



Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Gwirfoddolwr Cymorth i Ymwelwyr Cartref Gofal

Pecyn/Llawlyfr Croeso

Mehefin 2021

Cynnwys	Tudalen
Croeso	3
Amcanion sydd yn ystyriol o oedran	4
Budd Gwirfoddoli	5
Cyfnod cynefino a hyfforddiant	5
Proffil Gwirfoddolwyr	6
Cyfarch yn effeithiol	7
Lleoliadau Cartrefi Gofal	8
Pryd fydd eich angen?	9
Rheolau cyfarpar diogelu personol	10
Gwisgo cyfarfod diogelu personol a'i dynnu i ffwrdd	11
Sgiliau cyfathrebu effeithiol	12
Cyflwyniad i Ddementia	13-15
Masgiau a materion yn ymwneud â chyfathrebu	15
Gwên Ducheme	16
Diogelwch yn ymwneud â Covid	18
Diogelu	20
Gwerthoedd ac Ymddygiadau	20
Gwefannau defnyddiol	22

Croeso

Ers mis Mawrth 2020, mae COVID19 wedi amlygu a chynyddu'r pwysau parhaus sy'n aml yn rhoi straen ar staff cartrefi gofal a'u hamser. Mae pryderon dealladwy, gan gynnwys nifer yr ymwelwyr o asiantaethau a theuluoedd allanol a sut i ddiogelu preswylwyr a staff, wedi bod yn bryder parhaus i gartrefi gofal.

Mae cynnal a galluogi cyswllt rhwng preswylwyr a'u perthnasau a'u ffrindiau yn hanfodol ar gyfer eu llesiant. Mae'r pandemig wedi tynnu sylw at y ffaith fod ymgysylltu â phobl yn wirioneddol hanfodol ar gyfer gofal a llesiant da. Yn anffodus ni bu hyn yn bosib yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf, a'r cyfnodau dilynol. Mae teuluoedd a phreswylwyr wedi cael trafferth ymdopi â'r straen emosiynol o fod ar wahan a achoswyd gan y pandemig.

Gyda mwy na 1,000 o gartrefi gofal yng Nghymru, roedd angen dull gweithredu cenedlaethol i helpu i sefydlu fframwaith gwirfoddoli cartrefi gofal diogel a gefnogir gan yr holl randdeiliaid. Roedd yn rhaid bod y fframwaith yn darparu ansawdd da cyson ac yn cofnodi'r effaith gadarnhaol ar breswylwyr, perthnasau, staff - a chi, ein gwirfoddolwyr.

Mae'n heriol, ac mae'n cymryd llawer o amser yn ymarferol i gartrefi gofal drefnu ymweliadau mewn ffordd deg ac effeithiol. Gall fod cael staff sydd ar gael i reoli ymweliadau teuluol gan gadw pellter cymdeithasol, neu i gefnogi preswylwyr i siarad â'u hanwyliaid dros y ffôn a'r rhyngwyd, fod yn her pan fydd gan staff cartrefi gofal gymaint o flaenoriaethau a chyfrifoldebau sydd yn parhau i gynyddu.

Bydd eich gwaith gwirfoddol yn cyfrannu at gefnogi cartrefi gofal nid yn unig nawr, ond yn y tymor hwy y tu hwnt i COVID19 hefyd, er lles pawb, drwy:

- ddod â sgiliau newydd a gwahanol i ategu'r rhai a ddarperir gan y gweithlu cyflogedig,
- darparu profiad sy'n gysylltiedig â gyrfa a boddhad personol.

Diolchwn i chi am ymuno â ni. Rydyn ni'n eich croesawu'n gynnes. Bydd gennych rôl bwysig yn y Prosiect Peilot newydd cyffrous hwn gan Age Cymru, sy'n rhoi cyfle i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i gartrefi gofal a'r bobl sy'n byw, yn gweithio, ac yn ymweld â nhw. **Heboch chi**, ni allai'r peilot hwn ddigwydd, ac edrychwn ymlaen at gasglu eich adborth, a fydd yn rhan hanfodol o'r fenter.

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, cysylltwch â:

Zoe Newland, Swyddog Cefnogi Gwirfoddolwyr

Carehomevolunteer@agecymru.org.uk

Suzy Webster, Rheolwr Rhwydwaith Cartrefi Gofal

Suzy.webster@agecymru.org.uk

Sarah Reed, Arbenigwr Dementia Sarah.reed@manyhappyreturns.org

Amcanion Age Cymru

Mae agenda Age Cymru yn eang, ond er mwyn sicrhau ein bod yn eithafu ein hymdrechion byddwn yn ffocysu. Rydym wedi dewis pedair nod i gwmpasu'r newid y byddwn yn ei roi ar waith i greu Cymru sy'n ystyriol o oedran.

1. Hawliau a chyfranogiad

Mewn Cymru sy'n ystyriol o oedran, mae gennym y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnom i deimlo y gallwn fynnu ein hawliau, ac i gymryd rhan ym mhob agwedd o gymdeithas.

2. Cymuned

Mae gennym berthynas ystyrion a phwrpasol; y cludiant sydd ei angen i ni fynd allan a gallwn fyw heb rwystrau amgylcheddol neu gymdeithasol sy'n ein hatal rhag cael ein cynnwys.

3. Llesiant

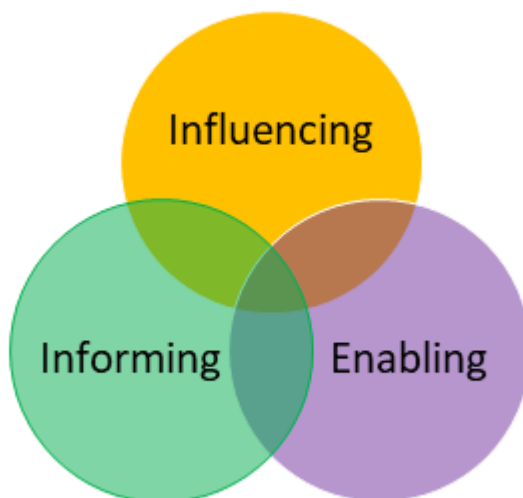
Mae gennym fynediad at y gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnom ar gyfer ein llesiant ac i fynd yn hŷn mor weithgar ag y gallwn.

4. Cynhwysiant ariannol

Mae gennym ddigon o arian ar gyfer ein hanghenion ac mae gennym ansawdd bywyd da.

Ein strategaeth yw creu'r amodau lle gall pobl hŷn fyw'n dda drwy

- **Ddylanwadu** – ymgyrchu dros y newidiadau sydd eu hangen i wella bywydau pobl hŷn.
- **Hysbysu**- cryfhau ein rôl fel y lle gall pobl fynd ato pan mae angen help arnynt, wrth i ni ddarparu gwybodaeth a chynghor cywir y gellir dibynnu arno.
- **Galluogi** - creu'r amodau ar gyfer gwasanaethau cynaliadwy, boed hynny drwy weithio gyda'n partneriaid lleol i ddatblygu dulliau cenedlaethol o ddarparu gwasanaethau, fel gwybodaeth a chynghor, neu drwy godi arian ar gyfer darparu prosiectau.



Er mwyn tanategu ein sefydliad a sicrhau ein bod yn parhau i fod yn addas i'r diben, byddwn hefyd yn

- Ymgysylltu ag amrywiaeth o bobl hŷn i sicrhau ein bod yn ymateb i'r ystod o anghenion, dymuniadau a phrofiadau
- Datblygu cyfleoedd i wirfoddoli er mwyn darparu cyfleoedd i bobl hŷn gymryd rhan ac i'n helpu i wireddu ein huchelgais
- Cynhyrchu incwm i'n cefnogi i gyflawni ein dyhead am Gymru sy'n ystyriol o oedran.

Manteision gwirfoddoli gydag Age Cymru

Fel gwirfoddolwr gyda ni, bydd amrywiaeth o fanteision y gallech elwa ohonynt. Bydd eich cyfraniad yn helpu i wella ansawdd bywyd pobl hŷn yng Nghymru

- Bydd cyfle i ddefnyddio'ch sgiliau presennol, a dysgu a datblygu rhai newydd
- Byddwch yn cael profiad gwerthfawr ac yn datblygu sgiliau a all eich helpu i baratoi ar gyfer gwaith cyflogedig, gan gynyddu eich gwybodaeth a'ch profiad
- Byddwn yn eich cefnogi gyda'ch dysgu ac wrth i chi ddatblygu sgiliau drwy ein rhaglen hyfforddi gwirfoddolwyr
- Byddwn yn rhagweithiol wrth eich cefnogi i ddatblygu eich sgiliau a chrosawu eich syniadau a'ch awgrymiadau ar yr hyfforddiant y gallwn ei ddarparu
- Rydych chi'n rhan o dîm Age Cymru
- Fel gwirfoddolwr, byddwn yn eich cyflwyno i'n rhwydwaith o wirfoddolwyr, lle byddwch yn cwrdd â phobl sydd, fel chi, yn angerddol am wneud gwahaniaeth
- Byddwn yn trefnu cyfleoedd i'n gwirfoddolwyr gwrdd â'i gilydd. Yn ystod y cyfyngiadau hyn byddwn yn dod o hyd i ffyrdd diogel i chi wneud hyn
- Byddwn yn dathlu ac yn rhannu eich cyflawniadau fel gwirfoddolwr gyda ni
- Byddwch yn ennill credydau amser.

Credydau Amser

Caiff Credydau Amser eu trefnu gan Tempo, elusen a ddechreuodd yng Nghymru yn 2008 ac sydd bellach yn gweithio ledled y DU.

Mae Credydau Amser yn ffordd o gydnabod y pethau anhygoel y mae pobl yn eu gwneud yn eu cymunedau. Mae amser pawb werth yr un peth gyda Chredydau Amser, ac yn ogystal â'u gwario eich hun gallwch fynd â ffrindiau neu deulu gyda chi neu roi rhai o'ch Credydau Amser iddynt i'w gwario eu hunain. Mae rhagor o fanylion ar gael drwy ymweld â <https://timecredits.com>

Rhaglen gynefino a hyfforddi gwirfoddolwyr

Byddwn yn eich cefnogi drwy'r broses i sicrhau eich bod yn deall y rôl y byddwch yn ei chyflawni, a sicrhau eich bod yn gwbl gyfforddus gyda phopeth. Erbyn i chi dderbyn y llawlyfr hwn, rydym yn gobeithio y byddwch eisoes wedi llenwi'r ffurflen gais, wedi cael cyfweiliad rhagarweiniol gydag aelod o'r tîm, a byddwn wedi esbonio'r broses recriwtio i chi.

Rydym am i hyn fod yn brofiad cadarnhaol i chi a'r bobl y byddwch yn eu cefnogi, a bydd angen i ni drafod rhai pethau gyda chi gan gynnwys:

- Byddwn yn gofyn i chi gwblhau gwiriad manylach gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (GDG), heb unrhyw gost i chi'ch hun. Mae Gwiriadau GDG yn rhan hanfodol o ddiogelu ar gyfer sefydliad, a gan fod y rôl hon yn cynnwys gweithio gydag oedolion sy'n agored i niwed, mae'n rhan hanfodol o'r broses recriwtio gwirfoddolwyr.
- Byddwn yn gofyn i chi roi manylion dau ganolwr i ni.
- Byddwn yn esbonio polisiau a gweithdrefnau perthnasol Age Cymru gan gynnwys ein Gwerthoedd ac Ymddygiadau (tudalennau 18-19), ac yn gofyn i chi sicrhau eich bod bob amser yn eu dilyn wrth weithio.
- Gofynnir i chi gwblhau ein Cytundeb Gwirfoddoli.
- Byddwch yn cael cyfnod cynefino perthnasol ar gyfer eich rôl a byddwch yn cael cymorth parhaus.
- Byddwn yn eich cyflwyno i'r Cartref Gofal ac yn trefnu i chi dreulio amser yn dod i adnabod eu proses ar gyfer croesawu ymwelwyr.
- Byddwch yn derbyn cymorth parhaus, goruchwyliaeth a sesiynau adborth rheolaidd drwy gydol y prosiect peilot hwn.

Dogfennau y byddwch yn eu derbyn gennym:

- Cytundeb gwirfoddolwyr i'w lofnodi a'i dychwelyd
- Polisi gwirfoddoli
- Cod ymddygiad
- Polisi Treuliau
- Ffurflen manylion personol i'w cwblhau a'i dychwelyd
- Ffurflen cydraddoldeb ac amrywiaeth i'w cwblhau a'i dychwelyd
- Ffurflen dreuliau i'w cwblhau a'i dychwelyd ar ddiwedd pob mis

Dylid dychwelyd ffurflenni at carehomevolunteer@agecymru.org.uk neu gallwch eu hanfon drwy'r post at Age Cymru, Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd, CF24 5TD.

Proffil gwirfoddolwyr

Mae'r rôl hon yn addas i **unrhyw un dros 18 oed** sydd â diddordeb mewn gofal pobl hŷn sy'n byw mewn lleoliadau gofal. Nid oes angen unrhyw wybodaeth flaenorol, er y gallai hyn fod yn fantais.

Rydych yn debygol o fod yn:

- gymdeithasgar, cymdeithasol, ac yn gofalu am bobl hŷn sy'n byw mewn lleoliadau gofal
- mae ganddoch feddwl cymunedol fel unigolyn neu fel rhan o sefydliad corfforaethol
- gweithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol
- ymddiriedolwr elusen neu aelod o bwyllgor
- aelod o'r teulu neu ffrind presennol i'r cartref gofal
- gweithio gyda'r cyhoedd yn y sector lletygarwch
- myfyriwr sydd â diddordeb mewn gweithio gyda phobl hŷn

- ar gael yn rheolaidd, o leiaf bob wythnos

Eich rôl a'r hyn y byddwch yn ei wneud:

- Cyfarfod a chyfarach teulu ac ymwelwyr eraill – fel cynrychiolydd y cartref a'i staff
- Lletygarwch, croeso a chynnal
- Tywys ymwelwyr i gyfleusterau ystafell gotiau, toiledau a lluniaeth
- Gwisgo cyfarpar diogelu personol diogelwch syml. Darperir hyfforddiant ar gyfer hyn ac ar gyfer diogelu
- Gwirio canlyniadau profion llif unffordd ar apiau ffon y GIG, lle bo hynny'n berthnasol
- Llenwi manylion gwesteion sy'n ymweld ar gyfer y llyfr cofrestru Profi ac Orlhain, lle bo hynny'n berthnasol
- Gwybod ble mae'r ardd, y pod a/neu'r ystafell ymweld a sut mae'n gweithio
- Tywys teuluoedd drwy'r cartref i'r ardd, pod neu ystafell
- Nodi gwybodaeth ar gyfer y cartref gofal (enwau a chyfeiriadau ymwelwyr teuluol, rhif ystafell y preswylydd, amser ymweld, ac amser cynnal gweithgaredd, lle bo hynny'n berthnasol)
- Dod ag ymweliadau i ben – diolch a ffarwelio
- Datblygu perthynas ag ymwelwyr rheolaidd
- Cwblhau cofnod syml ar gyfer pob ymweliad er mwyn cyfeirio ato

Y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer y rôl

Byddwch chi'n berson cyfeillgar, trefnus, cyfrifol ac yn gallu cynrychioli croeso ffafriol ar ran y cartref gofal y gallant deimlo'n falch ohono.

Mae'r prosiect yn cynnig cyfleoedd i ddysgu sgiliau cymdeithasol newydd yn ogystal â datblygu eich sgiliau empathig a chyfathrebu.

Bod yn gyfarchwr da mewn cartref gofal

1. Gwnewch amserlen a cheisiwch gymryd cyfrifoldeb am gadw eich hun yn drefnus.
2. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod y ffordd o amgylch y cartref – ystafell/oedd ymweld, gardd pod/s ac ati ac ystafell gotiau/ toiledau / lluniaeth ac ati.
3. Ceisiwch fod yn ymwybodol o'r holl wybodaeth angenrheidiol y gallai fod ei angen ar ymwelwyr.
4. Byddwch yn ymwybodol o unrhyw faterion parcio i hwyluso profiad yr ymwelwyr.
5. Cymerwch berchnogaeth – cyfarchwch ymwelwyr yn gynnes fel petai eich gwesteion chi ydyn nhw. Bydd llawer yn ymwelwyr rheolaidd, felly mae'n helpu i gymryd rhywfaint o ddiddordeb ynddynt fel y gallwch ddatblygu eich perthynas â nhw.
6. Lle bo hynny'n berthnasol, sicrhewch eich bod yn cymryd unrhyw wybodaeth a ddarperir gan y profion llif unffordd yn gywir.
7. Cwblhewch unrhyw waith papur angenrheidiol yn daclus fel y gall eraill ei ddefnyddio os oes angen.
8. Cofiwch eich bod yn gwisgo masg, felly gwenwch a siaradwch yn araf ac yn glir (gweler 'Cyfathrebu'n dda wrth wisgo masg' ar Dudalen X).
9. Byddwch yn ymwybodol, ac yn sensitif o bethau eraill a allai fod yn digwydd yn y cartref.

10. Gorffennwch yr ymweliad drwy ofyn i'r ymwelwyr am eu hymweliad a diolch iddynt am ymdopi ag unrhyw faterion sy'n ymwneud â COVID, a dymuno'n dda iddynt tan y tro nesaf.

Awgrym gwych!

Ewch ag ymbarél gyda chi, rhag ofn y bydd yn bwrw glaw yn annisgwyl, fel y gallwch eu hebrwng allan i'w car!

Cyfarfodydd gydag arweinwyr y prosiect

Byddwn yn cyfarfod gyda chi'n rheolaidd i glywed am eich cynnydd a chynnydd y fenter, y cartref, eu hymwelwyr a'r preswylwyr. Dyma fydd eich cyfle i roi adborth i ni a siarad am eich profiadau. Mae adborth yn elfen bwysig i symud y prosiect hwn yn ei flaen.

Lleoliadau Cartrefi Gofal

Ardal	Cyfeiriad Cartref Gofal
Abertawe	Hengoed Park and Hengoed Court Cefn Hengoed Road Abertawe SA1 7LQ
Ynys Môn	Cartref Nyrsio Glan Rhos Glan Rhos Brynsiencyn Llanfairpwllgwyll Ynys Môn LL61 6TZ
Aberdâr	Cartref Gofal Ysguborwen Ysguborwen Aberdâr RCT CF44 0AX
Casnewydd	Cartref Nyrsio Capel Grange Capel Crescent Casnewydd Gwent NP20 2FG
Powys	Cartref Gofal St. Nicholas House Ltd Yr Ystog Trefaldwyn Powys SY15 6AF
Castell-nedd	Cartref Gofal Plas Bryn Rhosyn Heol Illtyd Castell-nedd Castell-nedd Port Talbot SA10 7SE
Caerdydd	Llys Cyncoed

	127 Cyncoed Road Caerdydd CF23 6AF
Port Talbot	Llys y Seren Moor Road Aberafan Port Talbot SA12 7BJ
Port Talbot	Ty Nant Tynant Lane Cymmer Port Talbot SA13 3NR

Pryd fydd eich hangen

Byddwch chi a'r cartref gofal yn cytuno ar y wybodaeth ganlynol

Eich enw	
Enw'r cartref	
Dyddiad dechrau	
Cysondeb	
Diwrnodau ymweld	
Dyddiadau	
Ymrwymiad amser a ddisgwylir	

Sut bydd ymweliadau'n cael eu cofnodi?




	Dyddiad	Rhif ystafell y preswilydd	Perthynas	Amser yr ymweliad	Hyd
Ymwelydd 1					
Ymwelydd 2					
Ymwelydd 3					
Ymwelydd 4					
Ymwelydd 5					

Bydd yr oriau y byddwch yn gwirfoddoli yn cael eu cofnodi ar eich ffurflen dreuliau a bydd cofnod o'r sesiynau a fynychwyd yn cael eu cadw mewn ffeil. Bydd y manylion hyn yn cael eu defnyddio ar gyfer eich cyfrif Credyd Amser Tempo.

Unwaith y byddwch wedi cwrdd â staff y Cartref Gofal ac yn barod i ddechrau eich rôl, bydd Zoe yn anfon e-bost atoch i gofrestru eich cyfrif er mwyn i chi ddechrau ennill gwobrau am wirfoddoli eich amser gwerthfawr.

Rheolau am gyfarpar diogelu personol ar gyfer ardaloedd gofal, gan lechyd Cyhoeddus Cymru

Pan fyddwch tu fewn neu'n ymweld ag *ardal glinigol neu ofal sefydliad gofal cymdeithasol neu gartref cleient*, ond heb ddarparu gofal uniongyrchol/personol: e.e. gweini prydau bwyd, sgwrsio â'r preswlydd, danfon post, ymweld.

Cyfarpar diogelu personol a argymhellir	Esboniad
<p>Menig untro*</p> 	<p>Gofynnol os am resymau eraill a nodir mewn rhagofalon atal a rheoli heintiau safonol (e.e. cyswllt â gwaed preswylwyr neu hylifau corfforol eraill)</p>
<p>Ffedog blastig untro*</p> 	<p>*Gofynnol os am resymau eraill a nodir mewn rhagofalon atal a rheoli heintiau safonol (e.e. cyswllt â gwaed preswylwyr neu hylifau corfforol eraill)</p>
<p>Masg llawfeddygol gwrth-hylif (FRSM) Math IIR</p> 	<p>Mae'r masg yn cael ei wisgo er mwyn eich amddiffyn chi, y gweithiwr gofal, a gellir ei ddefnyddio wrth ofalu am nifer o wahanol breswylwyr. Ni ddylech gyffwrdd â'ch masg wyneb oni bai i'w roi arno neu ei dynnu i ffwrdd. Rhaid ei waredu wrth adael lleoliad y cartref gofal</p> <p>Gellir defnyddio FRSM yn barhaus wrth ddarparu gofal, nes i chi gymryd seibiant o'ch dyletswyddau (e.e. i yfed, bwyta, am eich egwyl neu ddiwedd y sifft)</p> <p>Os ydych yn darparu ymweliadau gofal cartref (neu'n ymweld â gwahanol bobl sy'n byw mewn cynllun gofal ychwanegol) dylech dynnu a gwaredu eich mwgwd ar ôl ymweld â phob unigolyn</p> <p>Dylech dynnu a gwaredu eich masg os yw'n cael ei ddifrodi, ei baeddu, eos yw'n mynd yn llaith neu'n anghyfforddus i'w ddefnyddio. Mae angen i chi ddefnyddio masg newydd pan fyddwch yn ail-ddechrau eich dyletswyddau ar ôl egwyl.</p>

Cyfarpar diogelu'r



Ddim yn ofynnol

Gwisgo cyfarpar diogelu personol a'i dynnu i ffwrdd

<p>1 Perform hand hygiene before putting on PPE.</p> 	<p>2 Put on apron and tie at waist.</p> 	<p>3 Put on facemask – position upper straps on the crown of your head, lower strap at nape of neck.</p> 
<p>4 With both hands, mould the metal strap over the bridge of your nose.</p> 	<p>5 Don eye protection if required.</p> 	<p>6 Put on gloves.</p> 
<p>1 Remove gloves. Grasp the outside of glove with the opposite gloved hand; peel off. Hold the removed glove in the remaining gloved hand.</p>  <p>Slide the fingers of the un-gloved hand under the remaining glove at the wrist.</p>  <p>Peel the remaining glove off over the first glove and discard.</p>		
<p>2 Clean hands.</p> 	<p>3 Apron. Unfasten or break apron ties at the neck and let the apron fold down on itself.</p>  <p>Break ties at waist and fold apron in on itself – do not touch the outside – this will be contaminated. Discard.</p> 	
<p>4 Remove eye protection if worn. Use both hands to handle the straps by pulling away from face and discard.</p> 	<p>5 Clean hands.</p> 	
<p>6 Remove facemask once your clinical work is completed. Untie or break bottom ties, followed by top ties or elastic, and remove by handling the ties only. Lean forward slightly. Discard. DO NOT reuse once removed.</p> 		<p>7 Clean hands with soap and water.</p> 

Sgiliau Cyfathrebu Effeithiol

- 1.** Mae'n amlwg bod gallu gwranddo ar eraill wrth wraidd cyfathrebu da. Mae gwranddo da yn golygu nid yn unig gwranddo er mwyn clywed, ond hefyd gallu deall yr hyn y mae person arall yn ei ddweud a'r ystyr rhwng y geiriau. Gall rhoi ein sylw llawn i eraill pan fyddant yn cyfleu gwybodaeth o unrhyw fath fynd yn bell o ran adeiladu a gwella perthnasoedd.
- 2.** Mae empathi yn hanfodol er mwyn cyfathrebu'n dda. Mae empathi'n golygu gweld pethau o safbwynt y person arall ac mae'n golygu ein bod yn llai tebygol o fod yn feirniadol neu'n rhagfarnllyd. Er y gall hyn fod yn anodd i rai, mae cydymdeimlo ag eraill hefyd yn ffordd wych o fod yn ymwybodol o'n hemosiynau a'n syniadau ein hunain ac mae bob amser yn gwneud cydberthynasau yn fwy buddiol.
- 3.** Mae annog eraill bob amser yn codi ein hysbryd a'n gwerthfawrogiad mewn unrhyw leoliad. Mae bod yn gynulleidfa dda yn sgil. Mae cynnig geiriau o anogaeth yn helpu eraill i deimlo eu bod yn derbyn croeso ac yn cael eu parchu.
- 4.** Mae gwenu'n hynod ddeinamig ac mae'n creu gwahaniaeth amlwg yn y ffordd yr ydym yn cael ein gweld gan eraill, a sut rydym yn gweld eraill. Ystyrir ei fod yn hawdd sgwrsio â phobl sy'n gwenu'n aml, ac mae'r bobl hynny yn ddibynadwy. (Gweler Gwên Duchenne, Tudalen 11)
- 5.** Mae bod yn ymwybodol o eraill a'u hemosiynau yn golygu dod i wybod beth sy'n digwydd yn eu bywydau. Mae dod i adnabod pobl ar sail enw cyntaf a chynnal sgysiaau sydd yn llifo'n dda yn creu gwell amgylchedd i bob un ohonom.
- 6.** Gall iaith y corff gael effaith fawr ar sut rydym yn gweld ein gilydd. Mae cynnal persona cyfeillgar, allblyg yn rhoi gwybod i eraill ein bod yn agored i wrando ar eu meddyliau a'u profiadau. Mae iaith ein corff yn chwarae rhan fawr wrth wneud hyn. Er enghraifft, gall cynnal cyswllt llygaid cyson tra byddwn yn siarad â rhywun, a defnyddio ystumiau llaw i fynegi ein hunain gefnogi'r hyn yr ydym yn ei ddweud a hefyd ein helpu i feddwl yn gliriach.

Cyflwyniad i Dementia

Wrth dreulio amser mewn cartref gofal i oedolion, byddwch yn cwrdd â phobl sy'n byw gyda dementia. Mae dementia yn broblem iechyd gymhleth – term ymbarél sy'n disgrifio nifer o symptomau a chyflyrau sy'n achosi i rannau o'r ymennydd ddirywio'n raddol. Mae dementia'n effeithio ar gof, canfyddiad, ymddygiad, iaith a phersonoliaeth unigolyn. Ni fu unrhyw gyffuriau newydd i drin dementia ers 2005.

Pwy sy'n byw gyda dementia a ble maent yn byw?

Yng Nghymru mae 43,477 o bobl â dementia, ac mae 2,204 ohonynt yn bobl iau. Mae dwy ran o dair o'r rhai sydd â dementia'n fenywod. Mae disgwyl i un o bob tri pherson dros 65 oed ddatblygu dementia ac mae dros 50% o ofalwyr anffurfiol dros 65 oed.

Ledled Cymru, mae 814 o gartrefi yn gofalu am 13,357 o oedolion a phobl hŷn. Mae 12,397 o bobl eraill yn byw mewn 263 o Gartrefi Nyrsio. Ariennir y rhan fwyaf o lefydd ar gyfer pobl hŷn yn y cartrefi hyn gan Lywodraeth Leol neu'r GIG.

Mathau o Dementia

Symptomau heneiddio arferol a symptomau'r pedwar prif fath o ddementia:

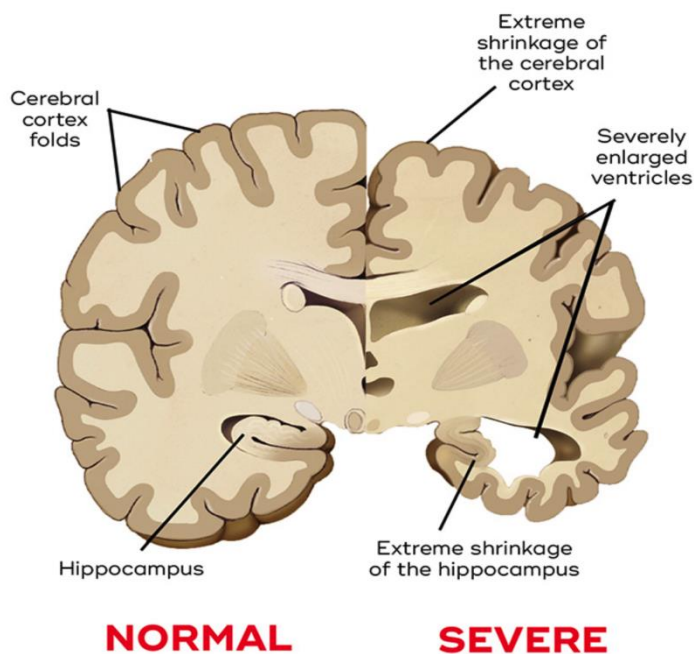
Normal Aging	AD (Alzheimer's disease)	VaD (Vascular dementia)	DLB (Dementia w/Lewy bodies)	FTLD (Frontotemporal lobe dementia)
<ul style="list-style-type: none"> • Reduced speed of mental processing and choice reaction times • Benign forgetfulness that is mild, inconsistent, and not associated with functional impairment 	<ul style="list-style-type: none"> • Short-term memory loss, impaired executive function, difficulty with activities of daily living, time and spatial disorientation, language impairment, personality changes 	<ul style="list-style-type: none"> • Impaired abstraction, mental flexibility, processing speed, and working memory • Verbal memory is better preserved • Slower cognitive decline • Dementia occurs within several months of a stroke 	<ul style="list-style-type: none"> • Visual hallucinations • Spontaneous parkinsonism • Cognitive fluctuations • Visuospatial, attention, and executive function deficits are worse • Memory impairment is not as severe • Earlier presentation of psychosis and personality changes • REM sleep disturbances 	<ul style="list-style-type: none"> • Progressive behavioral and personality changes that impair social conduct (apathy, disinhibition, etc.) • Language impairment • Possibly preserved episodic memory

Copyright © 2012 Neuroscience Education Institute. All rights reserved.

Mae na fwy na 400 o fathau hysbys o ddemtia. Dyma rai enghreifftiau; mae pob un ohonynt yn 'ymddangos' mewn gwahanol ffordd:

- Dementia cymysg (y clefyd Alzheimer fwyaf cyffredin ynghyd â dementia fasgwlaidd)
- Dementia â chlefyd Parkinson (yn effeithio ar symudiad, lleferydd, ysgrifennu)
- CJD – Clefyd Creutzfeldt-Jakob (effeithiau yn digwydd yn gyflym, yn effeithio ar osgo a lleferydd)
- PCA – Atroffi Cortigol Ôl (yn effeithio ar olwg i ddechrau ond nid y cof)
- Syndrom Korsakoff (dementia sy'n gysylltiedig ag alcohol)
- HD – Clefyd Huntington (anhwylder etifeddol, yn effeithio ar symudiad, hwyliau, sgiliau echddygol)
- HAD – (dementia sydd yn gysylltiedig ag HIV, diddyfnu, yn effeithio ar weithredu echddygol, osgo a'r cof)

Sut mae dementia yn edrych y tu mewn i'r ymennydd?



Sut y gall dementia effeithio ar ymddygiad unigolyn?

Mae dementia yn effeithio ar

- emosiynau a hwyliau
- awydd, cymhelliant a pharodrwydd i wneud pethau
- dealltwriaeth, barn, sgiliau rhesymu, gweithgareddau a galluoedd,
- lleferydd a geirfa
- cof
- sgiliau echddygol

Cyfathrebu â pherson sy'n byw gyda dementia

Mae empathi, tosturi a charedigrwydd yn allweddol i gyfathrebu'n dda ag unrhyw un ac mae hyn hefyd yn berthnasol i bobl sy'n byw gyda dementia. Byddwch yn amyneddgar ac yn dawel a chadwch eich llais, eich wyneb, a'ch corff yn hamddenol ac yn gadarnhaol. Siaradwch yn glir, ar gyflymder mesuredig gyda thôn gyfeillgar. Edrychwch i mewn i'w llygaid a pharchwch ofod personol yr unigolyn.

Defnyddiwch frawddegau byr a gofynnwch gwestiynau, rhowch amser i'r person feddwl ac ymateb - bydd eu cyflymderau prosesu gwybyddol yn llawer arafach. Gwrandewch gyda ffocws a sylwch ar eu hymatebion aneiriol. Gall hynny helpu i adlewyrchu neu aralleirio'r hyn yr ydych wedi'i glywed. Ceisiwch osgoi brysio'r unigolyn neu ei atebion er mwyn osgoi eu bod yn teimlo dan bwysau. Anogwch nhw i ymuno â sgysiau ag eraill, lle bo hynny'n bosibl. Ceisiwch wneud sgysiau mor bleserus â phosibl - gall chwerthin fod yn galonogol iawn.

Bydd y person yn debygol o gael trafferth cofio pethau a ddigwyddodd yn ddiweddar, felly osgowch ofyn cwestiynau sy'n ei gwneud yn ofynnol iddynt ddefnyddio eu cof tymor byr; ni fyddant yn medru gwneud hyn. Mae hel atgofion am straeon y gorffennol (yn enwedig o arddedau ac ugeiniau'r unigolyn) yn ffordd wych o ymgysylltu â'r person a bydd yn eich helpu i ddod i'w hadnabod hefyd.

Cyfathrebu'n hwylus gyda pherson sydd yn byw gyda dementia

Byddwch yn **ymwybodol**

Sirchewch eich bod yn **cydnabod** y person

Byddwch yn **naturiol** ac **yn werthfawrogol**

Parchwch eu **credoau a'u hymddygiad**

Ceisiwch fod yn ymwybodol o'ch **rhagfarn** eich hun

Sylwch ar iaith corff y person – ac ar iaith eich **corff** eich hun

Mae sgysiau'n dechrau gyda **chyffredinoldeb** a **chwilfrydedd**

Mae sgwrs dda yn dibynnu ar eiriau tyner

Mae cydberthynasau yn ganolog i lesiant unrhyw berson sy'n byw gyda dementia – yn ogystal â'r rhai sy'n gofalu amdanynt.

Pum dull synhwyrdd sy'n bwysig i berson â dementia

Cyswllt llygaid
Cywair lleisiol
Cyffwrdd
Canu – digrifwch
laith y corff

Masgiau a materion yn ymwneud a cyfathrebu

"Pan fyddwch chi'n gwisgo masg, mae'n newid eich ymddangosiad allanol, ond mae hefyd yn cael dylanwad arnoch chi, y tu mewn." Yusuke Kishi

Roeddem yn arfer cyfleu llawenydd gyda gwên, mynegi cydymdeimlad â siâp ein gwefusau, gwahodd pobl i mewn gyda gwên groesawgar a fflach o ddannedd. Nawr, rydyn ni'n gwisgo masgiau. Mae gorchuddio hanner yr wyneb yn mynd i arwain at anawsterau cyfathrebu ar hyd amrywiaeth o leoliadau ac oedrannau, p'un a ydym yn ymwybodol ohono ai peidio.

Sut gallwn ni sicrhau bod pobl yn teimlo'n gartrefol wrth wisgo masg i amddiffyn ein hunain ac eraill rhag COVID? Mae angen rhywfaint o ystyriaeth i weithio o amgylch y masg.

Gwên 'Duchenne'

Mae angen deg o gyhyrau yn yr wyneb i weithio er mwyn i ni allu gwenu. Mae Gwên Duchenne yn un sy'n achosi crychau 'traed brain' a welwn o amgylch corneli'r llygaid ynghyd â chorneli uchaf y geg. Derbynnir yn gyffredin bod hon yn wên 'go iawn' – gwên dros yr wyneb cyfan.

Yn anffodus, y cyfan a welir pan fyddwn yn gorchuddio hanner ein hwyneb â masg, yw ein llygaid a'n haeliau – yr unig ffordd o fynegi ein hunain gyda'r wyneb. Gall pobl eraill synhwyro drwy'r llinellau ar ein talcen neu'r crychau ar ein llygaid p'un a ydym yn gwenu o dan y mwgwd mewn gwirionedd. Mae gwenu'n bwysicach nag erioed nawr, er nad yw'r person arall yn gallu ein gweld yn gwenu gan ddangos ein dannedd. Ac wrth gwrs, mae gwenu'n anfon neges i'n hymennydd i ryddhau dopamin, endorphins a serotonin sy'n rhoi hwb i'n hwyliâu ni.

Llygaid

Mae llygaid sy'n gwenu yn glir i bawb a phob tro rydyn ni wir yn gwenu, rydyn ni'n gwenu gyda'n llygaid hefyd. Mae ein llygaid eisoes yn fynegiannol iawn, ond wrth wisgo masg, efallai y bydd angen i ni orliwio ein gwên a defnyddio ein llygaid. Rydyn ni i gyd yn gwybod pa mor wael mae'n medru teimlo wrth i rywun wgi arnom ni. Gall codi ein haeliau gyfleu amryw o wahanol bethau. Gall fod yn arwydd fod rhywun yn ymostyngol, neu'n arwydd fod rhywun yn gofidio neu yn pryderi. Ond pan fyddwn codi ein haeliau ac agor ein llygaid lled y pen, rydym yn medru mynegi syndod, gobaith neu hyd yn oed cyffro.

Mae'n helpu i sylwi os ydy unigolion yn gwneud cyswllt llygaid gyda chi yn fwy aml, sydd yn awgrymu bod y person hynny'n chwilfrydig. Hefyd, pan fydd pobl yn talu sylw, maent yn tueddi i amrantu'n llai aml.

Llais, mynegiant a thôn lleisiol

Gall bod yn ymwybodol o'r hyn y gallai ein llygaid fod yn ei gyfleu ein hotgoffa i sylwi ar ein llais hefyd. Mae cymaint o deimladau'n cael eu cyfleu drwy ansawdd a goslef ein llais, felly mae angen i ni sicrhau bod tôn ein llais mor gyfeillgar, cynnes ac hoffus â phosibl. Mae canolbwyntio ar fynegiant yn bwysig. Heb y gallu i weld gwefusau wrth sgwrio, mae'n bwysig i siarad yn arafach a mynegi'n glir – heb fod yn theatrig. Mae acen anghyfarwydd yn anoddach i'w deall, p'un a yw person yn siarad â masg neu hebdo, felly pan fyddant yn sgwrsio â rhywun o ranbarth arall, neu wlad arall, mae siarad yn glir hyd yn oed yn bwysicach ar gyfer cyfathrebu'n effeithiol da.

Mae angen i ni ystyried sut rydym yn cyfleu ein llais a thôn ein llaispan fyddwn yn cyfathrebu ag eraill wrth wisgo masg. Cofiwch, gall pobl eraill glywed gwên yn ein llais. Gall wenu'n tra byddwn yn siarad ein helpu i wneud cysylltiad cadarnhaol, siriol.

Geiriau

Cyn cyfnod COVID, efallai eich bod wedi bod yn berson a fyddai'n gwenu wrth gyfarch oedolion heb siarad. Nawr, gallwch helpu unigolion eraill wrth roi gwybod beth mae eich gwyneb yn ei gyfleu o dan eich masg. Gall enwi emosiynau fod yn ffordd o wella'r ffordd yr ydych yn cyfathrebu gyda phobl. Mae adnabod emosiynau yn y lle cyntaf yn broses seicolegol iach. Er enghraifft, mae'n well dweud, "Helo! Rydw i'n gwenu! Bore Da i chi!" Gall hyn osgoi camddealltwriaeth – ac os clywn ein hunain yn dweud hynny, bydd ansawdd cadarnhaol y cyfarchiad yn codi ein calon ni hefyd.

Iaith y corff

Gall eistedd islaw lefel llygaid y person arall wneud i'r person arall deimlo'n fwy pwerus. Ceisiwch beidio byth â sefyll dros unrhyw un sy'n eistedd pan fyddwch yn siarad â nhw gan y gall hynny wneud iddynt deimlo'n eithaf anghyfforddus. Dewch o hyd i gadair arall ac ymunwch â nhw!

Mae arbenigwyr iaith y corff yn dweud y gallwn sicrhau ein bod yn cyfleu ein hemosiynau gydag ychydig o ymdrech a sylw bwriadol — hyd yn oed gyda masg wyneb. Mae angen inni feddwl mwy am ein hysgwyddau yn awr. Mae ystumiau ysgwydd yn digwydd o flaen llygaid pobl eraill hyd yn oed os ydynt yn canolbwyntio ar eich gwyneb. Ceisiwch beidio â chroesi eich breichiau. Fel drwn cau, mae'n arwydd cynnil o agwedd gaeedig. Mae breichiau a dwylo agored yn dangos ein bod yn gyfeillgar, a'i fod yn hawdd dod i siarad gyda ni.

Clustiau'n gwrando

I berson sydd yn cael trafferthion gyda'u clyw, gall gwrando ar berson sy'n siarad o'r tu ôl i fasg fod yn anodd. Ceisiwch gofio, pan fyddwch chi'n gwisgo masg, ei fod yn mygu eich llais. Wrth siarad â pherson sy'n drwm ei glyw, mae'n hanfodol eich bod yn siarad yn glir.

Mae masg yn golygu bod darllen gwefysau pobl yn amhosibl. Hyd yn oed os nad ydym yn drwm ein clyw, mae darllen gwefusau yn chwarae rhan bwysig wrth i ni sgwrsio. Ychydig ohonom sy'n sylweddoli cymaint yr ydym yn dibynnu ar wyllo cegau pobl i brosesu rhywfaint o iaith. Mae babanod yn gwylio cegau eu rhieni ac oedolion eraill er mwyn gwahaniaethu synau a dysgu am iaith.

Adlewyrchu

Mae adlewyrchu yn giw iaith y corff sydd yn helpu i adeiladu perthynas, a dangos ein bod eisiau cysylltu gyda pherson arall. Mae pobl yn tueddu i adlewyrchu ymddygiad bobl eraill y maent yn eu hoffi. Mae gweld rhywun arall yn adlewyrchu iaith ein corff ein hunain yn creu teimlad o debygrwydd a charennydd.

Os yw'r person arall yn arddangos ciwiau iaith y corff negyddol, er enghraifft troi i fwrdd gyda'u hysgwyddau, croesi eu breichiau neu groesi eu coesau wrth wynebu i fwrdd, mae'n well i chi arddangos ciwiau iaith gadarnhaol agored, megis pwysu tuag at y person hynny ychydig, ymlacio eich breichiau, coesau a'ch dwylo'n hamddenol a heb eu croesi, ac annog y person arall i fod yn fwy agored.

Dwylo a breichiau

Os ydych chi'n gwneud ystym rhoi cwtsh ac yn dweud "Rwy'n rhoi cwtsh 'rhithwir' i chi!" wrth rywun, mae'n dangos yr hoffech eu cofleidio gan ddefnyddio'r ystum cyfeillgar hwn.

Gallwch wneud llawer gyda'ch dwylo drwy wneud ystumiau. Gall feddwl am sut mae meimiwr yn symud er mwyn cyfleu cariad a chynesrwydd eich helpu i fynegi eich hun.

Mae chwifio eich dwylo, codi bodiau, rhoi cwtsh rhithwir a chlapio mewn ffordd werthfawrogol, oll yn ffyrdd dda o gyfleu emosiwn. Mae uno eich dwylo ar eich brest yn cyfleu pleser. Mae rhoi dwy law yn erfyn fel petawn yn gweddio yn ffordd o gyfleu diolch. Mae rhoi llaw dde dros ein calon yn cyfleu empathi neu hoffter. Mae'r holl ystumiau hyn yn helpu i ni gyfathrebu gyda'n gilydd.

Mae gwisgo masg yn newid mawr i bob un ohonom, oherwydd mae pobl wedi arfer darllen ymadroddion wyneb, yn gorfforol ac yn reddfol. Mae'n her i ni i gyd – ac yn her llawer yn fwy nag y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei sylweddoli. Yr hyn sy'n helpu fwyaf yw ein hymwybyddiaeth ein hun a'n gallu i addasu, a byddwn yn elwa o gyfathrebu'n fwy ystyrlon.

Diogelwch yn ymwneud â Covid, llyw.cymru

Cyfrifoldebau Ymwelwyr i Sicrhau Ymweliadau Diogel Dan Do i Gartrefi Gofal i Gefnogi Pobl sy'n Byw a Gweithio ynddynt
Fersiwn 2 (cyhoeddwyd ym mis Mehefin 2021)

Mae Covid yn dal i fod yn ein cymunedau. Mae amrywiolion eisoes wedi dod i'r amlwg sy'n fwy trosglwyddadwy na'r haint gwreiddiol, gan gynnwys yr amrywiolyn Delta. Mae'r rhaglen frechu yn gweithio, ond mae angen i ni fod yn wylidwrus o hyd ac ni ddylem fentro dod â Covid ac amrywiolion newydd i mewn i'n cartrefi gofal.

Ni ddylech fynychu cartref gofal os ydych yn symptomatig, wedi cael canlyniad prawf positif, yn aros am ganlyniad prawf, neu os ydych yn gyswllt agos neu yn byw yn yr un tŷ ble mae achos positif o COVID-19. Dylech fod yn dilyn canllawiau hunanynysu Llywodraeth Cymru.

Wrth drefnu eich ymweliad â'r cartref gofal, dylech gadarnhau yn gyntaf nifer yr ymwelwyr y caniateir iddynt fynychu gan gynnwys plant, yn seiliedig ar ganllawiau cyfredol Llywodraeth Cymru.

Deallwch a pharchwch yr amgylchedd y mae'r cartref gofal yn gweithredu ynddo. Er mwyn diogelu pawb sy'n byw yn y cartref ac sydd yn gweithio yno:

– Bydd y cartref gofal wedi newid ers y cyfnod cyn Covid felly gofynnir am oddefiant ac amynedd tra bod staff yn sicrhau cydymffurfiaeth â chanllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer ymwelwyr.

– Gallwch ddisgwyl fod y staff yn gwisgo cyfarpar diogelu personol.

– Bydd staff yn gwneud popeth o fewn eu gallu i'ch cadw chi a'ch anwyliaid yn ddiogel ac mae'n bwysig eich bod yn gweithio gyda nhw i leihau risgiau.

Bydd angen i chi gymryd prawf ar gyfer COVID-19 (gan ddefnyddio prawf llif unffordd). Mae hon yn ffordd ychwanegol o leihau'r risg o ledaenu COVID-19 gan ei fod yn gwirio a yw rhywun yn heintus ar adeg y prawf. Mae'r prawf yn cymryd tua 30 munud i'w brosesu, a gofynnir i chi aros y tu allan i'r cartref gofal tan y daw'r canlyniadau'n ôl. **Yn anffodus, os yw'r prawf yn dangos canlyniad positif ni fyddwch yn gallu bwrw ymlaen â'ch ymweliad.**

Os yw eich prawf yn negyddol gallwch fwrw ymlaen â'r ymweliad gan sicrhau eich bod yn cydymffurfio â'r holl ofynion angenrheidiol i leihau'r risgiau o ledaenu COVID-19. Mae hyn yn cynnwys:

– Gwisgo gorchuddion wyneb neu gyfarpar diogelu personol a ddarperir gan y cartref gofal

– Defnyddio hylif diheintio dwylo a chyfleusterau golchi dwylo yn rheolaidd

– Cadw pellter cymdeithasol lle bo hynny'n bosibl

- Osgoi cyswllt corfforol, er enghraifft cwtsh a chusanau. Fodd bynnag, gellir caniatáu dal dwylo heb fenig cyn belled â'ch bod yn sicrhau hylendid dwylo cyn ac ar ôl pob cyswllt gyda'r anwyliaid a'u heidio, a chyn belled â'ch bod yn dilyn y cyfarwyddiadau a roddir.

Os oes gennych unrhyw ofidion neu bryderon yn ymwneud â'r gofynion hyn, trafodwch gyda'r cartref gofal.

Mae'n bwysig sylweddoli y gallai anghenion pobl fod wedi newid yn ystod y pandemig, ac efallai y bydd angen i chi roi amser i'ch perthynas neu'ch anwyliaid addasu i dderbyn ymwelwyr eto. Os oes gennych unrhyw bryderon, siaradwch ag aelod o staff.

Os byddwch yn mynd yn sâl gydag unrhyw symptomau COVID-19 ar unrhyw adeg cyn neu ar ôl eich ymweliad, arhoswch gartref a threfnwch eich bod yn cymryd

prawf. Rhaid i chi roi gwybod i'r cartref gofal cyn gynted â phosibl eich bod wedi datblygu symptomau, a phan fyddwch yn cael canlyniad eich prawf.

Dolenni i ganllawiau allweddol:

Arolygaeth Gofal Cymru – Gwybodaeth ar gyfer ymweliadau teuluol a chymdeithasol â Chartrefi Gofal: www.careinspectorate.wales/sites/default/files/2021-02/210203-Visits-to-care-homes-guidance-cym.pdf

Llywodraeth Cymru – Canllawiau ymweliadau â chartrefi gofal:

<https://llyw.cymru/ymweliadau-chartrefi-gofal-canllawiau-i-ddarparwyr-html>

Diogelu

Mae Age Cymru yn credu bod gan bawb yr hawl i fyw bywyd heb gamdriniaeth.

Mae Age Cymru yn cydnabod y gallai cam-drin effeithio ar ein buddiolwyr, ein staff a'n gwirfoddolwyr.

Mae diogelu yn rhan sylfaenol o waith Age Cymru ac mae'n gyfrifoldeb i bawb.

Y Person Dynodedig ar gyfer Diogelu ledled Age Cymru yw Louise Hughes,

Pennaeth Diogelu ac Eiriolaeth.

Gellir cysylltu â Louise drwy e-bostio louise.hughes@agecymru.org.uk.

Os oes gennych unrhyw bryderon o gwbl am y posibilrwydd o gam-drin oedolyn sydd angen gofal a chymorth, ac nad ydych yn siŵr beth i'w wneud, dylech gysylltu â'ch goruchwyliwr ar unwaith yn y lle cyntaf.

Byddwch yn cael hyfforddiant ar ddiogelu a Pholisi, Canllawiau a Gweithdrefn Diogelu Age Cymru yn ystod eich hyfforddiant cychwynnol ar gyfer gwirfoddoli gydag Age Cymru. Mae Canllaw Cyflym Diogelu Oedolion Age Cymru yn y pecyn.

Gwerthoedd ac ymddygiadau Age Cymru

Mae ein gwerthoedd yn cefnogi'r ffordd rydym yn gwneud ein gwaith. Diben y gwerthoedd yw creu ymdeimlad o undod ac ysbrydoli ymddygiadau sydd eu hangen ac sy'n arwain at lwyddiant. Mae'r ymddygiadau a nodwyd yn dangos sut rydym yn gweithio gyda'n gilydd, cwsmeriaid, partneriaid a rhanddeiliaid.

Gofalu

Rydym yn rhoi pobl wrth wraidd yr hyn a wnawn.

Rydym yn benderfynol ac yn frwdfrydig am wneud bywyd yn well drwy:

- rhoi pobl hŷn yn gyntaf bob amser
- gwrandao ar yr hyn sydd gan bobl eraill i'w ddweud a'i werthfawrogi
- parchu ein cydweithwyr a'n cleientiaid a cheisio ennill ac ysbrydoli ymddiriedaeth
- gweithredu mewn modd cyfeillgar a phroffesiynol bob amser, gan ddangos empathi a bod yn gefnogol
- darparu anogaeth a chydabod cyfraniadau pobl eraill
- ystyried effaith ein gweithredoedd ar bobl eraill bob amser
- gwerthfawrogi barn pobl eraill.

Penderfynol

Rydym yn cymryd cyfrifoldeb am wneud gwahaniaeth cadarnhaol, ac yn ymfalchio yn ei wneud drwy:

- gyflawni rhagoriaeth ym mhopeth a wnawn
- cwestiynu a herio'r *status quo*

- ysbrydoli eraill a chael ein hysbrydoli ein hunain
- dangos agwedd weithgar
- bod yn arloesol ac yn gryf wrth gyflawni nodau
- dysgu o'n camgymeriadau ac adeiladu ar lwyddiant
- gweld newid fel cyfle nid problem.

Effeithiol

Rydym yn ymdrechu i gael y gorau a chael canlyniadau drwy:

- gwneud yr hyn rydyn ni'n dweud rydyn ni'n mynd i'w wneud
- monitro ein gwaith a gwerthuso canlyniadau i'n galluogi i wella'n barhaus
- ceisio barn, gwrando ar bobl a gweithredu
- bod yn hygyrch, ac yn broffesiynol er mwyn sicrhau bod pobl yn hyderus wrth ddod atom ni
- gweithio'n effeithlon, osgoi gwastraff a sicrhau gwerth am arian
- bod yn falch o'n cyflawniadau a dathlu a rhannu llwyddiant
- rheoli ein hamser yn effeithlon.

Galluogi

Rydym yn galluogi pobl, yn magu hyder ac yn darparu cymorth ymarferol drwy:

- gymryd pŵer, awdurdod ac ymreolaeth ddirprwyedig o fewn ffiniau clir
- cymryd cyfrifoldeb personol a bod yn atebol am ein penderfyniadau ein hunain
- rhoi amser, arweiniad a chyngor
- hyfforddi, mentora a chefnogi i ddatblygu potensial
- rhoi cydnabyddiaeth a chanmoliaeth am waith da ac ymdrech fawr
- rhoi adborth adeiladol, dysgu o gamgymeriadau ac adeiladu ar lwyddiannau
- ymddiried yng ngallu a dyfarniadau ein gilydd a chymryd risgiau gwybodus.

Cynhwysol

Rydym yn gweithio gyda'n gilydd ac yn cynnwys eraill. Gofynnwn, gwrandawn ac ymatebwn drwy:

- hyrwyddo cydraddoldeb, croesawu amrywiaeth, a hyrwyddo hawliau dynol
- trin pawb ag urddas a pharch
- cynnal diwylliant lle mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cynnwys
- trin pobl fel unigolion, gan gydnabod bod gwahaniaethau'n bodoli ac ymateb i anghenion amrywiol
- galluogi pobl i rannu eu syniadau a bod yn rhan o'n gwaith
- gwrando ar yr hyn a ddywedir, bod yn ymatebol a chefnogi pobl i wneud dewisiadau
- cyfathrebu'n effeithiol mewn modd amserol.

Ymddygiad Gwirfoddolwyr Age Cymru

Mae Age Cymru yn disgwyl y dylai pob gwirfoddolwr weithredu yn unol â Gwerthoedd ac Ymddygiadau'r sefydliad a pheidio â gweithredu mewn unrhyw ffordd a allai effeithio'n negyddol ar enw da a / neu wasanaethau Age Cymru, ei gwsmeriaid, gwirfoddolwyr eraill, gweithwyr, neu ddelwedd gyhoeddus yr Elusen. Mae hyn yn cynnwys ymddygiad i ffwrdd o'r gweithle pan fyddwch yn cynrychioli Age Cymru ac mewn swyddogaethau a drefnir gan Age Cymru.

Mae Age Cymru yn cydnabod y bydd llawer o wirfoddolwyr yn defnyddio llwyfannau cyfryngau cymdeithasol yn bersonol. Gofynnwn i chi gofio bod unrhyw drafodaeth

sydd gennych ar y cyfryngau cymdeithasol yn gyhoeddus, felly, dylid defnyddio synnwyr cyffredin a beirniadaeth dda wrth ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Gall unrhyw sylwadau cyhoeddedig ar y cyfryngau cymdeithasol fod yn barhaol ac yn anodd eu dileu. Fodd bynnag, rydym am ddathlu eich cyflawniadau a bydd cyfleoedd wedi'u trefnu i rannu eich holl waith caled a'r gwahaniaeth yr ydych wedi'i wneud i eraill.

Gwefannau defnyddiol

Age Cymru

My Home Life

Gofalwn Cymru

Arolygaeth Gofal Cymru

Credydau Amser Tempo

<https://www.agecymru.org>

<http://myhomelife.org.uk/>

<https://wecare.wales>

<https://careinspectorate.wales>

<https://wearetempo.org/hafan/>

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig: 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad ein swyddfa gofrestrdig Llawr Isaf, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2021

Age Cymru is a registered charity 1128436. Company limited by guarantee and registered in Wales and England 6837284. Registered office address Ground Floor, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Cardiff CF24 5TD. © Age Cymru 2021