**Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol**

**Cyflwyniad i’r fframwaith synhwyrau**

*Mae’r canlynol yn ddetholiad o wybodaeth a ddefnyddiwyd gan Ofal Cymdeithasol Cymru yn fforwm y rheolwyr cofrestredig yng Nghaerfyrddin yn 2016.***O ble ddaeth y 'fframwaith synhwyrau' a beth yw gwell amgylchedd gofal?**  
Er bod y fframwaith synhwyrau wedi’i ddefnyddio mewn lleoliadau acíwt a chymunedol, cafodd ei ddatblygu gyda chartrefi gofal mewn golwg. Awgrymwyd y fframwaith gan Mike Nolan (Nolan, 1997). Ers hynny, mae wedi’i ddatblygu ymhellach (Davies et al, 1999; Nolan et al, 2006). Roedd Nolan (1997) yn poeni nad oedd cartrefi gofal yn cael y gydnabyddiaeth roeddent yn ei haeddu, a’u bod yn cael eu portreadu’n wael gan roi darlun negyddol o sut brofiad oedd byw a gweithio yno.  
  
Er enghraifft, mae rhai astudiaethau wedi nodi bod cartrefi gofal yn darparu “gofal diamcan” (Evers, 1981) neu “ofal da i’r henoed” (Reed a Bond, 1991), ac mai’r prif nodau yw sicrhau bod y preswylwyr yn cael eu bwydo’n dda, eu gwisgo’n dda a’u cadw’n lân. Er bod y gweithgareddau hyn yn bwysig, mae mwy i fywyd na hynny.

Ar wahân i “ofal da i’r henoed”, awgrymwyd mai ychydig o nodau therapiwtig sydd gan staff i anelu atynt. O ganlyniad i hyn, ychydig o gymhelliad neu ysgogiad a grëir gan eu gwaith. Yn ôl rhai, gall staff mewn lleoliadau acíwt ddioddef yn sgil “gorweithio” ac oherwydd natur y gwaith, sy’n gofyn llawer ac sy’n newid yn gyflym, mae staff mewn cartrefi gofal yn fwy tebygol o “rydu” (Pennington a Pierce, 1985) gan eu bod yn profi cyn lleied o ysgogiad.  
  
Yn seiliedig ar ei brofiad fel ymarferydd ac ymchwilydd, cynigiodd Nolan (1997) fframwaith yr oedd yn gobeithio y byddai’n caniatáu i gartrefi gofal ddangos yn fwy eglur y gwaith pwysig y mae staff yn ei wneud. Hefyd, dywedodd y dylai staff bennu nodau i anelu atynt. Credai fod staff mewn cartrefi gofal yn fedrus iawn a bod yn rhaid iddynt ymdrin â sefyllfaoedd cymhleth iawn yn aml, gan gynnwys nifer cynyddol o bobl sy’n dioddef o gryn eiddilwch corfforol a gwybyddol. Roedd yn dadlau y dylai cartrefi gofal greu amgylchedd lle mae pobl hŷn yn profi chwe “synnwyr”.

Y synhwyrau yw:

* **Synnwyr diogelwch –** i deimlo’n saff ac yn ddiogel, nid dim ond yn gorfforol ond yn seicolegol. Hynny yw, teimlo’n rhydd rhag bygythiad neu niwed, ond nid i’r graddau na chaniateir unrhyw risgiau. Hefyd, teimlo’n rhydd i gwyno heb ofni dial.
* **Synnwyr perthyn –** teimlo’n 'rhan o bethau', yn y cartref ac yn y gymuned ehangach, a gallu cynnal perthnasoedd a chreu rhai newydd.
* **Synnwyr parhad –** fel bod bywyd pobl a’u hanes yn cael eu cydnabod a’u gwerthfawrogi, ac yn cael eu defnyddio i gynllunio a darparu gofal fel y dymunent ac yr hoffent.
* **Synnwyr diben –** pethau i anelu atynt, sef y math o bethau sy’n golygu ei bod yn werth codi o’r gwely yn y bore ac sy’n gwneud iddynt deimlo “mae gennyf gyfraniad i’w wneud”. Mae’n bwysig bod gan bobl hŷn mewn cartrefi gofal bethau diddorol gyda’u hamser. Mae nifer o astudiaethau yn dangos eu bod yn treulio hyd at 80 y cant o’u horiau effro yn gwneud dim.
* **Synnwyr cyflawniad –** teimlo’n fodlon ar eich ymdrechion.
* **Synnwyr arwyddocâd –** er bod yr holl synhwyrau yn bwysig, a bod pob un yn gysylltiedig â’r un nesaf (er enghraifft, mae arnoch angen synnwyr diben er mwyn cael synnwyr cyflawniad). Efallai mai synnwyr arwyddocâd yw’r synnwyr mwyaf sylfaenol ohonynt i gyd. Mae hyn yn golygu teimlo eich bod 'o bwys', bod eich bywyd yn bwysig, a bod pobl eraill yn eich cydnabod ac yn cydnabod pwy ydych chi. Wrth i ni heneiddio, mae ein synnwyr arwyddocâd dan fygythiad, gan fod pobl hŷn yn aml yn dioddef nifer o golledion (gwaith, iechyd, partner neu ffrindiau), ac mae mynd i gartref gofal hefyd yn golygu eich bod yn colli eich “cartref”. Felly, mae creu amgylchedd lle mae pobl hŷn yn teimlo eu bod o “bwys” gwirioneddol yn bwysig.

Dywedodd Nolan (1997), er mwyn i staff greu’r synhwyrau hyn i breswylwyr, fod yn rhaid iddynt brofi’r synhwyrau drostynt eu hunain. Os nad yw’r staff yn profi synnwyr diogelwch, perthyn, parhad, ac ati, yn eu gwaith, sut gallant helpu’r preswylwyr i brofi’r synhwyrau? Yn ôl y dull hwn, mae lles a boddhad staff yn bwysig i ansawdd bywyd preswylwyr.

Felly, er enghraifft, mae angen i staff brofi synnwyr diogelwch, nid yn unig er mwyn bod yn rhydd rhag cam-drin corfforol neu eiriol, ond er mwyn teimlo’n hyderus y gallant gwyno am safonau gwael heb fod mewn perygl o golli eu swydd. Mae angen iddynt brofi synnwyr perthyn, drwy waith tîm da, awyrgylch hapus yn y gwaith, a pherthnasoedd cyfeillgar yn y cartref. Mae synnwyr parhad yn hanfodol, ond gall fod yn anodd cyflawni hyn weithiau os oes trosiant staff uchel a llawer o ddefnydd o staff asiantaeth. Yn ôl yr ymchwil, yn aml, nid oes gan staff mewn cartrefi gofal synnwyr diben clir – beth yw diben eu gwaith, a sut maen nhw’n gwybod a ydynt yn ei wneud yn dda?

Mae creu’r synhwyrau i breswylwyr yn helpu i roi synnwyr diben i’r staff. Mae hyn yn golygu y credir bod holl anghenion preswylwyr yn bwysig, nid dim ond eu gofal corfforol. Felly, credir bod sicrhau bod gan breswylwyr bethau i’w gwneud a’u bod yn cael eu hannog i wneud ffrindiau os ydynt eisiau gwneud hynny yr un mor bwysig â diwallu eu hanghenion corfforol.  
  
Mae angen clod ar bob un ohonom weithiau a mynd adref ar ddiwedd y dydd gan deimlo ein bod wedi 'gwneud gwaith da' a bod rhywun wedi dweud hynny wrthym. Mae angen i staff brofi synnwyr cyflawniad a theimlo bod eu hymdrechion yn cael eu cydnabod a’u gwerthfawrogi. Er bod y gwobrwyon ariannol mewn cartrefi gofal yn gyfyngedig yn aml, mae’r potensial o ran gwobrwyon eraill, er enghraifft, sicrhau ansawdd bywyd da i breswylwyr, yr un mor fawr.

Mae’r rhan fwyaf o’r ymchwil yn awgrymu bod staff yn cael y boddhad mwyaf o’u perthynas â phreswylwyr eraill. Mae angen cydnabod hyn yn llawn, ond hefyd y sefyllfa fregus y gall staff fod ynddi yn sgil hynny. Felly, mae’n rhaid cydnabod hefyd y galar y gall staff ei deimlo pan fydd preswylydd y maen nhw’n ei adnabod yn dda yn marw, a dylai fod cymorth ar gael i helpu staff i ymdrin â’r galar hwn er mwyn iddynt deimlo’n 'ddiogel' (hynny yw saff) i greu perthnasoedd agos â phreswylwyr yn y dyfodol. Mae hyn yn dangos sut mae pob un o’r synhwyrau yn dylanwadu ar y lleill. Felly, maen nhw’n gyd-ddibynnol yn hytrach nag yn annibynnol.  
  
Mae’n rhaid i staff brofi synnwyr arwyddocâd hefyd. Nid yn unig y mae’n rhaid iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi gan y sefydliad y maen nhw’n gweithio iddo, ond mae’n rhaid i’r gymdeithas gydnabod a gweld gwerth y gwaith maen nhw’n ei wneud. Efallai fod tipyn o ffordd i fynd cyn y bydd hyn yn cael ei gyflawni, ond mae mentrau fel 'Fy Mywyd mewn Cartref' yn arwain y ffordd.  
  
Dywedodd Nolan (1997) mai amgylchedd “cyfoethog” yw un lle mae preswylwyr a’r staff yn profi’r synhwyrau. Os nad yw un grŵp yn eu profi, neu os yw un o’r synhwyrau ar goll, mae’r amgylchedd yn “dlawd” i ryw raddau.

**Cyfeiriadau (fel y nodwyd yn Nolan *et al.* 2006)**

**Davies, S., Nolan, M., Brown, J. a Wilson, F.** (1999) *Dignity on the Ward: Promoting Excellence in Care.* Help the Aged, Llundain.

**Evers, H.K.** (1981) *Tender loving care? Patients and nurses in geriatric wards.*

*Care of the Elderly*. L. A. Copp. Churchill Livingstone, Caeredin.

**Nolan, M.R., Nolan, J. a Booth, A.** (1997) *Preparation for multi-professional/multi-agency health care practice: the nursing contribution to rehabilitation within the multidisciplinary team, literature review and curriculum analysis*. Final Report to the English National Board. Sheffield, Prifysgol Sheffield.

**Nolan, M., Brown, J., Davies, S., Nolan, J. a Keady, J.** (2006) *The senses framework: improving care for older people through a relationship-centred approach.* Ar gael yn: [shura.shu.ac.uk/280/1/PDF\_Senses\_Framework\_Report.pdf](http://shura.shu.ac.uk/280/1/PDF_Senses_Framework_Report.pdf) (Cyrchwyd: 26 Mai 2016).

**Reed, J. a Bond, S.** (1991) Nurses assessment of elderly patients in hospital.

*International Journal of Nursing Studies*, 28: 55-64.