



**Perthnasau a ffrindiau'r cartrefi gofal**

**Pecyn croeso**

**Awst 2021**

## Croeso

Ers mis Mawrth 2020, wrth i'r pandemig byd-eang achosi cyfyngiadau cyfnodau clo a mesurau amrywiol, yn ddi-os mae pawb ohonom wedi bod o dan straen. Ond ar gyfer cartrefi gofal a'u staff, achosodd y feirws straen parhaus; yn aml roedd hynny bron yn annioddefol, gyda galw dirdynol amrywiol. Amser – mae'r diffyg amser, a'r ffordd y gall amser bwysu ar unigolyn sydd yn gorfod ynysu, wedi dod i'r amlwg yn ystod cyfnod COVID19. Mae pryderon dealladwy, gan gynnwys nifer yr ymwelwyr o asiantaethau allanol a sut i amddiffyn preswylwyr a staff, wedi bod yn bryder ac yn her parhaus i gartrefi gofal.

Fel teuluoedd y preswylwyr, rydych wedi profi bod ar wahân wrth eich gilydd yn gorfforol ac yn emosiynol. Rydych wedi colli cyswllt gyda pherthnasoedd, ac wedi bod ar wahân wrth eu cariad a'u cefnogaeth am gyfnod parhaus- yn y rhan fwyaf o achosion, ymhell dros flwyddyn. Fel teuluoedd a pherthnasau, roedd gwagle sydyn yn eich bywydau lle'r oedd y person yn arfer bod, a phopeth oedd yn ymwneud â'u caru a gofalu amdanynt. Mae cynnal a galluogi cyswllt rheolaidd rhyngoch chi a'ch perthynas/perthynas sy'n byw mewn cartref gofal yn hanfodol i'w hiechyd a'ch lles.

Rydym am eich helpu i adfer eich perthnasoedd. Nod y prosiect hwn yw helpu i ailgysylltu'r berthynas rhwng teuluoedd, perthnasau a staff cartrefi gofal a chefnogi eu cynnydd parhaus, wrth symud ymlaen.

Mae'r pandemig wedi canolbwyntio ar ymgysylltu â phobl fel agwedd wirioneddol hanfodol ar gyfer gofal a llesiant da. Yn anffodus, bu hyn ar goll yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ac yn ystod y cyfnod dilynol. Mae pob teulu, preswlydd, staff a rheolwr wedi cael traferth ymdopi â'r straen emosiynol o fod ar wahân, a'r pryder a fu o achos hynny.

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, a oedd 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 sicrhau bod staff ar gael i reoli ymweliadau teuluol gan gadw pellter cymdeithasol neu i gefnogi preswylwyr i gysylltu dros y ffôn a'r rhyngwyd, fod yn her pan fydd gan staff cartrefi gofal gymaint o flaenoriaethau a chyfrifoldebau.

Mae'r prosiect peilot hwn a ariennir gan Lywodraeth Cymru yn 2021 yn bartneriaeth rhwng Age Cymru a CGGC, cartrefi gofal a gwirfoddolwyr.

Y gobaith yw y byddwch chi a'r gwirfoddolwyr yn cefnogi cartrefi gofal fel yr un sy'n rhan o'r peilot yr ydych yn ymweld ag ef. Rydym hefyd yn gobeithio y gellir ei gynnal yn y tymor hwy y tu hwnt i COVID, er budd pawb drwy fywiogi'r berthynas rhwng rheolwyr cartrefi gofal, staff a chi a'ch teulu. Gobeithiwn y bydd y prosiect yn helpu i hyrwyddo diwylliant o fod yn fwy agored, a dod â sgiliau newydd a gwahanol i ategu'r

rhai a ddarperir gan y gweithlu cyflogedig. I'r gwirfoddolwyr un o'n hamcanion yw darparu profiad sy'n gysylltiedig â gyrfa a boddhad personol.

Diolch am gefnogi Age Cymru gyda'r Prosiect Peilot Gwirfoddoli mewn Cartrefi Gofal – na allai ddigwydd heboch chi. Mae gan y cartref y mae eich anwyliaid yn byw ynddo rôl hanfodol i'w chwarae. Mae'r gwirfoddolwyr yn cynnig cyfle i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i'r bobl sy'n byw, sy'n gweithio, ac sy'n 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](mailto:Carehomevolunteer@agecymru.org.uk)

Suzy Webster, Rheolwr Rhwydwaith Cartrefi Gofal  
[Suzy.webster@agecymru.org.uk](mailto:Suzy.webster@agecymru.org.uk)

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

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

| <b>Lleoliad</b> | <b>Cartref Gofal</b>  |
|-----------------|---|
| Aberdâr         | <b>Cartref Gofal Ysguborwen</b><br>Ysguborwen<br>Aberdâr<br>RCT<br>CF44 0AX                                 |
| Ynys Môn        | <b>Cartref Nyrsio Glan Rhos</b><br>Glan Rhos<br>Brynsiencyn<br>Llanfairpwllgwyngyll<br>Ynys Môn<br>LL61 6TZ |
| Caerdydd        | <b>Llys Cyncoed</b><br>127 Cyncoed Road<br>Caerdydd<br>CF23 6AF   |
| Castell-nedd    | <b>Cartref Gofal Plas Bryn Rhosyn</b><br>Heol Illtyd  |

|             |  |
|-------------|--|
|             | Castell-nedd<br>Castell-nedd Port Talbot<br>SA10 7SE                                       |
| Casnewydd   | <b>Cartref Nyrsio Capel Grange</b><br>Capel Crescent<br>Casnewydd<br>Gwent<br>NP20 2FG     |
| Powys       | <b>Cartref Gofal St. Nicholas House Ltd</b><br>Yr Ystog<br>Trefaldwyn<br>Powys<br>SY15 6AF |
| Port Talbot | <b>Llys y Seren</b><br>Moor Road<br>Aberafan<br>Port Talbot<br>SA12 7BJ                    |
| Port Talbot | <b>Ty Nant</b><br>Tynant Lane<br>Cymmer<br>Port Talbot<br>SA13 3NR                         |

### Rôl gwirfoddolwyr a'r hyn y maent yn ei wneud:

1. Cyfarfod a'ch cyfarch chi /eich teulu ac ymwelwyr eraill – fel cynrychiolydd y cartref a'i staff
2. Eich tywys chi ac ymwelwyr eraill i unrhyw gyfleusterau, os oes angen
3. Gwisgo cyfarpar diogelu personol syml, bydd y cartref gofal yn darparu hyfforddiant ar gyfer hyn yn ogystal â diogelu perthnasol
4. Eich cynorthwyo gyda phrofion llif unffordd, lle bo hynny'n berthnasol / os oes angen
5. Gwirio canlyniadau profion llif unffordd ar apiau ffonau'r GIG, lle bo hynny'n berthnasol

6. Llenwi manylion yr holl westeion sy'n ymweld ar gyfer y log Profi ac Orlhain, lle bo hynny'n berthnasol
7. Gwybod ble mae'r ardal/ardaloedd ymweld a sut i'w cyrraedd
8. Eich tywys drwy'r cartref i'r ardd, y pod neu'r ystafell, fel y bo'n briodol
9. Datblygu perthynas â chi ac ymwelwyr rheolaidd eraill
10. Cofnodi gwybodaeth weinyddol sylfaenol ar gyfer y cartref gofal
11. Cwblhau cofnod syml ar gyfer pob ymweliad er mwyn cyfeirio ato

## Proffil gwirfoddolwyr

Rydym wedi chwilio am wirfoddolwyr sydd yn gyfeillgar, yn drefnus, yn gyfrifol ac sy'n gallu darparu croeso cynnes.

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

1. geisio cymryd cyfrifoldeb am drefnu eu hunain
2. sicrhau eu bod yn gwybod eu ffordd o amgylch y cartref
3. sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r holl wybodaeth angenrheidiol y gallech fod ei hangen
4. bod yn ymwybodol o unrhyw faterion parcio
5. cymryd perchnogaeth. Gofynnir iddynt gyfarch pob ymwelydd yn gynnes fel petaent yn croesawu eu gwesteion eu hun. Fel ymwelydd rheolaidd, gofynnwn i wirfoddolwyr gymryd diddordeb ohonoch chi a'ch bywydau, er mwyn datblygu perthynas â chi
6. sicrhau eu bod yn cofnodi unrhyw wybodaeth a ddarperir gan y profion llif unffordd yn gywir (pan fo hyn yn berthnasol)
7. llenwi unrhyw waith papur angenrheidiol yn daclus fel y gall y cartref gofal ei ddefnyddio os oes angen
8. bod yn ymwybodol o bethau eraill a allai fod yn digwydd yn y cartref ac ymddwyn yn sensitif
9. cofiwch, os ydych yn gwisgo masg, ei fod yn helpu i wenu a siarad yn araf ac yn glir
10. dod ac ymweliadau i ben drwy annog eich adborth am eich ymweliad. Rydym am gasglu cymaint o wybodaeth gennych ag yr ydych yn barod i'w rhannu

## **Yr hyn yr ydym wedi'i ddweud wrth y cartrefi gofal**

Yn gyffredinol, yn ddelfrydol, hoffem i wirfoddolwyr y prosiect ddod yn rhan reolaidd o'u tîm. Rydym wedi pwysleisio pwysigrwydd bod 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.

## **Cofiwch efallai y bydd angen ychydig o ddealltwriaeth ar ein gwirfoddolwyr**

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

## **Cyfarfodydd gyda'r Arweinwyr Prosiect**

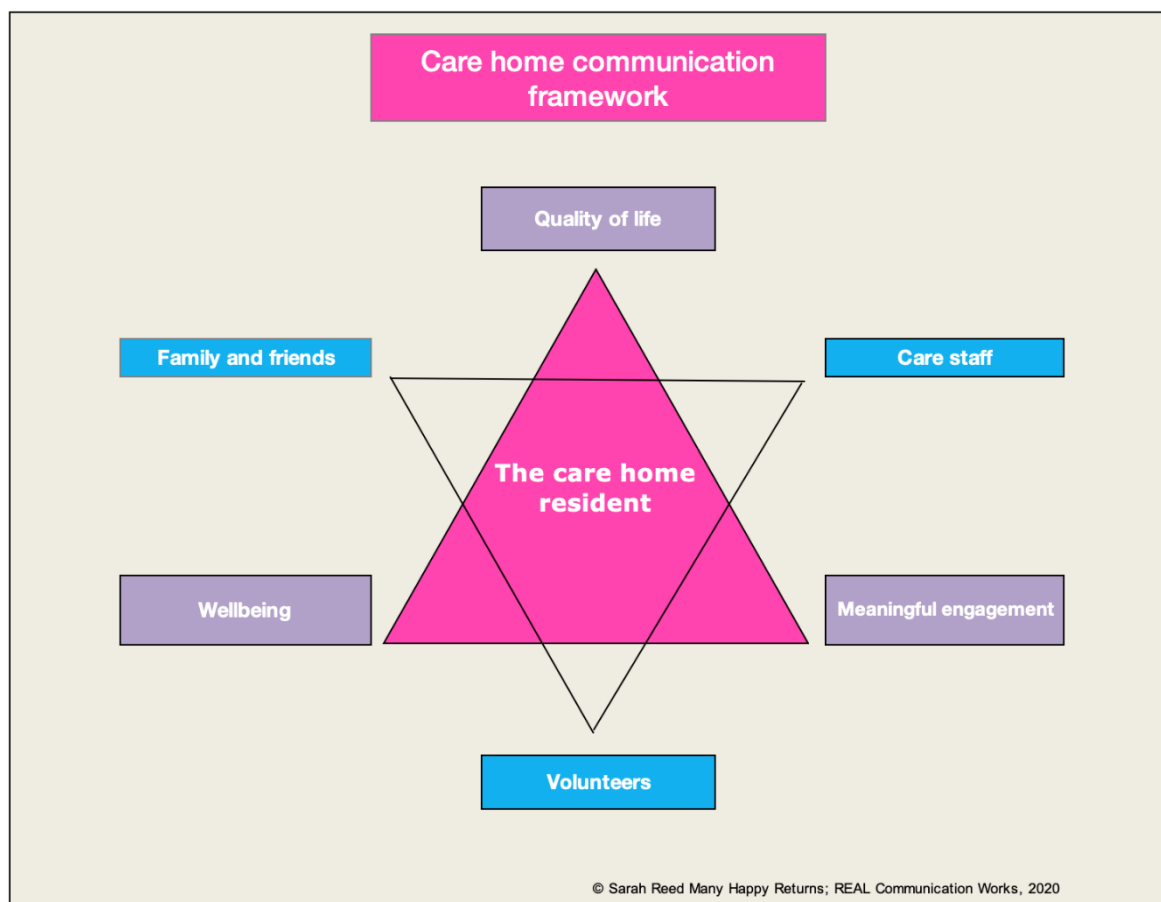
Byddwn yn holi'r gwirfoddolwyr a'r cartrefi gofal yn rheolaidd, i ddysgu am gynnydd y fenter a'i heffaith ar y cartref, y staff, y preswylwyr a chi. Rydym yn croesawu eich adborth os hoffech rannu, gan ei fod yn elfen hanfodol i symud y prosiect hwn yn ei flaen.

## **Cyfathrebu â gwirfoddolwyr**

Rydym wedi ymrwmo i lwyddiant y prosiect hwn ac wedi treulio cryn amser yn recriwtio gwirfoddolwyr addas, felly rydym yn awyddus i gadw'r ymgysylltiad a'r brwdfrydedd am gyhyd â phosibl! Byddwn yn monitro'r prosiect drwy sesiynau adborth gyda nhw.

Rydym yn cydnabod y posibilrwydd y gallai gwirfoddolwyr fod yn eu rolau am gyfnodau byrrach nag yn y gorffennol yn ystod y 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.

## 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 yn y prosiect hwn.

Mae'n bwysig cydnabod y gallant deimlo fod rhai agweddau o'u profiadau gwirfoddoli yn frawychus 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. Bydd y cartrefi gofal sy'n cymryd rhan yn sensitif i'r mater hwn sy'n pontio'r cenedlaethau ac yn rhoi cefnogaeth er mwyn helpu i hyrwyddo llwyddiant y prosiect.

## **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 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**

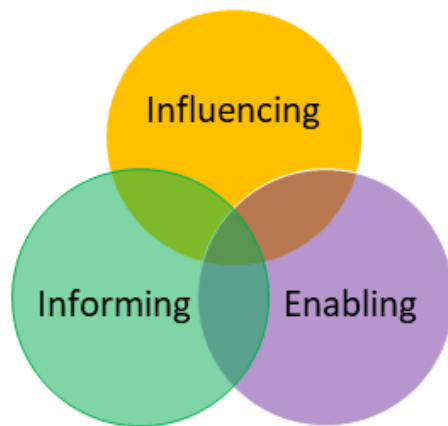
Mae gennym ddigon o arian ar gyfer ein hanghenion ac mae gennym ansawdd bywyd da.

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 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.

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