Age Cymru

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU | CARERS TRUST WALES

Gweithio gyda **gofalwyr hŷn**

Adnodd arferion da ar gyfer staff cartrefi gofal

Cynnwys

Cyflwyniad..... 4

Cefnogi gofalwyr hŷn pan mae pobl yn symud i fyw mewn cartref gofal 5

Dysgu am ein gilydd 7

Cynnwys gofalwyr hŷn ym mywyd y cartref gofal 9

Gwrando ar ofalwyr hŷn.....10

Trafod cynllunio gofal ymlaen llaw a gofal diwedd oes 11

Mwy o wybodaeth ac adnoddau.....12

Cydnabyddiaeth

Rheolwyd y prosiect ar y cyd gan Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru. Ariennir y prosiect gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru. Nod y prosiect yw cefnogi'r broses o adnabod gofalwyr hŷn yn gynnar er mwyn sicrhau eu bod yn derbyn gwybodaeth a chyngor amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr hŷn yn gyffredinol, yn ogystal â gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr pobl sydd wedi symud i fyw mewn cartrefi gofal.

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Yn ôl y Cyfrifiad 2021, mae 310,000 o ofalwyr didal yng Nhgymru. O'r rhain, bydd y mwyafrif yn ofalwyr hŷn.

Mae gofalwyr hŷn yn bobl dros 50 oed gyda chyfrifoldebau gofalu di-dâl. Nid oes terfyn oedran, ac mae'r categori'n cynnwys sawl cenhedlaeth gyda'u profiadau eu hun. Roedd un o'r gofalwyr hŷn wnaeth lenwi arolwg Age Cymru yn 2024, 'Beth sy'n bwysig i chi?', dros 90 oed.

Mae amrywiaeth eang o ran y math o ofal mae gofalwyr hŷn yn ei ddarparu. Mae nifer yn gofalu am bartner, brawd, chwaer neu riant, tra bod eraill yn darparu cefnogaeth i berson hŷn a pherson ieuanc ar yr un pryd (er enghraifft, maen nhw'n gofalu am riant a phlentyn, ŵyr neu wyres ar yr un pryd). Efallai bod eraill yn 'gyd-ofalwyr', sy'n golygu bod dau berson ag anghenion gofal yn cefnogi ei gilydd. Oherwydd eu hoedran, mae gofalwyr hŷn yn aml yn wynebu heriau gwahanol i ofalwyr iau.

Wrth ymateb i arolwg Age Cymru 2024, 'Beth sy'n bwysig i chi?', dywedodd

32% o'r bobl hŷn eu bod yn darparu gofal di-dâl i o leiaf un person. Roedd mwy na hanner y gofalwyr di-dâl yn hŷn na 65.

Yr adnodd hwn

Mae nifer y gofalwyr hŷn yng Nghymru yn tyfu. Mae'r boblogaeth yn heneiddio, ac mae anawsterau wrth gael mynediad i ofal iechyd a chymdeithasol yn golygu bod mwy o bobl hŷn yn cymryd cyfrifoldebau gofalu di-dâl gartref, gyda llawer yn teimlo nad oes ganddyn nhw ddewis ond darparu gofal.

Mae gofalwyr hŷn yn wynebu llawer o heriau wrth gyflawni eu rôl. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Iechyd meddwl gwael oherwydd straen, unigrwydd a phryder am gostau gofal
- Heriau'n gysylltiedig â'u hiechyd corfforol ac/neu anableddau
- Problemau wrth fynychu gwasanaethau, yn cynnwys gofal iechyd a chymdeithasol, trafnidiaeth gyhoeddus a gwasanaethau ariannol

Mae amser yn dod pan nad yw gofalwr hŷn yn medru darparu'r math o ofal sydd angen. Dyma pryd fydd angen ystyried symud i fyw mewn cartref gofal.

Ond nid yw hyn yn golygu bod rôl y gofalwr hŷn yn dod i ben. Mewn sawl achos, bydd gan y gofalwr hŷn gysylltiad agos, bersonol gyda'r unigolyn roeddent yn gofalu amdano. Bydd cynnal y cysylltiad hwn yn hanfodol er mwyn cefnogi llesiant y ddau unigolyn.

Mae gofalwyr hŷn yn llawn profiad a gwybodaeth am yr unigolyn maen nhw'n gofalu amdano, a gall eu mewnbwn fod yn hanfodol wrth i'r unigolyn ddod yn gyfarwydd â'r cartref gofal.

Felly, mae gan gartrefi gofal rôl i'w chwarae wrth gefnogi gofalwyr hŷn a gweithio gyda nhw i ddarparu'r gofal gorau posib i'w hanwyliaid.

Mae'r adnodd hwn yn cynnig awgrymiadau am arferion da a sut gall staff cartrefi gofal weithio gyda gofalwyr hŷn di-dâl i'w cynnwys yn y ddarpariaeth gofal. Mae hefyd yn ystyried sut gall staff gefnogi gofalwyr hŷn wrth iddynt wynebu'r her o gefnogi rhywun sy'n symud i fyw mewn cartref gofal.

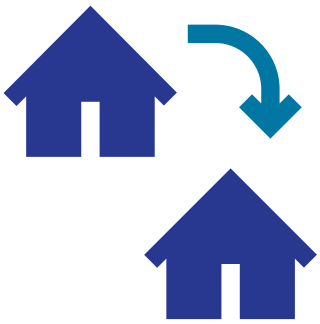
Mae'r adnodd hwn yn sôn am wahanol ffyrdd y gall staff cartrefi gofal weithio gyda gofalwyr hŷn, yn cynnwys:

- Eu cefnogi wrth i unigolion symud i fyw yn y cartref gofal
- Dysgu am yr unigolyn sy'n derbyn gofal wrth sgwrsio gyda'r gofalwr
- Sicrhau bod gofalwyr hŷn yn teimlo'n rhan o fywyd pob dydd y cartref gofal
- Rhoi cyfle i ofalwyr sgwrsio'n agored, a gwrando ar eu pryderon
- Cynnal sgyrsiau ynghylch cynllunio gofal ymlaen llaw a gofal diwedd oes

Mae'r wybodaeth yn yr adnodd hwn yn dod o amrywiaeth o ffynonellau, yn cynnwys sgyrsiau gyda gofalwyr hŷn a staff, rheolwyr a rheolyddion cartrefi gofal. Mae'r adnodd hefyd yn defnyddio gwaith ymchwil gan sefydliadau yn cynnwys Age Cymru, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, Gofalwyr Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru.

Mae'r dyfyniadau yn dod o arolwg blynyddol Age Cymru (2024) 'Beth sy'n bwysig i chi?'

Cefnogi gofalwyr hŷn pan mae pobl yn symud i fyw mewn cartref gofal



Mae symud unigolyn sy'n derbyn gofal i gartref gofal yn brofiad hynod o anodd i nifer o ofalwyr hŷn. Mae rhai gofalwyr hŷn yn galaru dros golled yr unigolyn yn eu bywydau bob-dydd. Efallai bod eraill yn teimlo cywilydd neu'n teimlo'n euog oherwydd nad ydyn nhw'n darparu gofal bellach, a gall nifer o ofalwyr brofi teimladau o dristwch a hyd yn oed iselder pan mae eu cyfrifoldebau llawn-amser yn dod i ben.

"Aeth fy ngŵr i fyw mewn cartref nyrsio 5 mis yn ôl, ar ôl i mi ofalu amdano am 14 mlynedd. Roedd y newid sydyn yn hynod o anodd, ac roeddwn i'n teimlo fy mod i'n fethiant oherwydd nad oeddwn i'n medru parhau i ofalu am fy ngŵr."

Mae pobl yn symud i fyw mewn cartrefi preswyl am nifer o resymau gwahanol. Mae symud unigolyn i fyw mewn cartref gofal yn medru bod yn benderfyniad cyflym, neu weithiau mae angen cynllunio. Mae'r straen o addasu i ymdopi gydag anghenion gofal difrifol yn medru bod yn broses flinedig yn emosiynol ac yn gorfforol i ofalwr hŷn.

"Mae llawer o bwysau ar ofalwyr. Mae nifer ohonynt yn gofalu ac mewn addysg llawn amser, yn gweithio llawn amser, neu mae ganddyn nhw'r un cyfrifoldebau â phawb arall o ddydd i ddydd." (ffynhonnell: Ymwybyddiaeth o Gofalwyr: Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru, 2024)

Pan mae rhywun newydd symud i fyw mewn cartref gofal, mae yna lawer o waith papur. Efallai bydd angen i ofalwr hŷn gyfathrebu gyda chartrefi gofal, yr ysbyty, yr awdurdod lleol a sawl sefydliad arall. Efallai eu bod yn bwriadu chwilio am waith wedi cyfnod o ofalu, neu'n ystyried ymddeol, neu'n chwilio am ffyrdd i ail-afael mewn perthnasau gyda phobl a chymunedau.

"Cafodd fy ngŵr strôc, felly bu'n rhaid i mi roi'r gorau i swydd roeddwn ni'n ei charu. Roedd gennym ni lai o incwm ac roeddwn yn teimlo'n ynysig ar ôl gweithio llawn amser am gyfnod mor hir."

Gall yr wythnosau cyntaf fod yn brofiad cadarnhaol i ofalwyr hŷn. Bydd nifer yn teimlo rhyddhad nad oes ganddyn nhw gyfrifoldebau gofalu bellach, neu fod eu rôl fel gofalwr wedi lleihau, gan wybod bod eu hanwyliaid yn derbyn gofal da. Efallai y byddan nhw eisiau parhau i fod yn rhan o'r broses o ofalu, a byddant yn gwerthfawrogi cyfle i weithio gyda'r cartref gofal i gefnogi'r unigolyn sy'n derbyn gofal.

Gall staff cartref gofal gefnogi gofalwyr hŷn mewn nifer o ffyrdd, yn emosiynol ac yn ymarferol:

- Mae teimlo bod popeth o'ch cwmpas yn ddieithr yn medru achosi pryder i bobl sy'n symud i fyw mewn cartref gofal. Wrth helpu preswylwyr a'r gofalwyr hŷn i deimlo'n gyffyrddus yn y cartref, mae staff yn helpu i leddfu'r teimladau hyn. Gall staff:
    - Gynnig taith o gwmpas y cartref a'r cyfleusterau
    - Cyflwyno preswylwyr a gofalwyr hŷn i aelodau arall o staff, yn cynnwys staff nad ydynt yn darparu gofal yn uniongyrchol (e.e staff y gegin)
    - Dangos eu hystafell wely iddynt, a'u helpu i gynllunio ble i roi dodrefn ac addurniadau gwahanol
    - Trafod y posibilrwydd o ddod ag anifail anwes i'r cartref
- Mae gwaith papur yn medru bod yn ben tost, felly mae'n syniad da i gael sgwrs gyda'r gofalwr hŷn er mwyn trafod gwahanol ffactorau cyn i'r unigolyn symud i'r cartref gofal. Efallai bydd hyn yn cynnwys atwrneiaeth arhosol, cynllun gofal, ac, os nad oes un ganddyn nhw, ewyllys.

Cynllunio Gofal Ymlaen

Mae **Marie Curie** yn darparu cyngor defnyddiol am gynllunio gofal – dilynwch y ddolen ar ddiwedd y canllaw hwn (tudalen 12)

Os fydd rhywun yn teimlo bod symud i'r cartref gofal yn her emosiynol, ystyriwch roi cyfle iddyn nhw siarad am eu pryderon. Weithiau, mae eistedd lawr a gwrando ar rywun yn medru cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl. Efallai gallwch eu cyfeirio tuag at gefnogaeth iechyd meddwl ffurfiol, er enghraifft gwasanaethau'r elusen iechyd meddwl Mind (ewch i dudalen 12).

Yn fwy na dim arall, mae'n bwysig cofio'r elfennau dynol ac emosiynol yn y broses hon. Bydd y canllaw hwn yn medru'ch cynghori sut sut y bydd gofalwyr yn teimlo wrth i'w perthynas/ffrind symud i fyw mewn cartref gofal, ond mae'n debygol byddant yn profi cymysgedd o deimladau.

Mae'n bwysig deall y cymhlethdod hwn, ac i dderbyn bydd teimladau pobl yn newid dros amser. Mae'n hanfodol eich bod chi'n ymateb i'r newidiadau ac yn cadw meddwl agored er mwyn cynnal perthynas gadarnhaol gyda gofalwyr hŷn tra bod eu hanwyliaid yn byw yn y cartref gofal.

Dysgu am ein gilydd

Pan fydd rhywun newydd yn cyrraedd cartref gofal, mae'n bwysig bod gan y staff ddarlun cyfan ohonynt fel person. Mae hyn yn golygu mynd tu hwnt i'w hanghenion clinigol er mwyn ystyried eu hanghenion emosiynol, deallol a chymdeithasol hefyd. Mae'n golygu deall yr elfennau gwahanol sy'n ein gwneud ni oll yn bobl unigryw.

Yn aml, mae gofalwyr hŷn yn arbenigwyr am y bobl maent wedi gofalu amdanynt. Efallai eu bod nhw wedi bod yn darparu gofal ers blynyddoedd lawer – neu ddegawdau – ac mae'n debygol eu bod yn nabod yr unigolyn yn well nag unrhyw un arall. Mae hi hefyd yn debygol eu bod nhw wedi profi'r heriau corfforol a gwybyddol wnaeth orfodi'r unigolyn i symud i fyw mewn cartref gofal.

Mae'n hanfodol bod gofalwyr hŷn yn cael eu cynnwys wrth i unigolyn symud i fyw mewn cartref gofal, er mwyn i'r staff gael darlun cyflawn o'r unigolyn.

Heblaw ei fod wedi nodi nad oes gan yr unigolyn sy'n derbyn gofal alluedd i wneud eu penderfyniadau eu hun, dylid eu cynnwys yn y trafodaethau hefyd. Mae'n bwysig cofio bod galluedd yn ansefydlog ac mae'n bosib ei adennill.

Dyma syniadau am gwestiynau gallwch holi i ofalwr hŷn:

- Beth mae diwrnod da yn edrych fel i'r unigolyn maen nhw wedi gofalu amdano?
- A ddylid osgoi unrhyw weithgareddau, pynciau, bwyd neu bethau eraill wrth ddarparu gofal iddynt?
- Pa iaith maen nhw'n siarad? Sut gellir gwneud yn siŵr bod yr iaith yn rhan o'u bywyd yn y cartref gofal?

Fel rhan o bolisi 'Cynnig Rhagweithiol' Llywodraeth Cymru, dylai darparwyr gofal gynnig gwasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg i unigolyn sy'n symud i fyw mewn cartref gofal. Dylir gwneud y cynnig hwn heb fod yn rhaid i'r unigolyn ofyn amdano.

- Ydyn nhw'n rhan o unrhyw grwpiau cymdeithasol? A hoffent gadw mewn cysylltiad â'r grŵp?
- A oes ganddyn nhw ddiddordebau?
- Beth oedd eu gwaith? A oedd eu swydd yn rhan bwysig o'u bywyd?
- Ydyn nhw'n berson crefyddol? Ydyn nhw'n addoli?
- Ydyn nhw wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog? Mae cyn-filwyr yn rhan o gymunedau agos; efallai y byddant yn parhau i ddarparu cefnogaeth i'w gilydd ar ôl i un ohonynt symud i gartref gofal. Dewch o hyd i fwy o wybodaeth am elusennau a grwpiau sy'n cefnogi cyn-filwyr ar dudalen 12.

Mae cwestiynau agored yn ffordd effeithiol o annog pobl i drafod y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Wrth ofyn cwestiwn fel **'Beth sy'n bwysig i chi?'** neu **'Beth yw eich diwrnod delfrydol?'**, rydych chi'n fwy tebygol o dderbyn ateb manwl ac ystyrlon na phetaech yn holi cwestiwn 'caeedig' fel 'Ydych chi'n hoffi pêl droed?' neu 'A hoffai eich gŵr gymryd rhan mewn gweithgareddau celf?'

Mae cwestiynau agored yn rhoi mwy o gyfle i bobl feddwl a rhoi ateb sy'n cyfleu eu teimladau yn gywir. Mae hwn yn rhan hanfodol o greu model ofal sy'n ffocysu ar yr unigolyn.

Mae'r cwestiynau yn rhoi syniadau i chi sut i gychwyn sgwrs gyda gofalwr hŷn a thrafod y person maent yn gofalu amdano. Mae'r sgyrsiau yn ffordd o ddangos parch tuag at y person sy'n symud i fyw yn y cartref gofal, a thuag at wybodaeth a phrofiad y gofalwr hŷn.

Yn ymarferol, gall sgyrsiau fel hyn helpu staff i ofalu am yr unigolyn yn effeithiol, oherwydd byddant yn deall personoliaeth, cefndir ac ymddygiad yr unigolyn yn well.

Os hoffech chi ddarllen am fwy o syniadau o sut i greu darlun cyfan o'r unigolyn sy'n symud i fyw mewn cartref gofal, darllenwch ganllaw Age Cymru 'Diogelu'r pethau pwysig: integreiddio iechyd meddwl yn y broses o symud i fyw mewn cartref gofal' (2024). Mae dolen i'r canllaw ar dudalen 12.

Cymryd meddyginiaeth

Os ydy'r unigolyn sy'n symud i'r cartref gofal yn cymryd meddyginiaeth, gofynnwch i'r gofalwr i weld os oes ganddynt ffordd arbennig o gymryd y feddyginiaeth.

Yn aml, bydd gofalwyr hŷn yn gwybod y ffordd orau i wneud hyn. Bydd cofnodion meddygol yn dangos pa feddyginiaeth sydd ei angen, ond bydd y gofalwr yn gwybod sut mae'r unigolyn yn hoffi cymryd y feddyginiaeth mewn ffordd gyffyrddus ac effeithiol.

Er enghraifft, efallai bod trefn eu hun gan bobl sy'n cymryd nifer o dabledi bob dydd. Efallai eu bod yn hoffi cymryd eu meddyginiaeth gyda diod arbennig, neu cyn/ar ôl pryd bwyd. Efallai ei bod hi'n anodd iddyn nhw gymryd eu tabledi, a bydd angen help arnynt i wneud hyn bob tro.

Nid cwrteisi yw hwn yn unig – efallai bydd yr unigolyn yn anghyffyrddus ofnadwy os nad ydyn nhw'n cymryd eu meddyginiaeth ar yr amser arferol ac yn y ffordd arferol.

Cynnwys gofalwyr hŷn ym mywyd y cartref gofal

Mae gofalu am rywun yn dasg bersonol iawn i ofalwr hŷn, yn enwedig os ydyn nhw wedi bod yn gofalu am bartner, ffrind agos neu berthynas. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd i ofalwr hŷn addasu i rôl ofalu newydd ar ôl i'r person symud i gartref gofal

Yn yr un modd, bydd gan y person sy'n derbyn gofal berthynas agos a phersonol gyda'u gofalwyr. Bydd colli'r gofalwr hynny yn siom fawr iddynt, gan effeithio ar eu hiechyd meddwl yn y tymor hir.

Nid oes angen i rôl gofalwr hŷn stopio wrth ddrws y cartref gofal. Dylai'r staff wneud yn siŵr bod y gofalwr yn cael cyfle i siarad am sut hoffent fod yn rhan o fywyd yr unigolyn roeddent yn gofalu amdano. Dylai staff drafod hyn gyda'r unigolyn sy'n symud i'r cartref gofal hefyd os yw hynny'n addas.

Mae staff mewn cartrefi gofal yn weithwyr proffesiynol a'u cyfrifoldeb nhw ydy sicrhau eu bod yn bodloni anghenion gofal clinigol yn y cartref gofal. Ond mae yna nifer o ffyrdd gall gofalwr hŷn barhau i fod yn rhan o fywyd pob dydd eu hanwyliaid mewn cartref gofal:

- Helpu gyda gofal nad ydyw'n glinigol, fel helpu i olchi gwallt yr unigolyn neu fynd â nhw am dro o gwmpas yr ardd.
- Ymuno mewn gweithgareddau hamdden bob dydd, er enghraifft darllen gyda'i gilydd, gwylio'r teledu neu hyd yn oed coginio gyda'i gilydd os yw hynny'n bosib. Peidiwch ag ofni gadael i bobl fod yn greadigol wrth drefnu gweithgareddau.
- Anogwch y gofalwr hŷn i fynd â'r person hŷn allan am dripiau os yw'n ddiogel iddynt wneud hynny. Gallant fynd am dro o gwmpas y parc, neu drefnu i fynd i wylio gêm bêl droed.

Ym mhob achos, mae agwedd gadarnhaol tuag at risg yn golygu bydd gan y gofalwyr hŷn mwy o ryddid i fod yn rhan o fywyd o'r person sy'n cael eu ofalu amdano.

Gallwch ddweud wrth y gofalwr hŷn sut mae eu mewnbwn yn effeithio ar yr unigolyn sy'n symud i fyw mewn cartref gofal. Ydyn nhw'n hapusach oherwydd eu bod nhw'n cael treulio amser gyda'r gofalwr? Ydy eu hiechyd meddwl yn gwella o ganlyniad i hyn?

Mae sicrhau bod y gofalwr hŷn yn ymwybodol o'r pethau hyn yn medru gwella eu hiechyd meddwl, ac yn helpu i greu perthynas gadarnhaol rhwng y gofalwr a'r cartref gofal.

Mae'n bwysig cofio na fydd pob gofalwr eisiau bod yn rhan o ofal yr unigolyn wedi iddynt symud i fyw mewn cartref gofal.

Bydd rhai gofalwyr wedi blino'n llwyr ar ôl darparu gofal dros gyfnod hir, a byddant yn edrych ymlaen at gael seibiant. Efallai bydd angen gofal ar y gofalwr, a bydd hwn yn gyfle iddynt chwilio am gefnogaeth.

Mae'n werth sgwrsio gyda gofalwr hŷn er mwyn dysgu sut hoffant fod yn rhan o ofal yr unigolyn. Bydd nifer o bobl yn hapus i fod yn rhan o fywyd yr unigolyn, ond bydd rhai yn edrych ymlaen at gamu'n ôl o'u cyfrifoldebau.

Gwrando ar ofalwyr hŷn

Mae gofalwyr hŷn yn poeni na fydd staff mewn cartrefi gofal yn gwrando ar eu pryderon unwaith fydd y cartref yn gyfrifol am ddarparu gofal. Mae hyn yn gallu creu straen enfawr i'r gofalwr a'r unigolyn sy'n derbyn gofal. Mae sicrhau bod y gofalwr a'r cartref gofal yn medru cyfathrebu'n hawdd yn hanfodol er mwyn darparu profiad cadarnhaol a chefnogol, ac i adeiladu perthynas dda.

Mae nifer o ffyrdd gall gartrefi gofal annog gofalwyr hŷn i rannu eu pryderon am ddarparu gofal i'w hanwyliaid.

Dyma rai syniadau:

- **Cadw'r drws yn agored:** anogwch ofalwyr hŷn i ffonio neu alw heibio am sgwrs. Cofiwch, mae croeso i chi drafod unrhyw beth sy'n eich poeni chi.
- **Galwadau ffôn newyddion da:** ydy'r unigolyn wedi cael diwrnod da iawn? Rhowch wybod i'r gofalwr hŷn – bydd newyddion da yn helpu i leddfu eu pryderon a'u helpu i ymddiried yn y cartref gofal.
- **Sgwrs bob hyn a hyn:** os oes gennych chi amser, gwahoddwch y gofalwr hŷn i gael sgwrs bob hyn a hyn. Mae clust i wrando yn help mawr.
- **Grwpiau preswylwyr a theuluoedd:** mae hyn yn golygu creu amser i ddod â gofalwyr hŷn a phreswylwyr at ei gilydd i feddwl am y gofal mae'r cartref gofal yn ei ddarparu, a thrafod unrhyw bryderon gyda'r staff.
- **Boreau coffi:** ydy eich cartref gofal yn trefnu digwyddiadau cymdeithasol ar gyfer gofalwyr hŷn? Mae boreau coffi misol yn ffordd wych o fynd i'r afael â'r unigrwydd mae nifer o ofalwyr hŷn yn ei wynebu, yn ogystal â rhoi cynnig anffurfiol iddynt drafod eu pryderon.

Mae'n werth trafod cyfathrebu pan rydych chi'n cyfarfod â gofalwyr hŷn am y tro cyntaf. Mae'n ddefnyddiol i wybod o'r dechrau sut hoffai'r gofalwr gyfathrebu gyda'r unigolyn a pha mor aml fyddant yn gwneud hyn.

Mae nifer o ofalwyr hŷn yn wynebu cyfnod o newid mawr wedi i'r unigolyn roeddent yn gofalu amdano symud i fyw mewn cartref gofal. Er enghraifft, efallai eu bod nhw'n bwriadu mynd yn ôl i weithio, neu ymgeisio am fudd-daliadau, neu wneud cais am ofal cymdeithasol.

Mae gwasanaethau **cysylltu cymunedau** yn cael eu trefnu gan awdurdodau lleol, elusennau a sefydliadau eraill er mwyn helpu pobl i gysylltu â grwpiau cymunedol a gwasanaethau lleol fydd yn eu cefnogi e.e gwasanaethau cyfeillio, addasiadau i'r cartref a chefnogaeth iechyd meddwl.

Mae gwasanaethau cysylltu cymunedol yn amrywio o le i le, felly mae hi werth chwilio ar lein er mwyn dysgu pa wasanaethau sydd ar gael yn eich cymuned chi.

Gall ofalwyr hŷn gysylltu â llinell gyngor Age Cymru er mwyn holi cwestiynau am ofal cymdeithasol, budd-daliadau, gwneud cais am gefnogaeth ariannol a mwy.

Ffôn: **0300 303 44 98**
(Dydd Llun-Dydd Gwener 9am-4pm)

E-bost: **cyngor@agecymru.org.uk**

Mae llawer o sefydliadau gofalwyr lleol yn cynnig cymorth i ofalwyr y mae'r person y gofelir amdano wedi symud i gartref gofal. Gallwch ddod o hyd i'ch Partneriaid Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr lleol yma: **www.carers.org/help-for-carers/carer-services-near-you**

Trafod cynllunio gofal ymlaen llaw a gofal diwedd oes

Mae paratoi trefniadau ar gyfer diwedd oes anwylyn yn medru lleihau'r pwysau ar ofalwyr di-dâl, cyn ac ar ôl diwedd oes yr unigolyn. Os nad ydyn nhw wedi gwneud unrhyw gynlluniau, mae'n bwysig annog gofalwyr hŷn a'r unigolion sy'n derbyn gofal i drafod cynlluniau ar gyfer diwedd eu hoes wrth iddynt symud i fyw mewn cartref gofal.

Mae gan nifer o bobl syniad o'r hyn y maent am ei weld yn digwydd os bydd eu hiechyd yn gwaethygu, os byddant yn mynd yn ddifrifol wael neu os ydynt yn nesáu at ddiwedd eu hoes. Mae gan lawer o bobl hefyd ryw syniad o'r hyn y maent am ei weld yn digwydd ar ôl iddynt farw.

Mae'n bwysig cydnabod ac ystyried y dymuniadau hyn tra'u bod nhw'n fyw er mwyn dangos parch tuag atynt a gwneud y broses o baratoi ar gyfer eu marwolaeth yn haws i'w hanwyliaid.

Efallai bydd hyn yn cynnwys trafod:

- Cynlluniau ar gyfer dyddiau olaf yr unigolyn
- Ffactorau ymarferol fel trefnu angladd, etifeddiaeth neu gofrestru marwolaeth
- Pryderon yn ymwneud â dweud wrth ffrindiau a theulu am y farwolaeth
- Pryderon a meddyliau am eu marwolaeth

Dim ond **33%** o bobl sy'n gyffyrddus wrth drafod eu marwolaeth gydag anwylyn.

Ni fyddai **12%** o bobl yn ei drafod o gwbl.

Pan ofynnwyd iddynt, dywedodd un ymhob **1 nad 4** nhw eisiau bod eu hanwyliaid yn gorfod meddwl am eu marwolaeth.

(ffynhonnell: Co-op Funeral Care, 2024)

Er bod rhai pobl yn hapus i drafod eu marwolaeth nhw neu farwolaeth anwylyn, mae nifer o bobl yn gweld hyn yn anodd neu'n dorcalonnus.

Gall y cartref gofal chwarae rhan bwysig wrth helpu i drefnu'r trafodaethau hyn, gan ddarparu lle diogel, cyffyrddus ac agored i'r gofalwr hŷn drafod eu gobeithion a'u pryderon os yw'r person y maent yn gofalu amdano yn dirywio neu os oes angen gofal diwedd oes arnynt.

Nid oes ffordd gywir o drefnu'r sgyrsiau hyn.

Mae rhai cartrefi gofal yn cynnal sesiynau 'Caffi Marwolaeth', sy'n gyfle i ofalwyr hŷn, teulu a ffrindiau'r bobl yn y cartref gofal gyfarfod i drafod eu pryderon am farwolaeth a marw mewn sesiwn esmwyth heb ragfarn.

Efallai byddai'n well gan rai gynnal cyfarfodydd bach wyneb yn wyneb, er mwyn rhoi cyfle preifat i ofalwyr hŷn rannu eu teimladau am ddiwedd eu hoes.

Mae'n bwysig bod y cartref gofal yn cynnal rhyw fath o sesiynau i drafod marwolaeth a marw. Mae diwedd oes unigolyn yn medru creu llawer o bryder i ofalwyr hŷn, felly mae'n bwysig bod y cartref gofal yn eu cefnogi i gynllunio ar gyfer y diwrnod hynny.

Dewch o hyd i fwy o gyngor a dolenni am sut i gynnal sgyrsiau am farwolaeth a galar ar wefan Cymru Garedig **www.compassionate.cymru.**

Mwy o wybodaeth ac adnoddau

Gweithio gyda gofalwyr

Age Cymru, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, 'Canllaw Siop Un Stop i Ofalwyr Hŷn yng Nghymru' (2022), https://www.agecymru.cymru/siteassets/documents/carers-project/canllaw-siop-un-stop-i-ofalwyr-hn-yng-nghymru---mehefin-2023.pdf

Age Cymru, Gwneud i berthnasoedd gyfrif (2023), https://www.agecymru.cymru/siteassets/welsh-language-documents/carersgofalwyr/good-practice-guide-welsh-v4.pdf

Age Cymru, Diogelu'r Pethau Pwysig (2024), https://www.agecymru.cymru/siteassets/welsh-language-documents/care-home-guides/preserving-what-matters-report-welsh-v4.pdf

Age Cymru, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, 'Diogelu'r pethau pwysig' (2020), https://www.agecymru.wales/our-work/carers/carers-reports-and-resources/

Ymwybyddiaeth o Gofalwyr: Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru, 'Cyd-gynhyrchu â gofalwyr mewn lleoliadau iechyd' (2024), https://carers.org/carer-aware-project/co-producing-with-carers-in-health-settings

Care UK, Preparing for a move to a care home: advice, suggestions and practical support (2024), https://carers.org/downloads/general-pdfs/careukrcsmovingchecklist.pdf

Carers Wales, Adroddiad Cynulliad Gofalwyr Cymru 2024: adroddiad 2024 report (Ebrill 2024)

Carers Wales, adnoddau 'Life after caring', https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/life-after-caring/

Marie Curie, adnoddau 'Planning your care in advance' (2024), https://www.mariecurie.org.uk/help/support/terminal-illness/planning-ahead/advance-care-planning

Mind, Canllawiau, cefnogaeth a gwasanaethau (2024), https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/

My Home Life England, City St George's, University of London, Thriving in Residential Care: The Voices of Older People, Families and Care Teams (2024)

Y Lleng Brydeinig Frenhinol, Porth Cyn-filwyr, https://www.britishlegion.org.uk/get-support/who-we-help

Woody's Lodge, https://www.woodyslodge.org/

Data ac adroddiadau

Co-op Funeralcare, Planning for Death: National attitudes towards death, dying, bereavement and later life planning (2024)

DataMapWales, 'Arolygiaeth Gofal Cymru - Cartrefi Gofal Oedolion' (2024), https://datamap.gov.wales/layers/geonode:ciw_adult_care_homes_wales

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Deall poblogaeth Cymru sy'n heneiddio: ystadegau allweddol' (2023)

Cysylltwch ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
Ty Trafnidiaeth
1 Heol y Gadeirlan
Caerdydd CF11 9HA

Ffôn: 030 0772 9702
E-bost: wales@carers.org
carers.org

Cysylltwch â ni

Age Cymru
Tŷ'r Mariners, Llys Trident
Ffordd Ddwyrain Moors
Caerdydd CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555
E-bost: enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.cymru

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig, rhif 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant, wedi ei gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw'r Llawr Gwaelod, Tŷ'r Mariners, Llys Trident, Ffordd Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD.
© Age Cymru 2025.