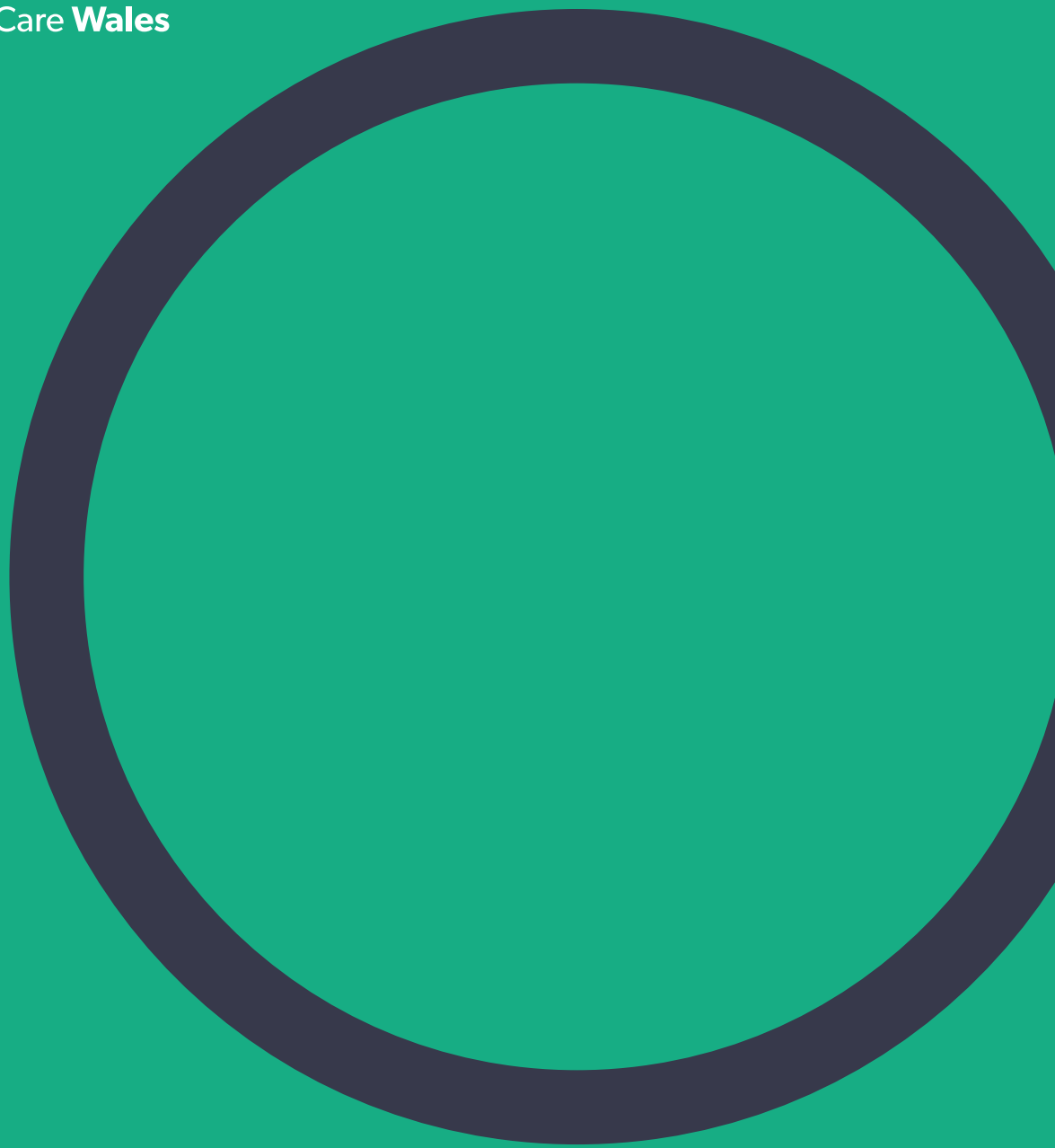




Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**



Fframwaith sefydlu Cymru
gyfan ar gyfer iechyd a
gofal cymdeithasol:
Log cynnydd tri

Iechyd a Lles (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.

3.1 Llesiant

Beth mae llesiant yn meddwl yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol

3.1a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y term 'llesiant' a pham fod hyn yn bwysig			
Ffactorau sy'n effeithio ar lesiant unigolion a gofalwyr			
Pwysigrwydd teuluoedd, ffrindiau a rhwydweithiau cymunedol ar lesiant unigolion a gofalwyr			
Ffyrdd o weithio sy'n hybu llesiant			

3.1b Deilliannau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu iechyd a gofal cymdeithasol i Gymru (fframwaith sefydlu): Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Adnabod pwysigrwydd teuluoedd, ffrindiau a rhwydweithiau cymunedol ac yn gweithio mewn ffyrdd sy'n cefnogi a datblygu y perthnasau yma			
Adnabod beth sy'n bwysig i unigolion			

3.2 Ffactorau sy'n effeithio ar lesiant a iechyd

Ffactorau sy'n effeithio ar lesiant a iechyd unigolion

3.2a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Signatures
Datblygiad dynol a'r ffactorau sy'n gallu effeithio arno			
Y ffactorau amrywiol sy'n gallu effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad unigolion a'r effaith a allai hyn ei chael arnyn nhw			
Y gwahaniaeth rhwng modelau anableded meddygol a chymdeithasol			
Beth yw ystyr iechyd corfforol da a iechyd meddwl da a sut mae rhain yn rhyngddybydol			
Effaith anweithgarwch estynedig ar lesiant corfforol a meddyliol			
Manteision cymdeithasol, meddyliol a chorfforol wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau			

3.2a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Signatures
Y ffyrdd gwahanol mae pobl yn gallu ymgysylltu âg amryw o weithgareddau personol sy'n cynnwys defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol a thechnoleg			
Sut mae ymgysylltu gyda 'Chelfyddydau' yn gallu cefnogi llesiant ac iechyd			
Ystyr y term 'ymlyniad' a'r effaith gall hwn gael ar unigolion mewn oedolaeth			
Pwysigrwydd hunaniaeth, hunan-werth ac ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn i lesiant unigolion			
Sut mae'r ffordd y mae unigolion yn cael eu cefnogi yn effeithio ar sut meant yn teimlo am eu hunain			
Yr amryw o brofion iechyd mae unigolion angen i gefnogi eu hiechyd a'u llesiant			
Yr amryw o wasanaethau a gwybodaeth sy'n cefnogi hyrwyddo iechyd			

3.2a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Signatures
Y mathau o newidiadau mewn unigolion a fyddai'n destun pryder am ei iechyd a'i llesiant			
Pwysigrwydd arsylwi, monitro a chofnodi iechyd a llesiant unigolion sy'n cael eu heffeithio gan gyflyrau iechyd penodol			
Pwysigrwydd rhoi gwybod am unrhyw bryderon neu newidiadau yn iechyd a llesiant unigolion			
Cysylltiadau rhwng iechyd a llesiant a diogelu			
Cysylltiadau rhwng iechyd a llesiant a'r Ddeddf Galluedd Meddwl			

3.2b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Rydych chi'n gwybod sut i gael gafael ar fwy o wybodaeth neu gefnogaeth sy'n ymwneud â iechyd a llesiant unigolion rydych chi'n ei gefnogi			
Cymryd i ystyriaeth unrhyw ffactorau penodol sy'n effeithio ar iechyd a llesiant yr unigolyn rydych chi'n gweithio â nhw			
Cefnogi hyrwyddo iechyd			

3.3 Cymorth ar gyfer gofal personol ac ymataliaeth

Sut i gefnogi unigolion gyda'u gofal personol ac i reoli ymataliaeth

3.3a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y term 'gofal personol'			
Sut i gael yr unigolyn i gyfleu ei ddewisiadau o ran cymorth i reoli ei ofal personol			
Sut i ddiogelu preifatrwydd ac urddas unigolyn wrth iddo gael cymorth gyda'i ofal personol			
Beth yw ystyr y term 'ymataliaeth'			
Ffactorau a all gyfrannu at anawsterau ymataliaeth			
Sut mae anawsterau ymataliaeth yn gallu effeithio ar hunan-barch, llesiant iechyd a gweithgareddau bob dydd			

3.3a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Sut y gall credoau, dewisiadau rhywiol a gwerthoedd personol unigolyn effeithio ar reoli ei ymataliaeth			
Cymhorthion a chyfarpar a all gynorthwyo gyda rheoli ymataliaeth			
Yr amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n gallu helpu gyda rheoli ymataliad			
Beth sydd angen ei gofnodi os ydych chi'n cefnogi unigolyn i reoli ei ymataliaeth			
Pwysigrwydd hylendid personol a dilyn gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli heintiau wrth gefnogi unigolyn gyda'i ofal personol ac i reoli ymataliaeth			
Sut i gefnogi unigolyn gyda'i ofal personol a / neu i reoli ymataliaeth mewn ffordd sy'n diogelu'r unigolyn a'r gweithiwr sy'n ei cefnogi			

3.3b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Dilyn cynllun personol unigolyn wrth ei gynorthwyo gyda'i ofal personol a / neu i reoli ymataliaeth			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer cofnodi gwybodaeth pan yn cefnogi person i rheoli ymataliaeth			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli heintiau pan yn cefnogi unigolyn gyda'i gofal personol a rheoli ymataliaeth			

3.4 Gofal manau pwysedd

Arferion da ym maes gofal manau pwysedd

3.4a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y termau 'gofal manau pwysedd', 'niwed pwysedd' ac 'wlserau pwysedd'			
Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol yn ymwneud â niwed pwysedd			
Ffactorau sy'n achosi'r croen i dorri a niwed pwysedd			
Camau datblygu wlserau pwysedd			
Rhannau o'r corff sy'n cael eu heffeithio amlaf gan niwed pwysedd			
Ymyriadau sy'n gallu lleihau'r risg o groen yn torri a niwed pwysedd			

3.4b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Dilyn cynlluniau personol ac asesiad risg unigolyn wrth ei gynorthwyo gyda gofal manau pwysedd			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli heintiau pan yn cefnogi unigolyn gyda gofal manau pwysedd			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer cofnodi unrhyw newidiadau yng nghyflwr y croen gan gynnwys gwelliant neu ddirywiad			

3.5 Gofal y geg

How to support good oral health care and mouth care for individuals

3.5a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y term 'gofal iechyd y geg'			
Polisi a chanllawiau cenedlaethol ar ofal iechyd y geg			
Problemau ceg a deintyddol cyffredin ymysg pobl hŷn ac unigolion eraill sydd angen gofal a chymorth			
Pam mae gofal iechyd y geg yn bwysig			
Effaith gofal iechyd y geg gwael ar iechyd, llesiant, hunan-barch ac urddas			
Cysylltiadau rhwng gofal iechyd y geg a maetheg			
Y gweithwyr broffesiynol sy'n gallu helpu gyda gofal iechyd y geg			

3.5b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Dilyn cynlluniau personol unigolyn wrth ei gynorthwyo gyda gofal y geg			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau hylendid y gweithle ar gyfer atal a rheoli heintiau pan yn cefnogi unigolynion gyda gofal iechyd y geg			
Rydych yn dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer cofnodi unrhyw newidiadau yng nghyflwr ceg unigolion			

3.6 Gofal Traed

Pwysigrwydd gofal traed i iechyd a llesiant unigolion

3.6a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Pam mae angen darparu gofal traed i unigolion			
Cyflyrau cyffredin sy'n gallu achosi problemau gyda'r traed			
Arwyddion o abnormalrwydd gyda thraed ac ewinedd y traed			
Effaith cyflyrau traed neu abnormalrwydd ar iechyd a llesiant unigolion			
Y gweithwyr proffesiynol amrywiol a all helpu gyda gofal traed			

3.6b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Dilyn cynlluniau personol unigolyn wrth ei gynorthwyo gyda gofal traed			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle i fonitro a chofnodi cyflwr traed unigolion			

3.7 Rhoi meddyginiaeth

Beth yw'r rolau a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol

3.7a : Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy'n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth			
Rolau a chyfrifoldebau'r rhai sy'n rhagnodi, dosbarthu a chefnogi'r defnydd o feddyginiaeth			
Pwy sy'n gyfrifol am ddefnyddio meddyginiaethau a chynhyrchion atodol 'dros y cownter' mewn lleoliadau gofal cymdeithasol			
Cysylltiadau rhwng cam-roi meddyginiaeth a diogelu			

3.7b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Rydych yn ymwybodol beth rydych chin gallu a ddim yn gallu gwneud mewn cysylltiad â rhoi meddyginiaeth yn y cyfnod yma o'ch hyfforddiant ac yng nghydestun eich rôl			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer cefnogi'r gwaith o roi meddyginiaeth			

3.8 Maetheg a hydradu

Gwybod pa mor bwysig yw maetheg a hydradiad i iechyd a llesiant unigolion

3.8a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y termau 'maetheg' a 'hydradiad'			
Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da ac argymelliadau llywodreathol ar gyfer deiet cytbwys a hydradu da			
Mentrau cenedlaethol a lleol sy'n gefnogi maetheg a hydradiad			
Pwysigrwydd deiet cytbwys ar gyfer yr iechyd a llesiant orau ar gyfer unigolion			
Ffactorau sy'n gallu effeithio ar faetheg a hydradiad			

3.8b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Cymeryd i ystyriaeth unrhyw anghenion maetheg a hydradiad yr unigolion rydych chi'n ei gefnogi			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer monitro a chofnodi wrth gefnogi unigolyn i reoli maetheg a hydradiad			

3.9 Atal cwympiadau

Sut i gefnogi pobl i atal cwympiadau

3.9a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Ffactorau sy'n gallu cyfrannu at gwympiadau			
Sut mae atal cwympiadau			

3.9b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Lleihau'r ffactorau sy'n gallu cyfrannu at gwympiadau			
Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle ar gyfer cofnodi unrhyw bryderon am ffactorau a allai arwain at gwympiadau			

3.10 Gofal diwedd oes

Ffactorau sy'n effeithio ar ofal diwedd oes

3.10a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Sut mae marwolaeth a marw, galar a galaru yn gallu effeithio ar unigolion a phobl allweddol yn eu bywydau			
Sut y bydd diwylliant, crefydd a chredoau personol yn effeithio ar agweddau at farwolaeth a marw			
Beth yw ystyr y termau 'cynllunio gofal uwch' a 'chymarwyddebau uwch' a pham fod rhain yn bwysig			
Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael i gefnogi unigolion gyda gofal diwedd oes			
Yr amryw o gymorth sydd ar gael ar gyfer gweithwyr pan yn cefnogi unigolion gyda gofal diwedd oes			

3.10b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle pan yn cefnogi unigolion gyda gofal diwedd oes			

3.11 Technoleg Gynorthwyol

Sut gellir defnyddio Technoleg Gynorthwyol i gefnogi iechyd a llesiant unigolion

3.11a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y termau 'technoleg gynorthwyol' a 'technoleg gynorthwyol electronig'			
Y mathau a'r amrywiaeth o gymhorthion technolegol y gellir eu defnyddio i gefnogi annibyniaeth unigolyn a sut mae cael gafael arnynt			
Sut gellir defnyddio cymhorthion technolegol i gefnogi cyfranogiad gweithredol			
Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer y defnydd o dechnoleg gynorthwyol			

3.11b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Dilyn polisiau a gweithdrefnau y gweithle pan yn cefnogi unigolion gyda defnyddio technoleg gynorthwyol			

3.12 Nam ar y Synhwyrâu

Sut y gall nam ar y synhwyrâu effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

3.12a Deilliannau Dysgu Gwybodaeth Graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y term 'nam ar y synhwyrâu'			
Achosion a chyflyrau nam ar y synhwyrâu			
Dangosyddion ac arwyddion nam ar y synhwyrâu			
Ffactorau sy'n effeithio ar unigolyn sydd â nam ar y synhwyrâu			
Beth sydd angen ei ystyried wrth gyfathrebu ag unigolyn sydd: yn colli ei olwg; yn colli ei glyw; yn fyddar a dall			
Pwysigrwydd cefnogi unigolion i ddefnyddio cymorth			

3.12a Deilliannau Dysgu Gwybodaeth Graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth sydd angen ei ystyried wrth gefnogi unigolyn sydd: wedi colli synnwyr blasu; arogli neu gyffwrdd			
Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer unigolion sydd â nam ar y synhwyrau			

3.12b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Cymeryd i ystyriaeth anghenion cefnogaeth nam ar y synhwyrau			

3.13 Dementia

Sut mae byw gyda dementia yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

3.13a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y term 'dementia'			
Dangosyddion ac arwyddion dementia			
Ffyrdd mae dementia'n gallu effeithio ar unigolion a sut mae nhw'n profi'r byd			
Beth yw ystyr 'byw'n dda gyda dementia'			
Sut gellir defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gefnogi unigolion sy'n byw gyda dementia			
Beth sydd angen ei ystyried wrth gyfathrebu ag unigolyn sy'n byw gyda dementia			

3.13a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Sut mae cefnogi a gofalu am unigolyn sy'n byw gyda dementia yn gallu effeithio ar deulu / gofalwyr			
Ffyrdd mae gofalwyr yn gallu cael eu cefnogi i barhau yn eu rôl			
Beth yw ystyr y term 'cymunedau dementia cyfeillgar' a sut mae hyn yn gallu cyfranu tuag at lesiant unigolion sy'n byw gyda dementia			
Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer unigolion sy' byw gyda dementia			

3.13b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Cefnogi unigolion rydych chi'n gweithio gyda i fyw'n dda gyda dementia			

3.14 Iechyd meddwl

Sut mae salwch iechyd meddwl yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

3.14a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y term 'salwch iechyd meddwl'			
Factorau sy'n gallu cyfrannu neu arwain at salwch iechyd meddwl			
Dangosyddion ac arwyddion o salwch iechyd meddwl			
Effeithiau posib salwch iechyd meddwl ar iechyd a llesiant			
Ffyrdd mae unigolion yn gallu cael eu cefnogi i fyw'n dda gyda salwch iechyd meddwl			
Allbynnau positif sy'n gysylltiedig gyda gwella iechyd meddwl a llesiant			
Yr amryw o gefnogaeth sydd ar gael i helpu unigolion gyda salwch iechyd meddwl			

3.14b: Deilliannau Dysgu Ychwanegol y Fframwaith: Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Cefnogi unigolion i fyw'n dda gyda salwch iechyd meddwl			

3.15 Camddefnyddio sylweddau

Sut mae camddefnyddio sylweddau yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

3.15a Deilliannau Dysgu Gwybodaeth Graidd:	Tystiolaeth defnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod
Beth yw ystyr y term 'camddefnyddio sylweddau'			
Dangosyddion ac arwyddion camddefnyddio sylweddau			
Effeithiau posib camddefnyddio sylweddau ar iechyd a llesiant			
Yr ystod o gefnogaeth sydd ar gael i unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau			