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

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

Iechyd a lles (plant a phobl ifanc)

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 4**:

Iechyd a lles (Plant a Phobl Ifanc)

Bydd y gweithlyfr hwn yn eich helpu i ystyried rôl gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol o ran hybu iechyd a lles plant a phobl ifanc a'u teuluoedd. 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

4.1 Lles 5

4.2 Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles plant a phobl ifanc 9

4.3 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, lles a datblygiad plant a phobl ifanc . . 17

4.4 Chwarae 19

4.5 Lleferydd, iaith a chyfathrebu 21

4.6 Anghenion cymorth ychwanegol 23

4.7 Cyngor, arweiniad a chymorth 24

4.8 Rhoi meddyginiaeth 25

4.9 Gofal personol 28

4.10 Maethiad a hydradu 29

4.11 Myfyrio ar leoliad ymarfer 32

4.1 Lles

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Fe ddysgoch am les wrth gwblhau'r gweithgareddau yng ngweithlyfr 2: egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc). Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddatblygu eich dealltwriaeth ymhellach.

Mae gan bawb hawl i les. Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol gallwch gefnogi a grymuso plant, pobl ifanc a theuluoedd i gyfrannu at gyflawni eu lles eu hunain. Bydd hyn yn cynnwys defnyddio adnoddau pobl, yn cynnwys eu cryfderau, galluoedd, teuluoedd a chymunedau.

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 blant – gallu tyfu'n hapus a llwyddiannus, a derbyn gofal da
- i bobl ifanc ac oedolion – gallu gweithio

Gweithgaredd dysgu

Meddyliwch am les mewn perthynas â'ch bywyd chi 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 plant a phobl ifanc?

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos isod ac ateb y cwestiynau.

Mae Elen yn dair ar ddeg oed ac yn byw mewn cartref plant ar ôl i bartner ei mam ei cham-drin yn gorfforol. Ar ôl ymchwiliad amddiffyn plant gadawodd Jake, partner ei mam, y cartref. Fodd bynnag, rai misoedd yn ddiweddarach dychwelodd i'r cartref. Teimlwyd ei bod hi'n anniogel i Elen barhau i fyw gartref oherwydd pryderon y gorffennol ac amharodrwydd Jake i weithio gyda'r gweithwyr cymdeithasol na chydnabod ei fod yn dreisgar ac ymosodol.

Er mwyn cadw Elen yn ddiogel fe'i hanfonwyd i gartref plant yng Nghaernarfon, deng milltir o'i chartref a'i hysgol, mewn cymuned arall. Roedd Elen yn mwynhau mynd i'r ysgol ac yn aelod o'r tîm hoci, a oedd yn hyfforddi unwaith yr wythnos ar ôl ysgol. Roedd ganddi berthynas agos gyda'i nain ar ochr ei mam a oedd yn byw yn agos i'w theulu ac roedd hi'n poeni am y dirywiad yn ei hiechyd. Roedd ffrindiau Elen - Cara, Freya a Jess - yn byw ar yr un stad ac roedd hi'n colli eu gweld nhw ar ôl ysgol ac ar y penwythnos.

Ar y dechrau roedd Elen yn ymwneud yn iawn â'r gweithwyr a'r bobl ifanc eraill ond mae wedi mynd yn fwy a mwy i'w chragen. Mae'n ei chael hi'n anodd byw i ffwrdd oddi wrth ei theulu a'i ffrindiau ac yn poeni mwy a mwy am iechyd ei nain a diogelwch ei mam.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth sy'n effeithio ar les Elen?

2. Beth allai helpu i wella hyn?

3. Sut allech chi weithio gydag Elen i gefnogi a hybu ei lles?

Mae cefnogi lles plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn rhan bwysig o'ch gwaith. Mae'n bwysig deall beth sy'n bwysig i'r plant a'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw, er mwyn hybu eu lles.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Rhowch enghraifft o achos pan wnaethoch chi gefnogi plentyn neu berson ifanc i ddatblygu a chynnal perthnasoedd gyda theulu / **eraill arwyddocaol** i gefnogi eu lles. Eglurwch pam wnaethoch chi wneud hyn.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Nodiadau'r gweithlyfr

4.2 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 plant a phobl ifanc**. Mae gwybodaeth am **ddatblygiad plant** yn bwysig gan y bydd yn eich helpu i ddeall anghenion plant a phobl ifanc ar wahanol adegau yn eu bywydau. Bydd angen i chi fod yn ymwybodol o'r ffactorau a all gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ddatblygiad hefyd a sut mae hyn yn cysylltu ag iechyd a lles.

Bydd angen i chi ddysgu am ddatblygiad plant cyn gwneud y rhan hon o'r gweithlyfr. Gallwch wneud hyn drwy hyfforddiant neu drwy ddarllen ac ymchwil dan arweiniad.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Rhestrwch gamau datblygiad plant.

2. Rhestrwch bum ffactor sy'n gallu effeithio ar iechyd, lles a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc.

3. Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau isod:

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Mae gan June, sy'n 52 oed, sglerosis ymledol. Llinos, ei merch 15 oed, yw ei gofalwr. Pan mae symptomau June yn wael iawn nid yw Llinos yn gallu mynd i'r ysgol ac mae'n rhaid iddi aros gartref i ofalu am ei mam. Ar ôl ceisio ymdopi am rai misoedd mae June a Llinos yn penderfynu eu bod angen cymorth felly maent yn cysylltu â gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth yr awdurdod lleol. Cynhelir yr asesiad cychwynnol dros y ffôn. Mae'r asesiad hwn yn ystyried amgylchiadau personol June a Llinos, beth maent am ei gyflawni, beth sy'n eu rhwystro rhag cyflawni hynny ar hyn o bryd a pha risgiau fyddai yna pe na bai eu hanghenion yn cael eu diwallu. Gan fod Llinos o dan 18 oed mae'n rhaid i'r asesiad ystyried ei anghenion lles a datblygu hi.

Mae'r ddwy'n gwbl glir ynglŷn â beth fyddai'n gwella eu bywydau. Nid yw June am fod mor ddibynnol ar Llinos. Byddai'n hoffi gallu mynd allan o'r tŷ fwy nag y mae ar hyn o bryd hefyd a theimlo ei bod yn gwneud rhywbeth cynhyrchiol gyda'i hamser. Yn anad dim, mae June yn poeni bod Llinos yn colli'r ysgol.

Byddai Llinos yn hoffi gallu mynd i'r ysgol heb orfod poeni sut mae ei mam yn ymdopi, a chael amser i wneud ei gwaith cartref. Mae am weld mwy o'i ffrindiau hefyd a mynd i grŵp drama lleol.

1. Pa gymorth ellid ei ddarparu i hybu iechyd, lles a datblygiad Llinos?

2. Rhestrwch yr **asiantaethau** a'r gweithwyr amrywiol a allai fod yn rhan o'r gwaith o gefnogi Llinos a June.

3. Beth fyddai manteision ymyrraeth gynnar a gweithio mewn partneriaeth yn yr enghraifft hon?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

4. Sut y gall trefnau a gweithgareddau bob dydd gefnogi iechyd a lles Llinos?

5. Pam ei bod hi'n bwysig i Llinos a June gymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon sy'n rhoi boddhad? Ystyriwch yr effaith ar iechyd, lles a datblygiad twf deallusol, corfforol ac emosiynol.

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.

Gweithgaredd dysgu

Edrychwch ar weithlyfr **Beth mae'r Ddeddf yn ei olygu i mi?**[1]' (tudalennau 17-18) i weld sut y gall y celfyddydau gyfrannu at les unigolion. Trafodwch gyda'ch rheolwr yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu a'r manteision posibl i Llinos o fynychu'r grŵp drama lleol.

Trafodwch gyda'ch rheolwr yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu a'r manteision posibl i Llinos o fynychu'r grŵp drama lleol.

Nodiadau'r gweithlyfr

Meddai Anabledd Cymru[2], 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.'

I wybod mwy am y model anabledd cymdeithasol gallwch wylio ffilm gan Scope UK - What is the social model of disability?[3]

1 https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/hub-downloads/Gweithlyfr-Beth-maer-ddeddf-yn-ei-olygu-i-mi.pdf
2 http://www.disabilitywales.org/cy/
3 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 eu helpu i gyflawni eu nodau, eu dyheadau a'u potensial 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

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr y term 'ymlyniad' a sut all effeithio ar blant a phobl ifanc?

2. Beth yw ystyr y term 'gwydnwch' a pham ei fod yn bwysig i iechyd a lles plant a phobl ifanc?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

3. Beth yw ystyr y term ‘dysgu drwy brofiad’ a sut y gall gefnogi datblygiad?

4. Pam mae ymdeimlad o pwy ydych chi, hunanwerth ac ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn yn bwysig i iechyd a lles plant a phobl ifanc?

5. Rhowch enghraifft o sut rydych chi’n gweithio gyda phlant a phobl ifanc i hybu eu hymdeimlad o pwy ydynt, hunan-werth, ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn.

I’w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Meddyliwch am astudiaeth achos Elen ac atebwch y cwestiynau canlynol.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth mae Elen ei angen i gadw'n iach? Meddyliwch am ei hanghenion corfforol, meddyliol ac emosiynol.

2. Mae Elen yn mynd i'w chragen yn enghraifft o newid a fyddai'n destun pryder, rhowch dair enghraifft arall o newidiadau mewn plentyn neu berson ifanc a fyddai'n destun pryder i chi.

3. Pa mor bwysig yw perthnasoedd a rhwydweithiau cymorth i gefnogi iechyd a lles Elen?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Atebwch y cwestiynau isod:

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Pam ei bod hi'n bwysig arsylwi, monitro a chofnodi datblygiad plant a phobl ifanc?

2. Disgrifiwch ffyrdd o weithio sy'n datblygu perthnasoedd cadarnhaol gyda phlant a phobl ifanc yn seiliedig ar ymddiriedaeth, parch a thosturi.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Siaradwch â'ch rheolwr am y pwyntiau canlynol. Gofynnwch iddo roi adborth i chi a chofnodwch y pwyntiau pwysig yn y lle isod:

- sut mae profiadau a digwyddiadau bywyd yn effeithio ar blant a phobl ifanc rydych chi'n eu cefnogi
- sut rydych chi'n cefnogi plant a phobl ifanc i adnabod a dathlu eu galluoedd, eu doniau a'u cyflawniad
- sut rydych chi'n cefnogi ac annog plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau a phrofiadau a gwneud cynnydd datblygiadol ar lefel sy'n briodol i'w hoedran, eu hanghenion a'u galluoedd
- sut rydych chi'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc i wneud y gorau o'u **cyfranogiad gweithredol**, annibyniaeth a chyfrifoldeb.

Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Nodiadau'r gweithlyfr

Nodiadau rheolwr

4.3 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, lles a datblygiad plant a phobl ifanc

Mae darparu amgylcheddau cadarnhaol sy'n meithrin ac yn cefnogi lles emosiynol, corfforol a meddyliol plant a phobl ifanc yn bwysig i gefnogi eu twf a'u datblygiad. Mae amgylchedd cadarnhaol yn cynnwys llawer o agweddau, gan gynnwys darparu gofal o ansawdd da mewn amgylchedd corfforol diogel a chyfforddus.

Yn yr adroddiad **Y Gofal Cywir: Hawliau Plant mewn gofal preswyl yng Nghymru**[4], 2016, mae Comisiynydd Plant Cymru'n rhoi manylion am blant sy'n derbyn gofal mewn cartrefi plant ledled Cymru ac yn edrych ar sut y gwireddir eu hawliau. Mae'n cynnwys safbwyntiau gweithwyr hefyd yn ogystal â llawer o ddyfyniadau ac enghreifftiau. Er enghraifft, wrth ystyried amgylcheddau, dyma ddywedodd Ruth sy'n 16 oed,

"y peth gorau am fyw yma yw y byddan nhw'n rhoi lle i chi os gofynnwch chi iddyn nhw".

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. **Beth sy'n cyfrannu at amgylchedd cadarnhaol? Rhestrwch o leiaf bum nodwedd.**

4 http://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2016/06/Y-gofal-cywir.pdf

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

2. Sut all yr amgylchedd gefnogi datblygiad cyfannol a sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael eu cynnwys?

Meddyliwch am astudiaeth achos Elen.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Pam ei bod hi'n bwysig parhau i gynnal arferion cyson mewn perthynas ag iechyd, lles a datblygiad?

2. Mae Elen yn aelod o dîm hoci'r ysgol a mwynhau sglefrfyrddio gyda'i ffrindiau. Pam ei bod hi'n bwysig ei hannog i orffwys a chael adegau tawel hefyd?

Trafodwch gyda'ch rheolwr sut i sicrhau amgylchedd croesawgar, diogel, glân, ysgogol sy'n meithrin ac sy'n ystyried anghenion, diddordebau a dymuniadau plant a phobl ifanc. **Rhowch enghraifft o sut y gall hyn gefnogi iechyd, lles a datblygiad plentyn neu berson ifanc.**

4.4 Chwarae

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Mae chwarae'n bwysig i iechyd, lles, dysgu a datblygiad plant a phobl ifanc. Yn ôl Dr Ruth Hussey OBE, cyn Brif Swyddog Meddygol Cymru:

'Darparu ar gyfer chwarae plant a phobl ifanc yw un o'r pethau pwysicaf y gallwn ei wneud i wella a diogelu eu hiechyd a'u lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol. Ceir tystiolaeth gref sy'n cydnabod bod chwarae'n rhan annatod o ddatblygiad pob plentyn a bydd darparu cyfleoedd ar gyfer chwarae, sy'n hygyrch a niferus, yn cyfrannu at ganlyniadau iechyd gwell i blant a phobl ifanc.'

Gweithgaredd dysgu

Atebwch y cwestiynau canlynol i ddangos eich bod chi'n deall pwysigrwydd chwarae a sut y gallwch chi gefnogi hyn yn eich gwaith.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. 1. Disgrifiwch **wahanol fathau o chwarae** a'u manteision.

2. Eglurwch sut mae'r amgylchedd a'r dewis o gyfarpar a deunyddiau a ddefnyddir yn cefnogi gwahanol fathau o chwarae.

3. Disgrifiwch sut rydych chi'n cefnogi datblygiad cyfannol drwy chwarae.

4. Disgrifiwch sut mae chwarae'n helpu plant a phobl ifanc i ddysgu amdanynt eu hunain, eraill o'u hamgylch a'r amgylchedd ehangach.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

5. Pam mae risg yn bwysig mewn chwarae a sut i annog a chefnogi lefelau derbyniol o risg?

Os ydych wedi'ch cyflogi'n barod, rhowch rai enghreifftiau o sut rydych chi'n:

1. darparu amrywiaeth o gyfleoedd ar gyfer gwahanol fathau o chwarae i ddiwallu anghenion a dymuniadau unigol plant a phobl ifanc.

2. addasu'r amgylchedd a gweithgareddau i gefnogi cyfranogiad er mwyn diwallu anghenion a dymuniadau plant a phobl ifanc.

Gofynnwch i'ch rheolwr am adborth a chofnodwch nodiadau yn y lle isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

4.5 Lleferydd, iaith a chyfathrebu

Gweithgaredd dysgu

For use by qualification assessors

Mae deall sut i gyfathrebu'n effeithiol gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn bwysig. Mae bron popeth a wnawn yn cynnwys cyfathrebu gan gynnwys mynegi dymuniadau a theimladau, dysgu, chwarae neu ddatblygu cyfeillgarwch. Gall cyfathrebu ddigwydd mewn gwahanol ffyrdd gan gynnwys lleferydd ac iaith, cyfathrebu dieiriau, Iaith Arwyddion Prydain neu symbolau ymhlith eraill. Bydd rhai plant a phobl ifanc angen cymorth gan weithwyr gofal cymdeithasol i gyfathrebu eu hanghenion yn effeithiol.

Atebwch y cwestiynau isod i ddangos eich dealltwriaeth.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Eglurwch bwysigrwydd lleferydd, iaith a chyfathrebu i blant a phobl ifanc a sut mae hyn yn effeithio ar iechyd, lles a datblygiad?

2. Beth fyddech chi'n ei wneud pe baech chi'n pryderu am ddatblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu plentyn?

3. Yn yr amgylchiadau hyn pam mae ymyrraeth gynnar yn bwysig ar gyfer anhwylderau oedi lleferydd, iaith a chyfathrebu?

4. Sut mae aml-asiantaethau'n cydweithio i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu?

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

5. Sut gellir defnyddio chwarae a gweithgareddau i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu? Rhowch dair enghraifft.

Siaradwch â'ch rheolwr ynglŷn â sut rydych wedi ystyried anghenion cyfathrebu plentyn neu berson ifanc rydych chi'n gweithio ag ef a chofnodwch rai pwyntiau allweddol isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

Nodiadau'r gweithlyfr

4.6 Anghenion cymorth ychwanegol

Mae'n bwysig cydnabod a chefnogi iechyd, lles a datblygiad plant ag **anghenion cymorth ychwanegol**.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Gweithgaredd dysgu

Atebwch y cwestiynau isod.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Disgrifiwch y mathau o **anghenion cymorth ychwanegol** a allai fod gan blant.

2. Beth yw'r egwyddorion ar gyfer cynnwys plant ag anghenion cymorth ychwanegol?

3. Sut fyddech chi'n addasu'r amgylchedd a'r gweithgareddau fel bod pob plentyn a pherson ifanc yn gallu cymryd rhan?

4.7 Cyngor, arweiniad a chymorth

Fel gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol mae'n bwysig ystyried sut i ddarparu cyngor, arweiniad a chymorth i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd sy'n eu helpu i wneud dewisiadau cadarnhaol am eu hiechyd a'u lles.

Meddyliwch am y **meysydd sy'n berthnasol i iechyd a lles** plant a phobl ifanc rydych chi wedi gweithio gyda nhw a'u nodi isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Nodiadau'r gweithlyfr

Rhestrwch rai asiantaethau a allai ddarparu cyngor neu arweiniad ychwanegol i chi neu i blentyn neu berson ifanc yn yr amgylchiadau canlynol.

a. Rydych chi'n gweithio gyda bachgen ifanc sydd wedi dechrau defnyddio alcohol a sylweddau anghyfreithlon

b. Rydych yn cefnogi merch bump oed nad yw'n siarad yn glir ac sy'n anodd i'w deall. Rydych yn poeni am oedi yn natblygiad ei lleferydd

c. Mae merch dair ar ddeg oed wedi dechrau hunan-niweidio drwy dorri ei breichiau. Rydych yn poeni am ei chyflwr meddwl a'r ffordd orau o'i chefnogi

4.8 Rhoi meddyginiaeth

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Efallai y bydd rhai plant a phobl ifanc rydych chi'n eu cefnogi ar feddyginiaeth ac angen cymorth i'w chymryd. Efallai y bydd eraill, fel pobl ifanc sydd wedi gadael gofal, yn gallu rheoli eu meddyginiaeth eu hunain yn ddiogel a dylid annog hyn i hyrwyddo eu gallu i barhau i fyw'n annibynnol. Bydd gwybodaeth am y cymorth mae unigolion ei hangen gyda'i feddyginiaeth wedi'i chynnwys yn ei **gynllun personol**.

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

Nodiadau'r gweithlyfr

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

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

4.9 Gofal personol

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Mae cefnogi gofal personol plant mewn ffordd sy'n dangos urddas a pharch yn agwedd bwysig ar ofal a chymorth o ansawdd da. Bydd rhai plant a phobl ifanc angen cymorth neu arweiniad i ddysgu cymryd mwy o gyfrifoldeb am eu gofal personol eu hunain tra y bydd eraill angen mwy o gymorth uniongyrchol, yn dibynnu ar oedran ac anghenion cymorth.

Siaradwch â'ch rheolwr am sut rydych chi'n

- cefnogi arferion gofal personol sy'n diwallu anghenion unigol plant a phobl ifanc
- gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn ffordd sy'n eu trin ag urddas a pharch, gan ystyried eu cefndir, eu diwylliant a'u crefydd
- gweithio mewn ffyrdd sy'n diogelu'r plentyn neu'r person ifanc a chi eich hun rhag niwed neu honiadau o niwed
- dilyn polisïau a gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli haint wrth gefnogi plant a phobl ifanc gydag arferion gofal personol.

Gofynnwch i'r rheolwr gofnodi adborth yn y lle isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

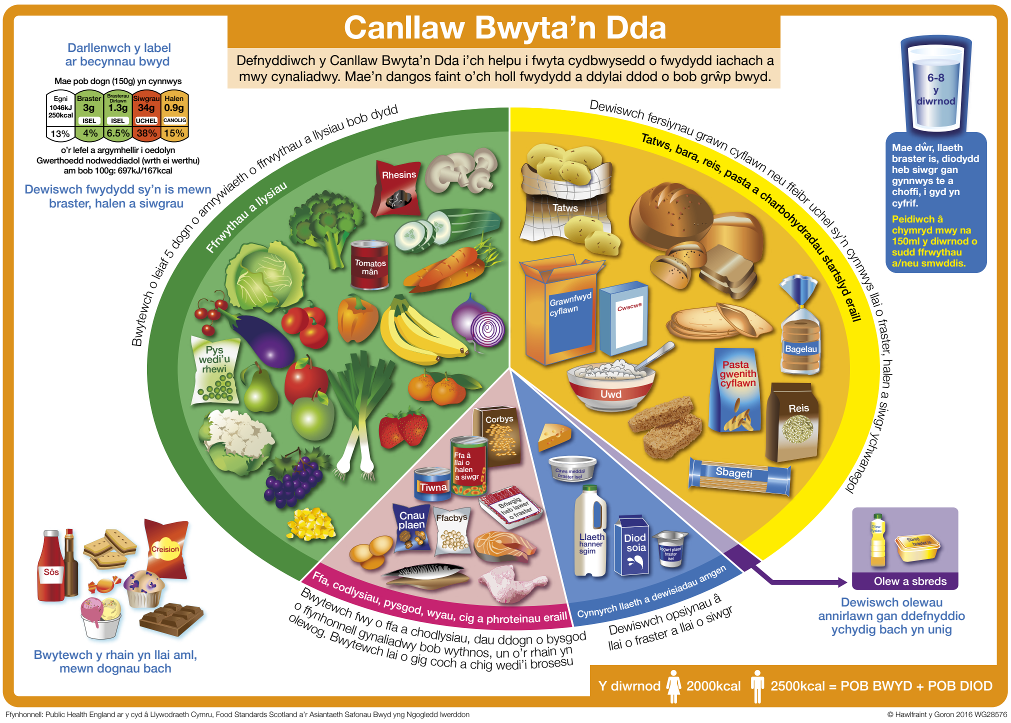
Nodiadau'r gweithlyfr

Nodiadau rheolwr

4.10 Maethiad a hydradu

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Mae bwyd a diod yn hanfodol i'n hiechyd a'n lles, ein golwg, 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.



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**.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

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

Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol dylech ddeall pwysigrwydd deiet cytbwys ar gyfer sicrhau iechyd, datblygiad a thwf gorau posibl i blant a phobl ifanc. Eglurwch pam ei bod hi'n bwysig sicrhau bod plant a phobl ifanc yn bwyta deiet cytbwys.

Nodiadau'r gweithlyfr

Gofynnwch i'ch rheolwr am adborth ar sut yr ydych yn

- dilyn cynlluniau personol i gefnogi plant neu bobl ifanc unigol i fodloni eu gofynion maethiad a hydradu
- darparu cefnogaeth ar gyfer deiet cytbwys a hydradu da.

Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Adborth gan reolwr

4.11 Myfyrio ar leoliad ymarfer

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

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

I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster

Nodiadau'r gweithlyfr

Adborth 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