



Pecyn Croeso ar Gyfer y Cartref Gofal

Awst 2021

Croeso

Ers mis Mawrth 2020, mae COVID19 wedi amlygu a chynyddu'r pwysau parhaus sy'n aml yn rhoi straen ar staff ac amser cartrefi gofal. 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 fu 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 wahân a achoswyd gan y pandemig.

Gyda 1,077 o gartrefi gofal yng Nghymru, roedd angen dull gweithredu cenedlaethol i helpu i sefydlu fframwaith gwirfoddoli diogel ar gyfer cartrefi gofal a gefnogir gan yr holl randdeiliaid. Roedd angen bod y fframwaith yn darparu ansawdd uchel cyson ac yn cofnodi'r effaith gadarnhaol ar breswylwyr, perthnasau, staff a'r gwirfoddolwyr eu hunain.

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

Yn 2021, y prosiect peilot hwn, sydd yn bartneriaeth rhwng Age Cymru a CGGC, cartrefi gofal a gwirfoddolwyr, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yw'r canlyniad.

Y gobaith yw y gall cartrefi gofal fel eich un chi sydd yn rhan o'r peilot, sy'n cefnogi ac yn cael eu cefnogi gan wirfoddolwyr, hefyd gael eu cynnal yn y tymor hwy y tu hwnt i COVID, er budd pawb drwy

- fywiogi'r berthynas rhwng rheoli cartrefi gofal a staff a theuluoedd
- helpu i hyrwyddo diwylliant o fod yn fwy agored
- dod 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 i wirfoddolwyr.

Diolchwn i chi am ymuno â ni; croeso cynnes i chi - heboch chi ni allai Prosiect Peilot Age Cymru ddigwydd ac mae gan eich cartref rôl hanfodol i'w chwarae. Rydych yn

darparu cyfle i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i'r bobl sy'n byw, gweithio ac ymweld â'ch cartref gofal. Edrychwn ymlaen at gasglu eich adborth, sy'n 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

Lleoliadau'r prosiect peilot a chartrefi gofal sy'n cymryd rhan

Lleoliad	Cartref Gofal
Aberdâr	Cartref Gofal Ysguborwen Ysguborwen Aberdâr RCT CF44 0AX
Ynys Môn	Cartref Nyrsio Glan Rhos Glan Rhos Brynsiencyn Llanfairpwllgwyngyll Ynys Môn LL61 6TZ
Caerdydd	Llys Cyncoed 127 Cyncoed Road Caerdydd CF23 6AF
Castell-nedd	Cartref Gofal Plas Bryn Rhosyn Heol Illtyd Castell-nedd Castell-nedd Port Talbot SA10 7SE
Casnewydd	Cartref Nyrsio Capel Grange

	<p>Capel Crescent Casnewydd Gwent NP20 2FG</p>
Powys	<p>Cartref Gofal St. Nicholas House Ltd Yr Ystog Trefaldwyn Powys SY15 6AF</p>
Port Talbot	<p>Llys y Seren Moor Road Aberafan Port Talbot SA12 7BJ</p>
Port Talbot	<p>Ty Nant Tynant Lane Cymmer Port Talbot SA13 3NR</p>

Rôl gwirfoddolwyr a'r hyn y byddant yn ei wneud:

- Cyfarfod a chyfarch teuluoedd ac ymwelwyr eraill – fel cynrychiolydd y cartref a'i staff
- Lletygarwch a chroeso
- Tywys ymwelwyr i gyfleusterau ystafell gotiau, toiled a lluniaeth, lle bo'n briodol
- Gwisgo cyfarpar diogelu personol syml (Dylech ddarparu hyfforddiant ar gyfer hyn a diogelu perthnasol)
- Cynorthwyo gyda phrofion llif unffordd ar gyfer ymwelwyr, lle bo hynny'n berthnasol
- Gwirio canlyniadau profion llif unffordd ar apiau ffôn y GIG, lle bo hynny'n berthnasol
- Llenwi manylion gwesteion sy'n ymweld ar gyfer y cofnod Profi ac Orlhain, lle bo hynny'n berthnasol

- Gwybod ble mae'r ardd, y pod a/neu'r ystafell ymweld a sut i'w cyrraedd
- Tywys teuluoedd drwy'r cartref i'r ardd, pod neu ystafell
- Datblygu perthynas ag ymwelwyr rheolaidd
- Logio gwybodaeth ar gyfer y cartref gofal (enwau a chyfeiriadau ymwelwyr teuluol, rhif ystafell y preswlydd, amser ymweld a gweithgaredd, os oes un)
- Cwblhau cofnod syml ar gyfer pob ymweliad er mwyn cyfeirio ato
- Dod ag ymweliadau i ben - diolch a ffarwelio.

Y proffil ar gyfer y gwirfoddolwyr yr ydym eu heisiau

Bydd gwirfoddolwyr yn bersonol, yn gyfeillgar, yn drefnus, yn gyfrifol ac yn gallu cynrychioli croeso ffafriol i'ch cartref gofal y gallant deimlo'n falch ohono.

Mae'r prosiect yn cynnig cyfleoedd iddynt gael gwell dealltwriaeth o sut mae cartrefi gofal yn gweithio ac yn rhoi cipolwg ar y straen y mae teuluoedd a ffrindiau'n ei deimlo. Y gobaith yw y byddant yn cyfrannu at fywyd y cartref, gan ddysgu sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu newydd, wrth ddatblygu eu sgiliau empathig, er budd pawb.

Sefydlu trefn arferol ar gyfer ymweliadau

Gofynnwyd i wirfoddolwyr

- Wneud amserlen a cheisio cymryd cyfrifoldeb am drefnu eu hunain
- Gwneud yn siŵr eu bod yn gwybod eu ffordd o amgylch y cartref – ystafell/au ymweld, gardd pod/s ac ati ac ystafelloedd gotiau / toiledau / lluniaeth (lle bo'n berthnasol) ac ati
- Sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r holl wybodaeth angenrheidiol y gallai fod ei hangen ar ymwelwyr
- Bod yn ymwybodol o unrhyw faterion parcio
- Cymryd perchnogaeth. Hoffem iddynt gyfarch ymwelwyr yn gyfeillgar fel petai mai eu gwesteion nhw yw'r ymwelwyr. Gan y bydd llawer o'r ymwelwyr yn ymwelwyr rheolaidd, anogir gwirfoddolwyr i ddangos diddordeb yn eu bywydau, er mwyn datblygu perthynas â nhw
- Lle bo hynny'n berthnasol, sicrhewch eu bod yn cymryd unrhyw wybodaeth a ddarperir gan y profion llif unffordd yn gywir
- Llenwi unrhyw waith papur angenrheidiol yn daclus fel y gall eraill ei ddefnyddio os oes angen
- Bod yn ymwybodol ac ymddwyn yn sensitif o bethau eraill a allai fod yn digwydd yn y cartref
- Cofio, wrth wisgo mwgwd, ei fod yn help i wenu a siarad yn araf ac yn glir
- Dod ag ymweliadau i ben drwy ofyn i'r ymwelwyr am eu hymweliad, diolch iddynt am ymdopi ag unrhyw faterion sy'n ymwneud â COVID a dymuno'n dda iddynt tan y tro nesaf.

Yr hyn y bydd ei angen ar y gwirfoddolwyr

Yn gyffredinol, bydd gwirfoddolwyr yn dod yn rhan reolaidd, estynedig o'ch tîm. Mae'n bwysig bod eich staff yn y cartref yn gwybod am gyfraniad y cartref gofal yn y prosiect peilot, er mwyn sicrhau eu bod yn gallu croesawu'r gwirfoddolwyr a deall eu rôl.





Efallai y bydd angen ychydig o ddealltwriaeth ar wirfoddolwyr!

Ni fydd llawer ohonynt yn gwybod fawr ddim am gartrefi gofal na'r ffordd y maent yn gweithio. Efallai nad ydynt wedi cael fawr ddim cyswllt ag unrhyw un sy'n byw gyda dementia, os o gwbl. Efallai eu bod wedi cael gwybodaeth neu brofiad cyfyngedig neu ddim o gwbl am bobl hŷn a'u hanghenion. Mae'r gwirfoddolwyr wedi cael gwybod am y ffaith y gallent gael profiadau anodd. Mae eich rôl o ran eu cefnogi yn hanfodol os ydym am gynnal eu diddordeb, eu hymrwymiad a'u gwydnwch.

Ar lefel ymarferol, bydd angen i'r gwirfoddolwr gael:

1. taith o amgylch ardaloedd cyhoeddus yn eich cartref. Mae angen iddynt ymgyfarwyddo â'r cartref – ystafell/au ymweld, pod/s gardd yn ogystal ag ystafelloedd cotiau / toiledau / lluniaeth ac ati, fel y gallant fod yn hyderus wrth siarad ag ymwelwyr
2. Rhywle diogel i adael eu bagiau a'u cotiau
3. Gwybodaeth am unrhyw weithdrefnau (e.e. gweithdrefnau diogelwch a dril tân ac ati) ac unrhyw waith papur angenrheidiol sydd angen ei gwblhau. Disgwyliwn iddynt gymryd cyfrifoldeb am drefnu eu hun
4. I gael gwybod am yr holl wybodaeth angenrheidiol y gallai fod ei hangen ar ymwelwyr, gan gynnwys unrhyw faterion parcio neu faterion logistaidd eraill
5. Lle bo'n berthnasol, hyfforddiant am gymryd prawf llif unffordd cywir, sut i'w weinyddu a sut i'w gofnodi
6. I ddysgu a deall y gwaith papur angenrheidiol dylent ei gwblhau, lle bo hynny'n berthnasol. Disgwyliwn iddynt lenwi unrhyw ffurflenni yn daclus ac yn ddarllenadwy fel y gall eraill eu defnyddio os oes angen
7. Cael gwybod am unrhyw bethau eraill a allai fod yn digwydd yn y cartref a allai effeithio ar eu hymweliad
8. Eich esiamp! chi a'ch staff o gyfathrebu ystyriol wrth wisgo mwgwd. Rydym wedi darparu canllawiau ar hyn ac fe'u hanogir i wenu'n fras, edrych i lygaid yr ymwelwyr a siarad yn araf ac yn glir pan fydd gydag unrhyw un
9. Gallu cymryd rhywfaint o berchnogaeth o'u gweithgareddau. Gan y bydd llawer o ymwelwyr yn ymwelwyr rheolaidd, mae gwirfoddolwyr wedi cael eu hannog i ddangos diddordeb yn eu hymweliadau er mwyn datblygu perthynas â nhw.

Beth i'w ddarparu i'r gwirfoddolwyr

Cyfarpar diogelu personol a argymhellir	Esboniad
Menig untro* 	<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>
Ffedog blastig untro* 	<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>
Masg llawfeddygol gwrth-hylif (FRSM) Math IIR 	<p>Mae'r mwgwd yn cael ei wisgo i'ch 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 mwgwd 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 mwgwd newydd pan fyddwch yn ail-ddechrau eich dyletswyddau ar ôl egwyl.</p>
Cyfarpar diogelu'r llygaid 	<p>Ddim yn ofynnol</p>

Darpariaeth hyfforddiant a goruchwyliaeth i ddangos sut i wisgo a thynnu cyfarpar diogelu personol

Mae'r holl wirfoddolwyr wedi derbyn y diagram hwn ond efallai y bydd angen help ychwanegol arnynt.

<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. 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> 		

Sut bydd ymweliadau'n cael eu cofnodi?

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

- Gofynnir i wirfoddolwyr gofnodi'r amser y maent yn ei dreulio yn y cartref gofal a chwblhau cofnod o'r sesiynau y maent yn eu mynychu i'w cadw.
- Unwaith y bydd y gwirfoddolwyr wedi'u cyflwyno i chi ac yn barod i ddechrau, bydd Zoe yn eu cofrestru i dderbyn credydau amser fel y gallant ennill gwobrau am wirfoddoli.

Cyfarfodydd gydag arweinwyr y prosiect

Byddwn yn holi'r gwirfoddolwyr a chi yn rheolaidd i ddysgu am gynnydd y fenter a'i heffaith ar y cartref, staff, ymwelwyr a'r preswylwyr. Dyma fydd eich cyfle i roi adborth i ni a thrafod eich profiadau. Mae adborth yn elfen hanfodol i ddatblygu'r prosiect hwn.

Cyfathrebu â gwirfoddolwyr

Rydym wedi ymrwmo i lwyddiant y prosiect hwn ac wedi treulio cryn amser yn recriwtio gwirfoddolwyr, felly rydym yn awyddus i gadw eu hymgysylltiad a'u brwdfrydedd cyhyd â phosibl! Mae'n rhannol yn fater sefydliadol ac yn rhannol yn dibynnu ar y gefnogaeth a roddwn iddynt.

Rydym yn gobeithio helpu i reoli unrhyw agweddau ar brofiadau gwirfoddolwyr a allai effeithio'n negyddol arnynt. Byddwn yn monitro'r prosiect drwy sesiynau adborth gyda chi a nhw. Os bydd gwirfoddolwr yn dewis gadael, byddwn yn gwneud ein gorau i wneud newidiadau i fynd i'r afael ag unrhyw resymau sydd o fewn ein rheolaeth.

Rydym yn cydnabod y posibilrwydd y gallai gwirfoddolwyr fod yn eu rolau am gyfnodau byrrach nag yn y gorffennol yn ystod cyfnod COVID. Rydym am ddathlu pa bynnag amser/talentau y maent yn eu darparu ac yn gobeithio y byddwch yn gallu gwneud yr un peth. Gobeithiwn y byddwch yn cytuno bod gwirfoddolwyr hapus yn gwsmeriaid hapus, a allai ddarparu atgyfeiriadau i eraill sy'n chwilio am gyfleoedd i wirfoddoli – neu gartrefi gofal i anwyliaid!

Ar y dechrau...

- Creu profiad gwirfoddoli o safon
- Cyfarch gwirfoddolwyr newydd a gwneud yn siŵr eu bod yn teimlo bod croeso iddynt
- Byddwch yn barod ar eu cyfer pan fyddant yn cyrraedd
- Eu parchu a chydabod eu hymrwymiad
- Darparu hyfforddiant a chyfleoedd iddynt ddysgu
- Darparu cymorth sefydliadol
- Datblygu "gwir gredwr" yn yr achos
- **Sicrhau bod y gwirfoddolwr yn 'derbyn mwy nag y maent yn ei roi'.**

Chwe ffordd o sicrhau bod gwirfoddolwyr yn cymryd rhan ac yn frwdfrydig

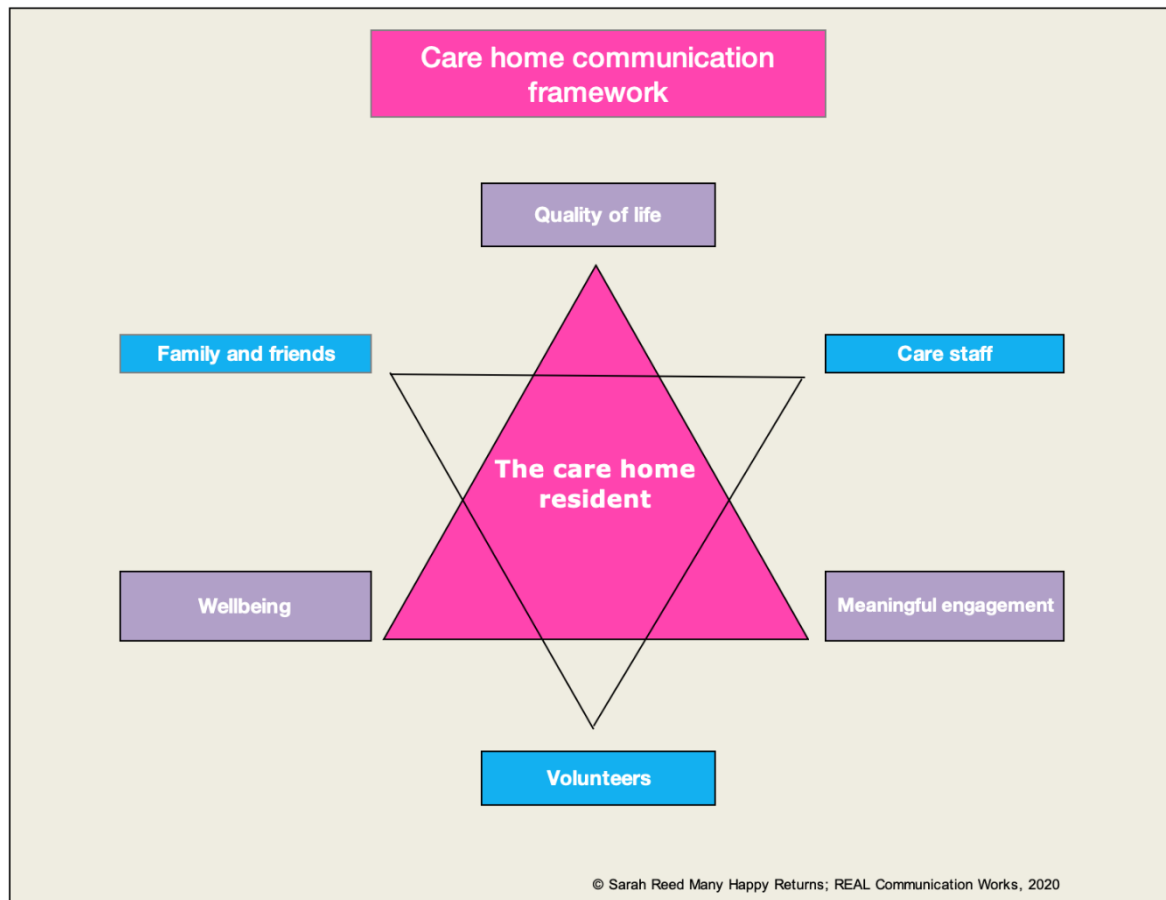
1. Gwneud iddynt deimlo bod eu hangen a'ch bod yn eu gwerthfawrogi
2. Sicrhau bod modd cyflawni'r hyn y disgwylir iddynt ei wneud
3. Cadw mewn cysylltiad – mae angen i sianeli cyfathrebu weithio'r ddwy ffordd
4. Cyfleu eich disgwyliadau
5. Dathlu eu llwyddiant
6. **Gwnewch y profiad yn un pleserus!**

Mae ymgysylltu tymor byr yn wahanol i deyrngarwch hirdymor

Er mwyn derbyn ymrwymiad, mae'n rhaid i ni gyflawni'r holl gamau angenrheidiol i sicrhau bod gan y person gyfatebiaeth dda o sgiliau ac agwedd, disgwyliad a chyfnod sefydlu da. Er mwyn symud hyn i dymor hwy, mae angen cymorth ychwanegol. Mae ymchwil ddiweddar yn awgrymu'r pedair strategaeth hyn er mwyn cadw staff:

1. Creu profiad gwirfoddoli o safon
2. Datblygu "gwir gredinwyr" yn yr achos
3. Darparu cymorth sefydliadol
4. **Sicrhau bod y gwirfoddolwr yn "derbyn mwy nag y maent yn ei roi"**

Cyfathrebu gyda phreswylwyr a theuluoedd ar gyfer gwirfoddolwyr



Gellir cymharu 'tîm' cartref gofal i seren chwe phwynt, sy'n cynrychioli pawb sy'n rhan ohono. Gan mai'r preswylwyr sydd bwysicaf, nhw sydd yn y canol, wedi'u hamgylchynu gan eu hanghenion (ansawdd bywyd, llesiant ac ymgysylltiad ystyrlon) a'r rhai sy'n cyfrannu at y profiad byw hwnnw: staff, teuluoedd a ffrindiau - ac yn awr, gwirfoddolwyr.

Yn ystod y peilot, mae gwirfoddolwyr yn debygol o gwrdd â phobl sy'n byw gyda dementia. Yn y cyfnod sefydlu a'r canllawiau, rydym wedi tynnu sylw at y ffaith bod dementia yn broblem iechyd cymhleth - y gall person â dementia arddangos nifer o symptomau sydd wedi effeithio ar eu cof, eu canfyddiad, eu hymddygiad, eu hiaith a'u personoliaeth.

Rydym wedi pwysleisio pwysigrwydd perthnasoedd ar gyfer llesiant *unrhyw* berson a'r rhai sy'n byw gyda dementia – yn ogystal â'r rhai sy'n gofalu amdanynt hwy a'u teuluoedd. Mae gwirfoddolwyr wedi derbyn canllawiau rhagarweiniol ar gysylltu a chyfathrebu'n dda â pherson â dementia, gan gynnwys dulliau synhwyraidd.

Fodd bynnag, ni fydd gan rai gwirfoddolwyr fawr ddim profiad o'r berthynas rhwng staff gofal a phreswylwyr, na'r berthynas â theuluoedd sydd weithiau yn medru bod yn gymhleth. Mae'n debygol mai ychydig a fydd erioed wedi bod mewn cartref gofal ac ni fydd yr un ohonynt wedi bod mewn un yn ystod COVID. Rydym am iddynt fwynhau eu hamser gyda chi ac mae'n bwysig cydnabod y gallant deimlo fod rhai agweddau o'u profiadau gwirfoddoli yn frwydychus neu'n peri gofid.

Gwyddom yn dda sut y gall dementia effeithio ar ymddygiad unigolyn, ond gallai gwirfoddolwyr, yn enwedig y rhai sy'n iau, fod yn llai ymwybodol ohono a sut mae'n effeithio ar berson. Drwy fod yn sensitif i'r mater hwn sy'n pontio'r cenedlaethau a rhoi cefnogaeth, bydd hyn yn helpu i sicrhau llwyddiant y prosiect.

Gall cydnabod ymateb yr unigolyn, gan roi amser iddynt brosesu eu profiad a bod yn sensitif, helpu i wneud y prosiect hwn yn llwyddiant.

Age Cymru – Uchelgais

Mae Age Cymru yn eang, ond er mwyn sicrhau ein bod yn gwneud y mwyaf o effaith ein hymdrechion rydym yn ffocysu. Rydym wedi nodi pedair nod i gwmpasu'r newid y byddwn yn ei ddatblygu er mwyn creu 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 rhan o gymdeithas.

2. Cymuned

Mae gennym berthynas ystyrlon 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

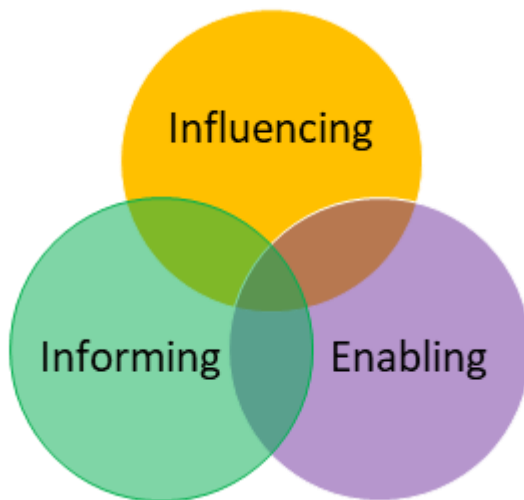
Mae gennym fynediad at y gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnom ar gyfer ein llesiant ac i fynd yn hŷn mor weithgar ag y gallwn.

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 chyngor 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 chyngor, 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.

Enclosed image translation

Page 8

1. Sicrhewch hylendid dwylo cyn gwisgo cyfarpar diogelu personol.
2. Gwisgwch ffedog a'i glymu o gwmpas y canol.
3. Gwisgwch masg wyneb - sicrhewch fod y strapiau uchaf ar gorun eich pen, a'r strapen isaf ar wegil eich gwddw.
4. Gan ddefnyddio dwy law, sicrhewch y strapen fetel dros y trwyn.
5. Gwisgwch gyfarpar diogelu'r llygaid os yw'n addas.
6. Gwisgwch fenig.

1. Tynnwch y menig i ffwrdd. Cydiwch ochr allanol y faneg gyda'r llaw arall sydd wedi ei gorchuddio gan faneg. Tynnwch y faneg oddi wrth eich llaw.

Gyda'r llaw arall sydd wedi ei gorchuddio gan faneg, cydiwch yn y faneg sydd wedi ei thynnu.

Gan ddechrau ar yr arddwrn, gwthiwch fysedd y llaw sydd heb ei gorchuddio gan faneg o dan y faneg sydd dros y llaw arall.

Tynnwch y faneg oddi ar eich llaw, a dros y faneg gyntaf. Taflwch y menig i ffwrdd.

2. Golchwch eich dwylo.
3. Ffedog. Datodwch neu torrwyd y clymau sydd o amgylch eich gwddw a gadewch i'r ffedog blygu dros ei hun.

Torrwyd y clymau sydd o amgylch eich canol a phlygwch y ffedog dros ei hun. Peidiwch â chyffwrdd ochr allanol y ffedog - mi fydd yn heintiedig. Taflwch y ffedog i ffwrdd.

4. Tynnwch y cyfarpar diogelu'r llygaid i ffwrdd os ydych wedi bod yn eu gwisgo.

Defnyddiwch ddwy law i gydio yn y strapiau drwy eu tynnu i ffwrdd o'ch wyneb. Taflwch y cyfarpar i ffwrdd.

5. Golchwch eich dwylo.
6. Tynnwch y masg wyneb i ffwrdd unwaith eich bod wedi gorffen eich gwaith clinigol.

Datodwch neu torrwyd y clymau isaf, yna'r clymau uchaf neu'r elastig. Tynnwch nhw i ffwrdd gan gyffwrdd â'r clymau yn unig. Pwyswch ymlaen ychydig. Taflwch y masg i ffwrdd. Peidiwch ag ail ddefnyddio'r masg unwaith i chi ei dynnu i ffwrdd.

7. Golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdedig: 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad ein swyddfa gofrestrdedig 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