



**Agor drysau, bywydau cysylltiedig:
Pecyn gwybodaeth ar gyfer gweithwyr
iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol**

**Cefnogi sgysiaau cadarnhaol a
gwybodus am fywydau mewn cartrefi gofal**

Cyd-destun

Mae Age Cymru yn lansio ymgyrch i newid y ffordd mae pobl yn gweld cartrefi gofal yng Nghymru. Nod **‘Agor drysau, bywydau cysylltiedig’** yw herio stereoteipiau hen ffasiwn sy’n ymwneud â chartrefi gofal, dathlu straeon preswylwyr, a chefnogi cartrefi gofal a chymunedau i agor eu drysau – yn llythrennol ac yn ffigurol – i ddyfodol mwy cynhwysol ac ymgysylltiedig.

Gyda’n gilydd, rydym yn creu cymunedau lle mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a’u cysylltu.

Pwrpas y pecyn hwn

Nod y pecyn hwn yw cefnogi staff sy’n gweithio mewn meddygfeydd, staff sy’n gweithio mewn ysbytai ac fel rhan o dimau cymunedol, a gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol i gael sgysiau tosturiol, gonest a gobeithiol gydag oedolion hŷn a’u teuluoedd am fyw mewn cartrefi gofal.

Mae eich llais chi’n helpu i siapia’r ffordd mae pobl yn gweld ac yn siarad am gartrefi gofal, yn ystod sesiynau cynllunio rhyddhau pobl o’r Ysbyty, yn ystod adolygiadau gofal cymunedol ac yn ystod ymgynghoriadau teuluol. Gallwch chi sicrhau bod y sgysiau hyn yn grymuso unigolion, yn hytrach na chodi braw ar bobl hŷn. Gallwch ddarparu sicrwydd a helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus, cadarnhaol. Helpwch i newid y sgwrs a sicrhau nad oes unrhyw un yn teimlo bod y byd wedi anghofio amdanynt, a bod neb yn ofni beth sy’n dod nesaf.

Effaith: Pam mae hyn yn bwysig?

- Mae pobl hŷn sy’n teimlo’n gysylltiedig ag yn rhan o’r gymdeithas yn mwynhau gwell iechyd emosiynol a chorfforol.
- Mae teuluoedd yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi i wneud dewisiadau gofal mwy hyderus a chadarnhaol.
- Mae staff mewn cartrefi gofal yn nodi canlyniadau cryfach pan fydd preswylwyr yn cyrraedd y cartref gyda digonedd o wybodaeth. Maen nhw’n fwy gobeithiol am yr hyn fedrant ddisgwyl yn y cartref gofal.

Beth sydd yn y pecyn hwn?

- Gwybodaeth am wahanol fathau o gartrefi gofal
- Awgrymiadau am sgysiau
- Awgrymiadau am sgysiau
- Taflen wybodaeth i’w harddangos mewn ystafelloedd staff a mannau cyhoeddus: Sut mae’n teimlo i fyw mewn cartref gofal (PDF ar wahân)
- Poster a thaflenni gwybodaeth yn cynnwys mewnbyn gan breswylwyr sy’n byw mewn cartrefi gofal – i’w harddangos mewn mannau cyhoeddus (PDF ar wahân)

Y gwahanol fathau o gartrefi gofal yng Nghymru

Canllaw i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n cefnogi dewisiadau gwybodus

Wrth drafod opsiynau gofal gyda phobl a theuluoedd, mae'n ddefnyddiol i geisio deall y gwahanol fathau o gartrefi gofal sydd ar gael yng Nghymru. Mae pob un yn cynnig lefelau gwahanol o gefnogaeth ac mae dewis yr un iawn yn dibynnu ar anghenion unigol - nawr ac yn y dyfodol.

1. Gofal neu gymorth ychwanegol

Pwyslais: Byw'n annibynnol gyda rhywfaint o gymorth ychwanegol neu gymunedol ar y safle neu gan asiantaeth

Mae gan y fflatiau hunangynhwysol hyn staff sy'n gallu darparu gwasanaethau gofal a chymorth personol.

Gall hyn gynnwys:

- Golchi, gwisgo, mynd i'r tŷ bach
- Awgrymiadau ynghylch meddyginiaeth

Ar gyfer: Pobl sy'n dymuno parhau i fyw'n annibynnol ond sydd angen rhagor o gymorth.

2. Cartrefi gofal preswyl

Pwyslais: Cymorth gyda gofal personol o ddydd i ddydd

Mae'r cartrefi hyn yn cefnogi pobl nad ydynt bellach yn gallu byw yn annibynnol ond nad oes angen gofal nyrsio rheolaidd arnynt.

Mae staff yn helpu gyda:

- Awgrymiadau am ymolchi, gwisgo, bwyta, symudedd a meddyginiaeth
- Cwmnïaeth, diogelwch a strwythur o ddydd i ddydd

Ar gyfer: Pobl sy'n fregus, ynysig neu sydd ag anghenion ysgafn i gymedrol ond nad oes angen goruchwyliaeth feddygol arnynt.

3. Cartrefi nyrsio

Pwyslais: Gofal nyrsio 24 awr y dydd, 7 dydd yr wythnos, ochr yn ochr â chymorth personol

Mae'r cartrefi hyn yn darparu'r un help â gofal preswyl, ond mae yna nyrsys cymwys ar y safle ddydd a nos.

Maent yn cefnogi pobl gyda:

- Cyflyrau iechyd mwy cymhleth neu hirdymor
- Anghenion clinigol rheolaidd (e.e. gofal ar gyfer clwyfau, cymorth gyda chathetr, darparu meddyginiaethau)

Ar gyfer: Pobl â salwch cronig, anabledd, dementia neu ar gyfer pobl sy'n gwella ar ôl gadael yr ysbyty.

4. Cartrefi gofal dementia (preswyl neu nyrsio)

Pwyslais: Cymorth arbenigol i bobl sy'n byw gyda dementia

Mae'r cartrefi hyn (neu unedau dynodedig o fewn cartrefi) wedi'u teilwra ar gyfer pobl â namau gwybyddol. Efallai eu bod hefyd yn cael eu galw'n gartrefi neu unedau gofal EMI, er bod y term hwn yn dod yn llai cyffredin.

Mae'r gofal yn cynnwys:

- Staff sy'n ymwybodol o ddementia, ac amgylchedd sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia
- Arferion cyfarwydd, cymhorthion ar gyfer pobl sy'n dioddef problemau gyda'u cof a manau sy'n cefnogi pobl sydd â phroblemau gyda'u synhwyrau
- Cefnogaeth gyda chyfathrebu a lles emosiynol

Ar gyfer: Pobl sy'n byw gyda chlefyd Alzheimer's neu fathau eraill o ddementia sydd angen cefnogaeth strwythuredig, dosturiol..

5. Cartrefi cofrestredig deul

Mae rhai cartrefi gofal wedi'u cofrestru i ddarparu gofal preswyl a gofal nyrsio. Mae hyn yn caniatáu i breswylwyr aros yn yr un cartref wrth i'w hanghenion newid, sy'n medru bod yn achubiaeth i nifer o breswylwyr a theuluoedd.

Negeseuon allweddol i'w rhannu

Gall cartrefi gofal fod yn:

- **Gysylltiedig:** Lleoedd lle mae pobl yn cynnal perthnasoedd ac yn adeiladu perthnasoedd newydd – gyda staff, cyd-breswylwyr, teuluoedd a'r gymuned ehangach.
- **Pwrpasol:** Mae preswylwyr yn parhau i gyfrannu, creu a pherthyn. Mae cartrefi gofal yn aml yn cynnal digwyddiadau, hobiau, prosiectau pontio'r cenedlaethau a phartneriaethau cymunedol.
- **Diogel a chefnogol:** Mynediad at ofal 24/7, cymorth gyda meddyginiaeth, maeth, iechyd meddwl a lles.
- **Parchu hunaniaeth:** Mae llawer o gartrefi gofal yn dathlu unigoliaeth ac yn gweithio i sicrhau urddas, annibyniaeth a dewis.
- **Lleoedd i ffynnu, yn hytrach nag yn llefydd i oroesi:** Nid yw bywyd yn stopio wrth ddrws y cartref gofal – gall barhau gydag ystyr, llawenydd a chysylltiad.



Canllawiau sgwrsio

Sut mae cynnal sgwrs gadarnhaol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn?

Cyn i chi ddechrau

- Mae'n bwysig eich bod chi'n deall y gallai hyn fod yn foment emosiynol. Siaradwch gydag empathi.
- Peidiwch â gwneud rhagdybiaethau am yr hyn y mae rhywun ei eisiau neu ei ofni – gofynnwch a gwrandewch.
- Canolbwyntiwch ar bosibiliadau, nid problemau yn unig.

Conversation starters

- “Mae rhai pobl yn teimlo bod symud i fyw mewn cartref gofal yn bennod newydd – nid diwedd, ond dechrau. Hoffech chi drafod hyn gyda'n gilydd?”
- “Mae rhai cartrefi gofal yn teimlo fel cymuned - lleoedd lle mae pobl yn parhau i dyfu, cysylltu a theimlo'n rhan o rywbeth.”
- “Mae symud i fyw mewn cartref gofal yn golygu sicrhau bod gennych chi gefnogaeth addas, a'ch bod chi'n medru byw'n ddiogel.”
- “Dewch i ni drafod beth sy'n bwysig i chi a sut y gallai cartref gofal eich cefnogi chi.”
- “Mae'n bwysig eich bod chi'n teimlo'n ddiogel, yn gysylltiedig ag yn teimlo eich bod chi'n cael eich gwerthfawrogi – mae rhai cartrefi gofal yn gwneud pethau anhygoel i wneud i hynny ddigwydd.”
- “Rydych chi'n haeddu dyfodol sy'n cynnwys cwmnïaeth, pwrpas ac urddas.”

Rhagor o wybodaeth

Os hoffech chi ragor o wybodaeth, neu os hoffech chi gymryd rhan neu holi cwestiynau am yr ymgyrch 'Agor drysau, bywydau cysylltiedig', anfonwch e-bost at carehomes@agecymru.org.uk neu ffoniwch **029 2043 1555**.



@AgeCymru Dewch yn rhan o'n stori