar ar ôl llithro ar rew. Torrodd ei braich a'i choes. Rhyddhaodd yr ysbyty hi i gartref gofal i adsefydlu cyn mynd adref. Fodd bynnag, nid yw wedi gwella mor fuan ag y dylai oherwydd bod ganddi haint yn ei choes.

Mae ei hwyliau'n isel iawn. Nid yw'n gwisgo'n aml nac yn gadael ei hystafell wely a does ganddi fawr o awydd bwyd. Nid yw'n gwneud yr ymarferion mae'r ffisiotherapydd wedi'u rhoi iddi.

Mae ei merch wedi bod yn cadw mewn cysylltiad â'r cartref dros y ffôn ac yn bryderus iawn am ddirywiad ei mam.

Workbook notes

1. Beth sy'n effeithio ar les Gwyneth?

2. Beth allai helpu i wella hyn?

3. Sut allech chi weithio gyda Gwyneth i gefnogi a hybu ei lles?

4. Pwy arall allai helpu?

Mae cefnogi lles unigolion yn rhan bwysig o'ch gwaith. Mae'n bwysig deall beth sy'n bwysig i'r unigolion a'r gofalwyr rydych chi'n gweithio gyda nhw, er mwyn hybu eu lles.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

3.2 Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles

Yn yr adran hon byddwch yn dangos eich dealltwriaeth o'r **ffactorau sy'n effeithio ar iechyd, lles a datblygiad unigolion**.

Mae gwybodaeth am ddatblygiad dynol yn bwysig gan y bydd yn eich helpu i ddeall anghenion unigolion ar wahanol adegau o'u bywydau. Mae angen i chi fod yn ymwybodol o'r ffactorau a all gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ddatblygiad unigolyn hefyd a sut mae hyn yn cysylltu â'i iechyd a lles. Mae Erik H Erikson yn disgrifio wyth cam datblygiad dynol, darllenwch am y rhain ac ateb y cwestiynau isod:

For use by qualification assessors

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Rhestrwch 8 o gamau datblygiad dynol.

2. Rhestrwch bum ffactor sy'n gallu effeithio ar ddatblygiad dynol.

3. Beth yw ystyr y term 'ymlyniad' a sut y gall effeithio ar unigolion pan fyddant yn oedolion?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

4. Pam mae ymdeimlad o bwy ydych chi, hunan-werth ac ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn yn bwysig i iechyd a lles unigolion?

5. Eglurwch sut mae'r ffordd mae unigolion yn cael eu cefnogi'n effeithio ar y ffordd maen nhw'n teimlo am eu hunain.

Mae yna amrywiaeth o **ffactorau yn gallu effeithio ar iechyd, lles a datblygiad unigolion**. Disgrifiwch pa effaith y gallent eu cael ar oedolyn sy'n colli ei olwg drwy ddamwain yn y gwaith.

Nodiadau'r gweithlyfr

Meddai Anabledd Cymru; corff ambarél ar gyfer grwpiau anabledd yng Nghymru 'Yn gyffredinol derbynnir fod pobl anabl yn cael llai o gyfleoedd ac yn byw bywydau o ansawdd gwaeth na phobl nid-anabl. Mae dwy ffordd wahanol o esbonio beth sy'n achosi'r anfantais honno: y model anabledd meddygol a'r model anabledd cymdeithasol.[1]'

I wybod mwy am y model anabledd cymdeithasol gallwch wylio ffilm gan Scope UK - What is the social model of disability?[2]

1 http://www.disabilitywales.org/cy/model-cymdeithasol/
2 Gwefan - https://www.scope.org.uk/about-us/our-brand/social-model-of-disability

Gweithgaredd dysgu

Pan fyddwn ni'n seilio ein hymarfer ar y model cymdeithasol rydym yn canolbwyntio ar leihau neu ddileu'r rhwystrau mae pobl ag anableddau'n eu hwynebu. Rydym yn gweld yr unigolyn yn gyntaf ac nid ei anabledd neu salwch. Ein nod yw ei helpu i gyflawni ei nodau, ei ddyheadau a'i botensial llawn. Mae'r model cymdeithasol yn cydnabod pobl ag anableddau fel aelodau llawn o'n cymunedau, sy'n cael eu gwerthfawrogi a'u cynnwys gyda'r un hawliau a chyfrifoldebau â phawb arall.

Nodwch bum gwahaniaeth rhwng y model anabledd meddygol a'r model anabledd cymdeithasol.

Model anabledd meddygol	Model anabledd cymdeithasol

Gweithgaredd dysgu

Yn y lle isod ysgrifennwch frawddeg i ddweud beth yw ystyr:

- **iechyd corfforol da**
- **iechyd meddwl da**

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Meddyliwch am astudiaeth achos Gwyneth ac atebwch y cwestiynau canlynol:

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw'r cysylltiad rhwng iechyd corfforol da ac iechyd meddwl da?

2. Sut allai cyfnod hir o anweithgarwch effeithio ar les corfforol Gwyneth?

3. Sut mae cyfnod hir o anweithgarwch wedi effeithio ar les meddyliol Gwyneth?

4. Cyn i Gwyneth gwympo beth oedd yn cyfrannu at ei hymdeimlad o les?

5. Sut y gellid cefnogi hyn yn amgylchedd y cartref gofal?

Y celfyddydau a lles

Gall y celfyddydau wneud cyfraniad pwysig at ein hymdeimlad o les. Maent yn dod â lliw, cysur, dychymyg ac ystyr i fywyd, ac yn gwella ein hymdeimlad o les. Gallant fod yn ddefnyddiol iawn mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Os nad ydych wedi gwneud hynny eto, edrychwch ar Weithlyfr Beth mae'r Ddeddf yn ei olygu i mi?' (tudalennau 17-18) a chwblhau'r gweithgareddau i ddysgu sut y gall y celfyddydau gyfrannu at les unigolion. Siaradwch â'ch rheolwr am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Nodiadau'r gweithlyfr

Cefnogi iechyd a lles

Gweithgaredd dysgu

Elfen bwysig o'ch gwaith fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol yw hybu iechyd unigolion ac atal salwch lle bo'n bosibl. Pa wybodaeth fyddai'n helpu yn y sefyllfaoedd isod a ble allech chi gael rhagor o gyngor?

Rydych yn gweithio gyda theulu sy'n cael trafferth bwyta deiet cytbwys.

Rydych yn cefnogi oedolyn ifanc ag anabledd dysgu sydd ddim yn hoffi mynd at y deintydd ac sydd heb fod ers sawl blwyddyn.

Rydych chi'n cefnogi person hŷn sy'n cael trafferth llyncu tabledi felly dyw hi ddim am eu cymryd.

Rydych yn gweithio gyda theulu sydd â phlant ifanc ac mae'r rhieni am roi'r gorau i ysmygu

Rhowch enghraifft yn y lle isod o sut rydych chi wedi hybu iechyd a lles gydag unigolyn. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

1. Pa fathau o newidiadau mewn unigolyn a fyddai'n peri pryder am ei iechyd a'i les?

2. Eglurwch bwysigrwydd arsylwi, monitro a chofnodi iechyd a lles unigolion sydd wedi'u heffeithio gan gyflyrau iechyd penodol.

3. Pam ei bod hi'n bwysig adrodd am bryderon neu newidiadau yn iechyd a lles unigolion?

Creu'r cysylltiadau

Gweithgaredd dysgu

Siaradwch â'ch rheolwr am y cysylltiadau rhwng iechyd a lles a:

- diogelu
- Deddf Galluedd Meddyliol

Gwnewch nodiadau o'ch trafodaeth yn y lle isod.

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

3.3 Cymorth ar gyfer gofal personol ac ymataliaeth

Gweithgaredd dysgu

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Mae hylendid personol da yn bwysig wrth gynnal urddas. Os oes angen cymorth gyda gofal personol dylid ei ddarparu yn unol â dymuniadau'r person. Atebwch y cwestiynau isod:

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr y term 'gofal personol'?

2. Darllenwch yr astudiaeth achos am Mrs Desai yng ngweithlyfr 1 – Egwyddorion a Gwerthoedd (pennawd 1:3)
    a. Sut allai'r nyrs a'r gofalwyr cartref fod wedi cael gwybod sut roedd Mrs Desai am gael cymorth gyda'i gofal personol?

    b. Disgrifiwch sut y gellid bod wedi amddiffyn preifatrwydd ac urddas Mrs Desai wrth ddarparu gofal personol iddi.

Mae'n bwysig cynorthwyo pobl i gynnal eu hylendid personol a'u hymddangosiad i'r safonau a ddymunant. Felly, wrth ddarparu cymorth gyda gofal personol mae angen i chi ystyried dymuniadau pobl – parchu eu dewis o ran gwisg a steil gwallt, er enghraifft. Ni ddylech ragdybio beth yw safonau hylendid priodol gan y byddant yn amrywio o un person i'r llall. Fel y gwelwch o'r astudiaeth achos mae'n bwysig iawn ystyried ffactorau diwylliannol hefyd. Dylid amlinellu sut i gefnogi unigolyn yn ei **gynllun personol**.

Efallai yr hoffech wylio ffilm a gynhyrchwyd gan y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE) ar dignity in care: personal hygiene[3] i'ch helpu i ddatblygu eich dealltwriaeth ymhellach.

3 Gwefan - http://www.scie.org.uk/socialcaretv/video-player.asp?v=personal-hygiene

Rheoli ymataliaeth

Mae rheolaeth a gofal ataliaeth o ansawdd uchel yn hanfodol wrth gynnal urddas ac ansawdd bywyd unigolion. Gall problemau rheoli pledren a'r coluddyn effeithio ar oedolion, pobl ifanc a phlant.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Eglurwch beth yw ystyr y term 'ymataliaeth'?

2. Nodwch bum ffactor a allai gyfrannu at anawsterau gydag ymataliaeth.

3. Disgrifiwch sut y gall anawsterau gydag ymataliaeth effeithio ar ansawdd bywyd, iechyd a lles.

4. Sut allai credoau, dymuniadau rhywiol a gwerthoedd personol unigolyn effeithio ar ei ddull o reoli ymataliaeth?

5. Pa gymhorthion a chyfarpar all helpu i reoli ymataliaeth?

6. Pa weithwyr proffesiynol all helpu i reoli ymataliaeth?

7. Wrth gefnogi unigolyn i ddiwallu ei anghenion hylendid personol sut ddylid rheoli dulliau atal a rheoli haint?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

3.4 Gofal mannau pwyso

Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn deall sut i gadw croen yn iach ac atal croen rhag torri, drwy ddarparu gofal i fannau pwyso yn unol â chynllun personol unigolyn a'i asesiad risg.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr y termau:
    - gofal mannau pwyso
    - niwed pwyso
    - briwiau pwyso

2. Beth yw'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau cenedlaethol perthnasol sy'n ymwneud â niwed pwyso?

3. Nodwch bum ffactor sy'n cynyddu'r risg o groen yn torri ac o niwed.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

4. Pa rannau o'r corff sy'n cael eu heffeithio gan niwed pwyso fel arfer?

Rhowch ddisgrifiad byr o gamau datblygu briw pwyso. Disgrifiwch sut fydd y mannau pwyso sydd wedi'u heffeithio'n edrych ac yn teimlo a pha rannau o'r croen sydd wedi'u heffeithio.

Cam 1

Cam 2

Cam 3

Cam 4

Anaf meinwe dwfn tybiedig (SDTI)

Methu gwybod pa gam

Nodwch bum ymyriad a all helpu i atal datblygiad briwiau a niwed pwyso.

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Darllenwch yr astudiaeth achos isod a meddyliwch pa gamau ddylid fod wedi'u cymryd yn yr achos hwn.

Arweiniodd esgeulustod gan berchennog cartref gofal at farwolaeth un o'r trigolion hŷn yn ôl dyfarniad y crwner.

Daeth y dyfarniad ar ôl i gwest glywed bod perchennog a rheolwr cartref preswyl wedi methu gofyn am gymorth meddygol i fenyw 80 oed er bod 19 cyfeiriad yng nghofnodion y cartref yn nodi bod ganddi friw pwyso.

Bu farw'r fenyw, a oedd wedi byw yn y cartref am bum mlynedd, yn yr ysbyty ar 5 Awst 2016, bythefnos ar ôl iddi fynd yno gyda briw Gradd 4 – y radd waethaf bosibl – ar ei phen ôl. Achos y farwolaeth oedd methiant anadlol yn sgil sepsis.

Dywedodd y perchennog wrth y cwest nad oedd y briw yno ddeuddydd ynghynt, ond yn ôl y geriatregydd ymgynghorol dyma'r gwaethaf iddo ei weld ac fe allai fod wedi dechrau mor gynnar â mis Ebrill, gyda "chochni" meddai.

Casglodd y crwner y ffeithiau am farwolaeth y fenyw gan ychwanegu bod esgeulustod drwy beidio â gofyn am sylw meddygol ar gyfer y briw pwyso yn y modd priodol wedi cyfrannu at y farwolaeth.

Dywedodd aelodau staff y cartref wrth y cwest eu bod wedi tynnu sylw'r perchennog at y briw, a oedd yn gwaedu o bryd i'w gilydd, ond ei bod hi'n amharod i alw nyrs neu feddyg.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Pa gamau ddylai'r perchennog fod wedi'u cymryd?

2. Pa gamau pellach ddylai'r gweithwyr gofal fod wedi'u cymryd os oedd ganddynt bryderon cyson?

3. Sut mae hyn yn ymwneud â chyfrifoldebau diogelu a dyletswydd gofal?

3.5 Gofal iechyd y geg

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Mae ceg iach yn rhan bwysig o'n lles cyffredinol. Mae eich gwaith fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol yn cynnwys helpu unigolion i gynnal a gwella iechyd y geg a sicrhau mynediad amserol i driniaeth ddeintyddol.

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr y termau:
   - gofal iechyd y geg
   - gofal y geg
2. Amlinellwch y polisi a'r canllawiau ymarfer cenedlaethol ar ofal iechyd y geg.
3. Beth yw'r problemau ceg a deintyddol cyffredin sydd gan bobl hŷn ac unigolion eraill sydd angen gofal a chymorth?

4. Disgrifiwch sut y gall iechyd y geg gwael effeithio ar iechyd a lles unigolyn.

5. Pa weithwyr proffesiynol all helpu gyda gofal iechyd y geg unigolion rydych chi'n eu cefnogi?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Mae Denise yn 45 oed ac yn byw ar ei phen ei hun. Mae wedi cael problemau iechyd meddwl ers llawer o flynyddoedd. Fel ei gweithiwr cymorth rydych wedi bod yn ymweld â hi ddwywaith yr wythnos i'w chefnogi i ddilyn rhaglen rheoli gorbryder gan ei bod yn amharod i ddilyn y rhaglen ei hun. Wrth siarad â hi yn y car rydych wedi sylwi bod ei hanadl hi'n drewi ac wrth arsylwi ar Denise yn y dosbarth rydych yn ei gweld yn rhoi ei llaw dros ei cheg wrth siarad â'r person nesaf ati.

Nodiadau'r gweithlyfr

a. Sut allai iechyd ceg Denise fod yn effeithio ar ei lles?

b. Pa gamau fyddech chi'n eu cymryd i helpu Denise?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Dewiswch dair problem a disgrifiwch arwyddion a symptomau cyflwr y geg a'r effaith y gallai hyn ei chael ar unigolyn.

Problem gyda'r geg	Arwyddion a Symptomau	Effaith

3.6 Gofal traed

Mae'n bwysig nad yw traed unigolyn yn cael eu hesgeuluso fel rhan o'i gynllun personol. Bydd iechyd traed unigolyn yn effeithio ar ei iechyd a'i les cyffredinol.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Gweithgaredd y gweithlyfr

1. Disgrifiwch pam mae rhai unigolion angen gofal traed.

2. Rhestrwch dri chyflwr cyffredin sy'n achosi problemau gyda'r traed.

3. Pa weithwyr proffesiynol all helpu gyda gofal traed yr unigolion rydych chi'n eu cefnogi?

Dewiswch dair problem a disgrifiwch arwyddion a symptomau'r cyflwr traed a'r effaith bosibl ar yr unigolyn.

Problem traed	Arwyddion a symptomau	Effaith

I gael rhagor o wybodaeth am iechyd traed, mae gan NHS Choices visual slideshow on foot problems[4] y gallech edrych arno.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

4 http://www.nhs.uk/Tools/Pages/Foot-problems-a-visual-guide.aspx

3.7 Rhoi meddyginiaeth

Efallai bod rhai unigolion rydych chi'n eu cefnogi yn defnyddio meddyginiaeth ac angen cymorth i'w chadw a'i chymryd yn gywir. Efallai y bydd eraill yn gallu rheoli eu meddyginiaeth eu hunain yn ddiogel a dylid annog hyn i hyrwyddo eu hannibyniaeth barhaus. Bydd gwybodaeth am y cymorth mae unigolyn ei hangen gyda'i feddyginiaeth wedi'i chynnwys yn ei gynllun personol.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Mae'n bwysig eich bod chi'n trafod gyda'ch rheolwr beth allwch chi ei wneud a beth na allwch chi ei wneud i gefnogi gyda meddyginiaeth mewn perthynas â'ch swydd, a'ch cyfnod hyfforddiant. Dylai hyn gwmpasu:

- **polisïau a gweithdrefnau** eich sefydliad ar gyfer rheoli a rhoi meddyginiaeth
- pa hyfforddiant sydd ei angen ar gyfer cefnogi rhoi meddyginiaeth os yw hyn yn rhan o'ch swydd.

Ysgrifennwch grynodeb o'ch trafodaethau yn y lle isod i ddangos eich dealltwriaeth.

Nodiadau'r gweithlyfr

Gweithgaredd dysgu

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Amlinellwch y ddeddfwriaeth a'r canllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â rhoi meddyginiaeth.

2. Beth yw rolau a chyfrifoldebau'r rhai sy'n:
   - presgripsiynu
   - cyflenwi'r presgripsiwn
   - cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth

3. Pwy sy'n gyfrifol am y defnydd o feddyginiaethau ac atchwanegiadau 'dros y cownter' eraill mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol?

4. Eglurwch y cysylltiad rhwng rhoi meddyginiaeth yn anghywir a diogelu.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Yn achos penawdau 3.3 – 3.7, pan fo'r rhain yn rhan o'ch swydd, gofynnwch i'ch rheolwr ddarparu adborth i chi ar sut rydych wedi cefnogi unigolion gyda:

- gofal personol
- rheoli ymataliaeth
- iechyd y geg
- gofal traed
- cefnogi meddyginiaeth

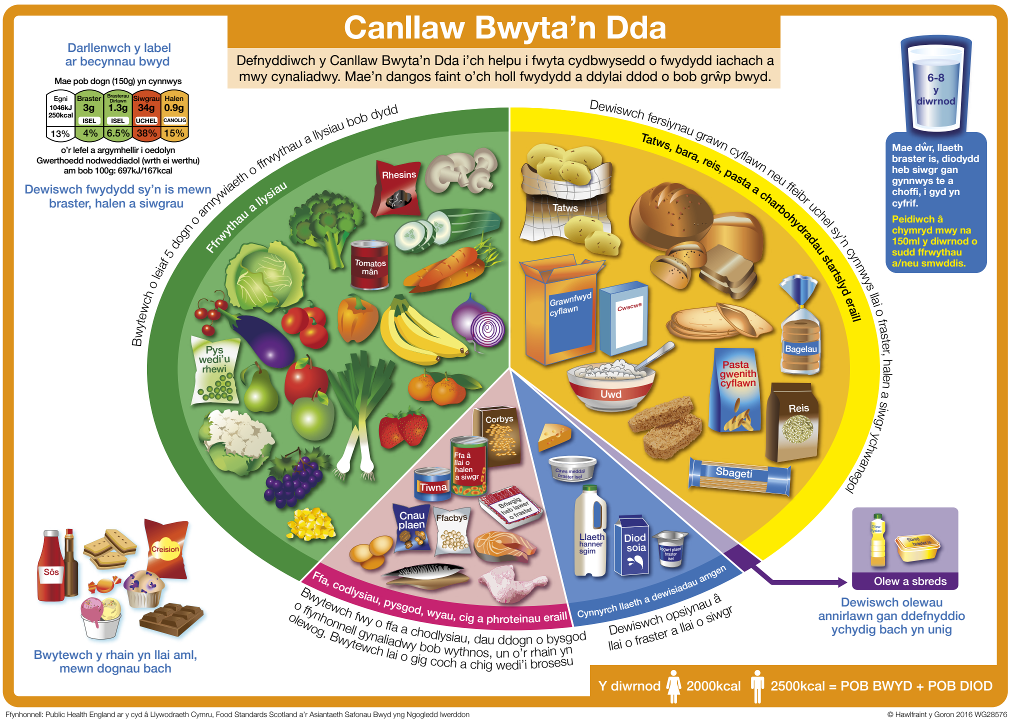
Dylai'r adborth gynnwys sut rydych yn dilyn **cynlluniau personol**, asesiadau risg a pholisïau a gweithdrefnau eich gweithle hefyd.

Nodiadau'r rheolwr

3.8 Maethiad a hydradu

Mae bwyd a diod yn hanfodol i'n hiechyd a'n lles, ein golwg, sut rydym yn teimlo ac yn gweithredu. Gall deiet nad yw'n cynnwys y cydbwysedd cywir o bopeth rydym ei angen arwain at salwch. Dylid mynd ati i gefnogi pobl gyda'u hanghenion deietegol mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae cynllun personol unigolyn yn adnodd hanfodol ar gyfer darparu hyn yn briodol.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster



https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/528193/Eatwell_guide_colour.pdf

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr y termau 'maethiad' a 'hydradu?

2. Nodwch saith ffactor sy'n effeithio ar faethiad a hydradu

3. Amlinellwch ddwy fenter genedlaethol a lleol a gyflwynwyd sy'n cefnogi maethiad a hydradu.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol dylech hyrwyddo maethiad a hydradu da; gan annog unigolion i gael y cydbwysedd cywir o fwyd a hylif. Eglurwch sut fyddech chi'n hyrwyddo maethiad a hydradu da gyda phob unigolyn ym mhob enghraifft isod.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Unigolyn â dementia sy'n byw'n annibynnol ac sy'n anghofio bwyta ac yfed

Unigolyn ag anabledd dysgu cymedrol sy'n byw mewn llety â chymorth ac sy'n ddiabetig

Unigolyn sydd wedi cael strôc ddifrifol ac sy'n byw mewn cartref gofal

Gofynnwch i'ch rheolwr neu arweinydd eich tîm am adborth ar sut rydych yn dilyn:

- cynlluniau personol i gefnogi unigolion i fodloni eu gofynion maethiad a hydradu
- polisïau a gweithdrefnau'r gweithle ar gyfer monitro a chofnodi wrth gefnogi unigolion i reoli maethiad a hydradu.

Nodiadau'r rheolwr

3.9 Atal cwympo

Gall llithro, baglu a chwympo gael effaith ddifrifol ar iechyd a lles unigolion. Gall rhai pobl sy'n derbyn cymorth iechyd neu ofal cymdeithasol fod yn agored iawn i anafiadau yn sgil cwympo – llawer ohonynt yn rhai y gellid eu hosgoi.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Rhestrwch dri ffactor unigol a thri **ffactor amgylcheddol a all gyfrannu at gwympo:**

Ffactorau unigol

Ffactorau amgylcheddol

Disgrifiwch y gwahanol strategaethau y gellid eu defnyddio i leihau'r risg o gwympo ar gyfer pob un o'r ffactorau a restrwyd uchod.

I gael rhagor o wybodaeth am atal cwympo ewch i'r Ganolfan Adnoddau ynghylch Atal Cwympiadau[5] Heneiddio'n Dda yng Nghymru a thudalen gwefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ar Slips and trips in health and social caree.[6]

5 Gwefan - http://www.ageingwellinwales.com/wl/resource-hub/fp-resources
6 Gwefan - http://www.hse.gov.uk/healthservices/slips/index.htm

Gweithgaredd dysgu

Rydych chi'n cefnogi Mr Jones yn ei gartref ei hun. Mae ganddo rai problemau symud ond mae'n llwyddo i gerdded o amgylch ei gartref gan ddefnyddio cadeiriau a waliau i'w helpu fel arfer. Rydych yn sylwi bod Mr Jones yn cael trafferth darllen ei lythyrau'n ddiweddar a bod y tŷ yn llenwi gyda phentyrrau o bapurau newydd ger y gadair a llestri budr wedi'u gadael yn y gegin. Mae Mr Jones yn mynnu gwisgo ei hoff sliperi hefyd sy'n hen erbyn hyn a ddim yn ei ffitio'n iawn gan eu bod wedi ymestyn cymaint. Atebwch y cwestiynau isod:

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth fyddai eich pryderon?

2. Pa gamau gweithredu ddylech chi eu cymryd?

3. Ble allech chi gael mwy o wybodaeth a chymorth i helpu Mr Jones?

3.10 Gofal diwedd oes

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gall cael diagnosis o salwch terfynol neu gronig gyfyngu ar ein dewisiadau, ond ni ddylai ein hatal rhag byw y bywyd a ddymunwn tan i ni farw. Bydd rhai pobl angen cymorth i allu gwneud hyn. Gall eich gwaith chi fel gweithiwr iechyd a chymdeithasol gynnwys cefnogi unigolion sydd yng nghamau olaf eu bywyd.

Dywed y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE), 'End of life care is generally used to describe care for those who are approaching death, with a key goal being to make the person comfortable and attend to their needs and wishes as the end of their life approaches. This approach recognises that much can be done to maintain quality of life, even when a cure is no longer an option'.[7]

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. **Disgrifiwch sut y gallai marwolaeth a marw a galar effeithio ar unigolion a phobl allweddol yn eu bywydau.**

2. **Sut allai diwylliant, crefydd a chredoau personol effeithio ar agwedd unigolyn at farwolaeth a marw?**

7 Social Care Institute for Excellence End of Life Resources - http://www.scie.org.uk/adults/endoflifecare/resources.asp

3. Beth yw ystyr y termau 'cynllunio gofal ymlaen llaw' a 'chyfarwyddebau ymlaen llaw' a pham mae'r rhain yn bwysig?

4. Amlinellwch y cymorth amrywiol sydd ar gael i unigolion a theuluoedd ar gyfer gofal diwedd oes.

5. Pa gymorth sydd ar gael i weithwyr wrth gefnogi unigolion gyda gofal diwedd oes a pham mae hyn yn bwysig?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

3.11 Technoleg gynorthwyol

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Yn eich swydd mae'n bwysig deall sut y gall technoleg gynorthwyol gyfrannu at gefnogi iechyd, lles ac annibyniaeth unigolion. Mae'n byd yn llawn technoleg ac fe'i defnyddir i wneud bywydau'n fwy diogel a haws i bawb. Defnyddir llawer o dermau gwahanol wrth siarad am dechnoleg gynorthwyol, ond mae'n bwysig deall y gall yr holl dechnoleg a ddefnyddiwn gefnogi a helpu unigolion i wneud rhai pethau hefyd. Er enghraifft, gall defnyddio llechen i siopa bwyd ar-lein sy'n cael ei ddanfon i gartref unigolyn helpu rhywun i barhau i siopa'n annibynnol. Fodd bynnag, yn y cyd-destun hwn rydym yn canolbwyntio'n benodol ar dechnolegau sydd wedi'u cynllunio i helpu i gadw pobl ag anghenion ychwanegol yn iach, yn ddiogel ac mor annibynnol â phosibl.

Mae ffilm fer gan y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCiE) yn gyflwyniad da a bydd yn eich helpu i gwblhau'r gweithgareddau dysgu isod. Mae 'Providing more personalised care' ar gael ar wefan SCiE.

Gweithgaredd dysgu

Beth yw ystyr y termau 'technoleg gynorthwyol' a 'technoleg gynorthwyol electronig'?

Gweithgaredd dysgu

Meddyliwch am yr holl dechnoleg rydych wedi'i defnyddio cyn gadael y tŷ y bore yma. Bydd y rhan fwyaf ohonom â rhestr hir sy'n cynnwys defnyddio'r tegell, sychu'n gwallt, defnyddio peiriant golchi llestri neu edrych ar ein ffonau clyfar i weld beth yw rhagolygon y tywydd. Ond mae rhai technolegau wedi'u cynllunio'n benodol i helpu pobl gyflawni tasg neu i'w galluogi i gael cymorth yn gyflym.

Rhestrwch bum math gwahanol o gymhorthion technegol y gellir eu defnyddio i gefnogi iechyd, lles ac annibyniaeth unigolyn.

Nodwch isod sut fyddech chi'n cefnogi unigolion i gael gafael ar dechnolegau cynorthwyol mewn ffordd ddiogel a gwybodus.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Rhowch ddwy enghraifft o sut y gellir defnyddio cymhorthion technolegol i gefnogi **cyfranogiad gweithredol.**

3.12 Nam ar y synhwyrau

Yn eich gwaith fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol mae'n debygol y byddwch chi'n gweithio gyda phobl sydd â nam ar eu synhwyrau. Mae'n bwysig eich bod chi'n deall beth yw nam ar y synhwyrau ac yn gallu ymateb yn briodol i gefnogi gofynion y bobl rydych chi'n gweithio gyda nhw.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

1. Beth yw ystyr y term 'nam ar y synhwyrau'?

2. Yn y tabl isod:
   a. rhestrwch y pum synnwyr
   b. rhowch enghraifft o nam ar y synhwyrau ar gyfer pob synnwyr
   c. rhowch enghraifft o arwydd o nam ar y synhwyrau ar gyfer un o'r enghreifftiau a roddwyd gennych.

Synnwyr	Enghraifft	Arwydd

3. Nodwch bum ffactor sy'n achosi nam ar y synhwyrau.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

4. Rhowch bum enghraifft o'r anawsterau mae pobl â nam ar eu synhwyrau yn eu hwynebu.

5. Beth sydd angen i chi ei ystyried wrth gyfathrebu ag unigolyn
    - sydd â nam ar ei olwg
    - sydd â nam ar ei glyw
    - sy'n fyddar a dall

6. Beth sydd angen i chi ei ystyried wrth gefnogi unigolyn sydd â

- nam ar ei synnwyr blasu
- nam ar ei synnwyr arogli
- nam ar ei synnwyr cyffwrdd

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

7. Rhestrwch bum ffynhonnell cymorth sydd ar gael i unigolion sydd â nam ar eu synhwyrau.

3.13 Dementia

Yn ôl Cymdeithas Alzheime[8] mae tua 850,000 o bobl yn y DU yn byw gyda dementia. Mae nifer y bobl â dementia ar gynnydd gan fod pobl yn byw'n hirach. Amcangyfrifir y bydd nifer y bobl â dementia yn y DU wedi cynyddu i tua miliwn erbyn 2025. Hyd yn oed os nad ydych yn cefnogi unigolion â dementia yn eich gwaith bydd dealltwriaeth sylfaenol o ddementia a'i effaith yn gwneud gwahaniaeth i'r unigolion y gallech ddod i gysylltiad â nhw yn eich bywyd bob dydd.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr y term 'dementia'.

2. Mae dementia yn fwy nag anghofio pethau. Rhestrwch bum arwydd arall o ddementia.

Gwyliwch y ffilm 'Living with Dementia'[9] gan SCIE. Yn y lle isod nodwch beth rydych wedi'i ddysgu am sut y gall dementia effeithio ar unigolion.

Nodiadau'r gweithlyfr

8 Gwefan - https://www.dementiastatistics.org/
9 Gwefan - http://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae astudiaethau ymchwil yn dangos bod gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn gallu lleihau aflonyddwch meddwl ac ymddygiad ymosodol mewn pobl sy'n byw gyda dementia, yn ogystal â lleihau'r angen am feddyginiaeth i reoli symptomau. Darllenwch yr astudiaeth achos isod sy'n disgrifio pwysigrwydd dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wrth gefnogi unigolyn â dementia.

Gweithgaredd dysgu

Astudiaeth achos

Mae gan Ceri glefyd Alzheimer ac mae wedi mynd i gartref gofal ar frys gan fod ei wraig wedi mynd i'r ysbyty gyda achos tybiedig o strôc. Dywed y staff bod Ceri wedi setlo'n dda o dan yr amgylchiadau ond ei fod wedi mynd yn ofidus ac aflonydd ei feddwl pan fuont yn ei helpu i gael bath.

1. Beth allai fod yn digwydd yn eich barn chi?

2. Pa gamau allech chi eu cymryd?

Mae aelod o staff yn siarad â Mari, merch Ceri sy'n byw yng Nghanada, ar y ffôn. Mae Mari'n egluro bod yn well gan ei thad gael cawod ers iddo fynd yn sownd yn y bath ychydig flynyddoedd yn ôl.

Mae'r staff wedi newid y ffordd maent yn cynorthwyo Ceri gyda'i ofal personol erbyn hyn ac mae wedi gwneud cymaint o wahaniaeth. Mae Ceri wedi dechrau canu wrth gael cawod unwaith neu ddwy hyd yn oed!

Cyfathrebu

Gweithgaredd dysgu

Bydd dementia'n effeithio'n raddol ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu.

Beth yw'r pethau i'w cofio wrth gyfathrebu gyda rhywun sydd â dementia?

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Cymorth ar gyfer unigolion sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd

Gweithgaredd dysgu

1. Amlinellach y cymorth amrywiol sydd ar gael i unigolyn sy'n byw gyda dementia.

2. Gall y profiad o gefnogi a gofalu am anwyliaid â dementia fod yn heriol iawn, yn enwedig wrth i'r cyflwr waethygu. Mae'n hanfodol bod gofalwyr yn derbyn y cymorth sydd ei angen i ddiogelu eu lles corfforol a meddyliol eu hunain. Amlinellwch sut y gellir cefnogi gofalwyr yn eu rôl?

3. Beth yw ystyr y term ‘byw’n dda gyda dementia’? Disgrifiwch rai elfennau pwysig ohono.

I’w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

4. Beth yw ‘cymuned ystyriol o ddementia’ a sut all gyfrannu at les unigolion sy’n byw â dementia?

3.14 Iechyd meddwl

Bydd tua 1 o bob 4 o bobl yn y DU yn cael problem iechyd meddwl bob blwyddyn[10]. Gall salwch meddwl gael effaith sylweddol ar iechyd a lles unigolion. Mae'n bwysig bod gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ddealltwriaeth o salwch meddwl a sut i gefnogi unigolion i 'fyw'n dda' gyda salwch meddwl.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr y term 'salwch meddwl'.

2. Eglurwch pa effaith mae salwch meddwl yn ei chael ar iechyd a lles.

3. Pa ffactorau all gyfrannu neu arwain at salwch meddwl.

10 Gwefan - https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/the-importance-of-mental-health-care-in-welsh

4. Rhestrwch chwe dangosydd neu arwydd o salwch meddwl.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

5. Disgrifiwch bum ffordd o gefnogi unigolion i 'fyw'n dda' gyda salwch meddwl.

6. Rhowch dair enghraifft o'r canlyniadau cadarnhaol sy'n gysylltiedig ag iechyd a lles meddyliol gwell.

7. **Amlinellwch y cymorth amrywiol sydd ar gael i helpu unigolion â salwch meddwl.**

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Darllenwch flog gan Manon, sy'n siarad Cymraeg, wrth iddi rannu ei phrofiadau o geisio cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau iechyd meddwl Cymraeg a pham ei bod hi'n bwysig gallu derbyn cymorth o'r fath yn eich mamiaith. The importance of mental health care in Welsh.[11]

11 Gwefan - https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/the-importance-of-mental-health-care-in-welsh/

3.15 Camddefnyddio sylweddau

Gall camddefnyddio sylweddau gael effaith negyddol ar iechyd a lles meddyliol a chorfforol unigolyn. Mae'r sylweddau y gellir eu camddefnyddio'n amrywiol iawn.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Eglurwch beth yw ystyr y term 'camddefnyddio sylweddau'.

2. Dangosyddion posibl o gamddefnyddio sylweddau:

3. Nodwch effaith bosibl camddefnyddio sylweddau ar iechyd a lles unigolion.

4. Pa gymorth sydd ar gael i unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau?

Gweithgaredd dysgu

Yn achos penawdau 3.9 – 3.15, gofynnwch i'ch rheolwr roi adborth i chi ar sut y maent wedi arsylwi arnoch yn gweithio mewn ffyrdd sy'n cefnogi unigolion (lle bo'n berthnasol) gyda'r canlynol:

- atal cwympo
- gofal diwedd oes
- technoleg gynorthwyol
- nam ar y synhwyrau
- dementia
- iechyd meddwl
- camddefnyddio sylweddau

Dylai'r adborth gynnwys sut rydych yn dilyn cynlluniau personol, asesiadau risg a pholisïau a gweithdrefnau eich gweithle hefyd.

Adborth gan reolwr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

3.16 Myfyrio ar leoliad ymarfer

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Siaradwch â rheolwr yn eich lleoliad gwaith ynglŷn â sut rydych wedi rhoi iechyd a lles oedolion ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ar waith.

Ysgrifennwch adroddiad myfyriol byr a gofynnwch i'r rheolwr gofnodi crynodeb yn y lle isod.

Nodiadau'r gweithlyfr

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