



YSBRYDOLI. CYMHELLIAD.

CY MOR TH





RYDYM YN

GOFTAAR

RHAGAIR

Pan ddechreuais ar fy Adolygiad i ansawdd bywyd a gofal pobl hŷn sy'n byw mewn cartref gofal gan ddefnyddio fy mhwerau statudol fel Comisiynydd, daeth yn amlwg iawn nad yw'r pethau gorau sy'n digwydd yn ein cartrefi gofal wedi'u nodi yn aml mewn cynlluniau gofal ond y pethau bach hyn sy'n gwneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl. Gelwir y rhain yn 'eiliadau arbennig' gan breswylwyr a'u teuluoedd.

Pan fydd yr 'eiliadau arbennig' hyn wrth wraidd y gofal a'r cymorth, ni chaiff preswylwyr eu trin fel pobl sydd angen gofal, ond yn hytrach, fel unigolion sy'n cysylltu ag eraill drwy ddi-ddordebau a phrofiadau cyffredin. Mae hyn yn creu llwybrau i gyfeillgarwch hanfodol, hyd yn oed i'r rheini nad ydynt yn gallu cyfathrebu mwyach ar lafar â'r rhai sydd o'u cwmpas.

Gall staff gofal sy'n rhannu 'eiliadau arbennig' â phreswylwyr ddiwallu eu hanghenion emosiynol yn fwy effeithlon, rhywbeth sy'n hanfodol er mwyn symud i ffwrdd oddi wrth ddull o ddarparu gofal yn seiliedig ar dasgau a chreu cartrefi gofal lle y mae pobl yn teimlo bod y staff yn eu hoffi ac yn gwerthfawrogi pwy ydynt a'r cyfraniad y gallant barhau i'w wneud i fywydau eraill.

Mae'r 'eiliadau arbennig' yn y llyfryn hwn yn rhoi enghreifftiau go iawn o sut y gall pethau bach, megis caniatáu i breswylwyr helpu yn y gegin, roi ymdeimlad o werth a diben i unigolion, yn ogystal â rhoi

sicrwydd iddynt eu bod yn bwysig a bod ganddynt rywbeth gwerthfawr i'w rannu o hyd. Gall y boddhad o gyfrannu, ni waeth pa mor fach ydyw, gael effaith fawr ar fywydau preswylwyr.

Gall cyfleoedd i dreulio amser yn sgwrsio â staff gofal dros banded, rhannu chwerthin a chyfeillgarwch, gael effaith fawr ar breswylwyr, gan wneud eu bywydau bob dydd yn fwy pleserus a lleihau eu risg o fod yn unig ac yn ynysig, rhywbeth, fel y nodwyd yn fy Adolygiad, a all gael effaith andwylol ar eu lles ac ansawdd eu bywyd.

Wrth i anghenion pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal barhau i newid, mae'n hollbwysig nad ydym yn anghofio pa mor bwysig y gall y pethau lleiaf fod i unigolyn, a'r gwahaniaeth cadarnhaol y gall 'eiliad arbennig' ei wneud i'w bywyd.

Mae'r arfer da a rennir yn y llyfryn hwn yn dathlu arloesedd ac ymrwymiad staff gofal ledled Cymru ac rwy'n annog darparwyr gofal i'w ddefnyddio i greu eu 'heiliadau arbennig' eu hunain fel y gall pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal gael yr ansawdd bywyd gorau posibl.

Sarah Rochira,
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru





CYFLWYNIAD



PAMY DYLEM GASGLU A RHANNU STRAEON 'EILIADAU ARBENNIG'?

Deilliodd y syniad ar gyfer y llyfryn 'eiliadau arbennig' hwn o'r prosiect* **Llunio Arferion yn ôl Tystiolaeth (DEEP)** a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Cefnogir y prosiect gan Sefydliad Joseph Rowntree, a barodd rhwng 2014 a 2015. Nod y prosiect DEEP oedd dwyn pobl hŷn, gofalgwyr teulu, staff rheng flaen, rheolwyr ac ymchwilwyr ynghyd ar draws chwe safle prosiect yng Nghymru a'r Alban er mwyn ystyried sut y gallent ddefnyddio amrywiaeth o dystiolaeth i 'wneud y byd yn lle gwell i fyw' ym maes gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Un maes o ddiddordeb i gyfranogwyr y prosiect oedd defnyddio tystiolaeth i wella ansawdd bywyd mewn cartrefi gofal. Yn amlach na pheidio, mae sylw'r cyfryngau yn canolbwyntio ar y pethau'n sydd wedi mynd o chwith mewn cartrefi gofal yn hytrach na'r llu o bethau da sydd wedi digwydd. Mae hyn yn anghytbwys ac yn

siom i bawb sy'n byw mewn cartref gofal, yn ymweld ag un neu sy'n gweithio mewn un. Mae'r prosiect DEEP, ar y llaw arall, wedi canfod sawl enghraifft o straeon caredig, tosturiol, creadigol a thwymgalon o arfer da mewn cartrefi gofal, y cyfeirir atynt bellach fel 'eiliadau arbennig'. Roedd eiliadau o'r fath yn aml wedi'u 'cuddio' ac nad oeddent wedi'u cynnwys yn y cynlluniau gofal ysgrifenedig, sef yr hyn y rhoddir y mwyaf o sylw iddynt. Fodd bynnag, pan rannwyd a thrafodwyd y straeon hyn, gwnaethant annog ac ysbrydoli eraill i greu eu 'eiliadau arbennig' eu hunain, mewn ffyrdd na allai'r cynlluniau gofal, y rheolau na'r rheoliadau byth eu gwneud.

Dywedir wrthym fod bodau dynol yn 'anifeiliaid adrodd straeon' (Gotschall 2012) ac mae tystiolaeth gynyddol yn awgrymu ein bod yn dysgu ac yn datblygu yn fwyaf effeithiol drwy rannu straeon. Nod y llyfryn hwn felly yw rhannu amrywiaeth o straeon 'eiliadau arbennig' mewn cartrefi gofal, yn y

gobaith y byddant yn sbarduno dysgu a datblygu mewn cartrefi gofal ledled Cymru. Nododd y prosiect DEEP, er bod darllen neu wrando ar straeon yn aml yn cael effaith ar bobl, eu bod yn cael mwy o effaith os cânt eu hystyried a'u trafod ag eraill wedyn. Mae pennod olaf y llyfryn hwn felly yn cynnig rhai ymarferion syml y gellir eu defnyddio er mwyn helpu staff, gofalgwyr teulu a phreswylwyr i ystyried yr 'eiliadau arbennig' a'u defnyddio i lywio eu dysgu a'u datblygiad eu hunain.

RHAGLEN 'BYWYD GWELL' SEFYDLIAD JOSEPH ROWNTREE

Nod rhaglen 'Bywyd Gwell' pum mlynedd JRF† oedd dod o hyd i'r pethau a oedd bwysicaf i bobl hŷn ag anghenion cymorth sylweddol o ran ansawdd bywyd a'u rhannu. Nododd y rhaglen saith her, a bu'r prosiect DEEP yn annog cyfranogwyr i'w harchwilio a mynd i'r afael â nhw.

* <https://www.jrf.org.uk/report/developing-evidence-enriched-practice-health-and-social-care-older-people>
† <https://www.jrf.org.uk/report/better-life-valuing-our-later-years>

Roedd yr heriau fel a ganlyn:

- Mae angen i ni hyrwyddo delweddau cadarnhaol o henaint – nid 'ni a nhw'
- Mae angen i ni weld y person y tu ôl i'r label neu'r diagnosis
- Mae angen i ni sicrhau bod cydberthnasau ystyrllon a boddhaus yn sail i'r holl gymorth
- Mae angen i ni ganolbwyntio ar gryfderau pobl hŷn a chreu cyfleoedd iddynt helpu yn ogystal â chael eu helpu
- Mae angen i ni drin pobl hŷn fel dinasyddion cyfartal gyda hawliau a chyfrifoldebau
- Mae angen i ni wrando ar yr hyn y mae pobl hŷn yn ei ddweud ac ymateb iddynt
- Mae angen i ni fod yn arloesol yn ogystal â thalu sylw i'r pethau bach a all wneud gwahaniaeth mawr.

Mae'r casgliad hwn o 20 o straeon 'eiliadau arbennig' yn dangos yn glir sut y gellir mynd i'r afael â'r heriau mewn cartrefi gofal ledled Cymru a sut yr eir i'r afael â nhw ar hyn o bryd. Gobeithio y byddant yn ysbrydoli rhagor o 'eiliadau arbennig' ledled Cymru.



500



YSBRYDOLI. CYMHELLIAD. CYMORTH

1

MAE BYWYD YN BRAF I BRESWYLWYR CARTREF GOFAL

Mewn ymateb i gael ein preswylwyr i rannu atgofion melys am eu gwyliau haf hapus, rydym wedi gosod carafán ar ddarn o dir yr ardd. Rydym hefyd wedi mewnforio traeth cerrig mân a thywod, caban glan môr, cadeiriau cynfas ac ymbarelau lliwgar lle y gallant ymlacio, rhannu hufen ia a hyd yn oed adeiladu cestyll tywod. Dywedodd dau breswlydd pa mor hyfryd oedd tynnu eu hesgidiau a theimlo'r tywod rhwng bysedd eu traed. Bu'r traeth yn llwyddiant ysgubol ac mae preswylwyr yn hoff iawn o alw heibio'r garafán a dwyn i gof atgofion braf am y gorffennol.

2

CYSWLLT Â'R GORFFENNOL

Gwnaethom wyllo rhywun yn eistedd yn dawel yn ei ystafell wely. Pan ddaeth rhywun ag oen i'r cartref a'i gyflwyno i'r person, gwnaethom sylwi ar newid sylweddol ynddo. Roedd yn fwy effro o lawer ac roedd yn frwdfrydig wrth fyfyrto â staff gofal am ei fywyd yn gweithio ar fferm, yr anifeiliaid roedd yn ei gadw (gan gynnwys defaid) a'r atgofion y gwnaeth yr ymweliad eu dwyn i'w gof.

3

YN FRWD DROS BÊL-DROED

Mae un preswlydd wedi dilyn tîm Manchester United erioed. Mae ei ystafell wely wedi'i haddurno â chymaint o bethau Manchester United, mae lle bellach yn mynd yn brin. Ym mis Chwefror aethpwyd ag ef i gêm bêl-droed yn Abertawe er mwyn iddo allu gwyllo Manchester United yn chwarae yn erbyn Dinas Abertawe. Mae'r trip wir wedi ei helpu oherwydd bu'n teimlo'n isel ei ysbryd cyn hyn. Mae bellach am ddychwelyd i Fanceinion i weld ei dîm yn chwarae gartref.

4

NID I BLANT YN UNIG MAE DOLIAU

Dywedwyd wrth y rheolwr fod doliau wedi cael eu defnyddio mewn cartrefi gofal, ond roedd ganddi amheuon ynghylch hyn. Penderfynodd roi cynnig arni gyda dol ei wyres a oedd yn edrych yn debyg i fabi go iawn, a dangosodd y ddol i'r menywod â dementia. Gwnaethant ddal y ddol ar unwaith fel pe bai'n fabi. Dywedodd un preswlydd sy'n hoffi dal y ddol ei bod yn gwybod mai dol yw hi, ond mae'n hoffi ei dal serch hynny. Roedd preswlydd arall, nad oes ganddi blant, wedi gwirioni ar y ddol gan ddweud ei bod 'wedi aros 27 mlynedd i wneud hyn'. Mae preswlydd arall, sydd weithiau'n ansicr iawn, yn cael dal y 'babi' er mwyn ymdawelu.





5 GALL PRESWYLWYR BENDERFYNU DROSTYNT HWY EU HUNAIN

Cred rhai pobl fod doliau yn rhy blentynnaidd i bobl hŷn, ond gwnaethom benderfynu rhoi dol ar gadair a gadael i'r preswylwyr benderfynu drostynt hwy eu hunain. Gwnaeth un preswlydd godi'r ddol a rhoi cwtsh iddi - gallech weld y cariad a'r hapusrwydd ar ei hwyneb.

6 CYNNAU TÂN AR HEN AELWYD

Roedd aelodau o staff y cartref gofal wrth eu bodd i weld yr aduniad rhwng un o'r preswylwyr a'r ferch yr oedd wedi cwrrd â hi yn ystod y rhyfel. Daeth i Sir Benfro i weithio ar y tir; roedd e'n gweithio ar fferm gyfagos a datblygodd carwriaeth rhyngddynt. Aeth y ferch yn ôl i'w chartref yng Ngogledd Lloegr, ac ni welsant ei gilydd byth eto, nes iddi ddod i'r cartref gofal ar gyfer cyfnod o ailalluogi. Roedd gan bawb ddiddordeb mewn clywed am y gwaith a wnaethant yn ystod y rhyfel, yn enwedig o gofio bod y staff wedi digwyddiad thema rhyfel yn ddiweddar.



7 GOFALU AM ANIFEILIAID

Roedd gan un preswlydd ddiddordeb mawr mewn bywyd gwyllt, a byddai'n gadael bwyd allan ar gyfer moch daear a gwiwerod. Defnyddiodd y rheolwr i-Pad i chwilio am wybodaeth a lluniau o anifeiliaid ar y we a threuliodd ychydig o amser yn eu rhannu â hi.

8 HUD ANIFEILIAID

Mae Enoch, asyn 22 oed yn ymweld â'n cartref gofal. Mae'n rhoi gwên ar wyneb y preswylwyr pan fydd yn cerdded i mewn i'r ystafell. Mae'n glir ei fod yn hoffi'r sylw ac mae'n ymddwyn yn dda. Mae'n cael ei gusanu, ei fwytho a'i gofleidio ac yn codi ei glustiau er mwyn i'r preswylwyr eu mwytho. Dywedodd un preswlydd 90 oed sy'n gyn-athro gwyddoniaeth *"Mae Enoch yn codi fy nghalon. Mae'n anifail anhygoel. Rydym yn ffodus iawn yn y cartref gwych hwn ei fod yn ymweld â ni gyda'i ffrind Polo mor aml, gan eu bod yn byw yn agos."* Dywedodd gofalwr, sy'n ymweld â'i wraig sydd â dementia *"Mae Jean wên o glust i glust pan fydd yn gweld Enoch. Mae'n hyfryd gweld yr ysgogiad a'r rhyngweithio rhwng yr asyn anhygoel hwn a'r preswylwyr"*.

9 RHANNU DATHLIADAU STAFFYN PRIODI

Ein cartref oedd y lleoliad ar gyfer ail-greu priodas dau aelod o staff ar 11 Rhagfyr 2015, a briododd yn gynharach y flwyddyn honno. Roedd preswylwyr wrth eu bodd i fod yn rhan o fywydau'r staff a dathlu gyda nhw. Addurnwyd y cartref ar gyfer y briodas drwy wneud i'r ystafell fwyta edrych fel y lleoliad ar gyfer y wledd briodas a gwnaeth y gegin goginio gwledd tri chwrsg gyda diodydd pefriog. Cynhaliwyd ffug oedfa gan y cydlynnydd digwyddiadau a gwnaeth y preswylwyr ganu emyn i ddathlu'r briodas. Roedd y pâr briod wedi gwisgo'r un gwisgoedd a wisgwyd ganddynt ar ddiwrnod y briodas, gwisgodd eu plant yr un peth hefyd, ac roedd y preswylwyr i gyd wedi gwisgo yn addas ar gyfer priodas, yn cynnwys blodyn ar eu dillad. Gwnaethant greu ymdeimlad go iawn o gymuned.

10 PŴER CERDDORIAETH

Rhoddyd clustffonau ac iPod â hen emynau arno i breswlydd nad yw'n siarad o gwbl. Wrth glywed yr emynau roedd yn dechrau canu (arferai fod yn organyddes mewn eglwys). Pan oedd yn eistedd wrth fwrdd, byddai'n defnyddio'r bwrdd fel pe bai'n piano.

11 SIOPA A CHYFNEWID ANRHEGION

Daeth Bon Marche i'r cartref mynd ati i greu siop ac roedd llawer o'r preswylwyr wedi mwynhau'r cyfle i fynd i siopa. Mae dau bâr priod yn byw yn y cartref a gwnaeth y ddau w'r brynu ffrogiau newydd i'w gwagedd am y Nadolig. Dywedodd un o'r gwyr wrth y staff gofal pa mor dda oedd cael y cyfle i siopa gyda'i wraig, rhywbeth nad oedd wedi gwneud ers blynnyddoedd.

12 CYFLWYNO MEWN CYNHADLEDD

Gwahoddwyd un o'n preswylwyr i siarad mewn cynhadledd ynghylch 'eiliadau arbennig' mewn cartrefi gofal. Roedd hwn yn achlysur mawr iddo ac roedd wedi mwynhau gwisgo'n drwsiadus ar gyfer yr achlysur, gan rannu ei stori a gwneud nodiadau yn ystod trafodaethau yn y gynhadledd. Roedd yn nodi ei feddyliau ar ddarnau o bapur yn gyson ac roedd hyn wedi'i helpu i ddatblygu ei feddyliau a'i syniadau ar gyfer yfory a'r dyfodol, gan gynnwys y ffaith ei fod am fynd i Ffrainc.





13 DAWNSIO DRWY'R NOS

Roedd un gŵr yn methu â chysgu a doedd dim diddordeb ganddo mewn gwyllo teledu. Un noson, roedd aelod o'r staff nos wedi chwarae cerddoriaeth a dawnsio gydag ef. Gwenodd ac roedd wedi mwynhau hyn. Aeth i'r gwely'n dawel wedyn pan oedd yn barod.

14 CAELY WYBODAETH DDIWEDDARAF

Sylwais ar un aelod o staff yn rhoi o'i hamser i ddarllen papur newydd gyda phreswlydd. Eisteddodd wrth ymyl yr unigolyn a threuliodd 20 munud yn siarad ag ef am newyddion y dydd. Yn ystod y cyfnod hwn, gwnaethom sylwi bod yr unigolyn yn dangos diddordeb yn y gweithgaredd, y gofalwr a'i amgylchedd. Roedd yn trafod y lluniau a'r digwyddiadau oedd yn y papur newydd gyda'r gofalwr, yn pwyntio at luniau gwahanol ac yn fwy effro o lawer yn ystod y gweithgaredd.

15 BOD YN GAREDIG

Gwnaethom sylwi bod un preswlydd yn eistedd yn yr ardd gymunedol am gyfnod o 30 munud. Yn ystod y cyfnod hwn, gwnaethom hefyd sylwi, er bod yr unigolyn yn eistedd wrth ymyl person arall, nad oeddent yn siarad â'i gilydd a'u bod yn mynd i'w cragen. Pan sylwodd aelod o staff ar hyn, aeth draw i eistedd gyda nhw a'u helpu i gwblhau pos. Roedd yr effaith yn drawiadol. Newidiodd eu hymddygiad ac roeddent yn gwenu, yn chwerthin ac yn ymwneud â'r aelod o staff a'r gweithgaredd.

16 HELP GAN FFRIND

Yn ystod amser cinio, gwnaethom sylwi ar ofalwr yn helpu preswlydd i fwyta ac yfed. Gwnaeth y gofalwr ymwneud â'r unigolyn yr oedd yn rhoi cymorth iddo a sgwrsio'n wresog ag ef. Gwnaeth y gofalwr gadarnhau beth oedd yr unigolyn am gael i'w fwyta ac yfed, ei holi'n gyson i gadarnhau ei fod yn mwynhau ei ginio a'i annog yn frwd drwy gydol ei ginio. Cafodd hyn effaith gadarnhaol ar yr unigolyn, roedd yn gwenu ac yn chwerthin gyda'r gofalwr. Gwnaeth fwyta ei fwyd i gyd a dywedodd diolch wrth y gofalwr ar ôl gorffen ei ginio.

17 LLOND BOL O FWYD

Mae un aelod o staff yn mwynhau rhannu brecwast gyda phreswlydd, ac yn ystod yr amser hwn, maent yn trafod yr hyn yr oedd y preswlydd yn arfer ei fwyta pan oedd yn ifanc ac yn byw gartref.

18 MYND HWNT AC YMA

Roedd un preswlydd a oedd wedi ymddeol o'i swydd fel postmon wir yn gweld eisiau cerdded, felly gwnaethom drefnu i wirfoddolwr o'r Groes Goch fynd ag ef am dro hir yn rheolaidd.

19 GWNEUD SYMUD YMLAEN YN HAWS I'W ODDEF

Roedd yn rhaid i un o'n preswylwyr adael y cartref gofal oherwydd bod ei anghenion gofal wedi cynyddu. Gwnaethom sicrhau bod pob aelod o staff wedi mynd ato i ddweud hwyl fawr yn bersonol. Pan adawodd, arhosodd y staff wrth y drws i ddweud hwyl fawr wrtho. Roedd hyn yn gwneud y cyfnod pontio yn haws iddo.

20 RISG GWERTH CHWEIL

Rai blynyddoedd yn ôl, tra'n gweithio mewn gwasanaeth iechyd meddwl, bûm yn helpu dau ddefnyddiwr gwasanaeth i deithio i'r Iseldiroedd mewn fan gweryslla gyda'i gilydd - aethant ar goll, ond daethpwyd o hyd iddynt ac roedd ganddynt lawer o straeon hyfryd i'w rhannu ar ôl iddynt ddychwelyd. Roedd y daith hon wedi'u helpu i ddysgu'r rheolau'r ffordd fawr eto, atgyfnerthu eu cyfeillgarwch, a galluogi staff i ymarfer gwaith amlasiantaeth ledled Ewrop!

21 HEN AC IFANC

Ymwelodd grŵp o blant o'r feithrinfa leol â'n cartref gofal a gwnaethant ryngweithio â'r preswylwyr - roeddent wrth eu bodd.

22 CARTREF ODDI CARTREF

Roedd un o'n preswylwyr yn dod o'r Eidal ac arferai redeg y siop sglodion leol. Gwnaethom gynnal 'diwrnod Eidalaidd' arbennig iddo, ac roedd wedi ei fwynhau'n fawr.





23 CADW MEWN CYSYLLTIAD

Roedd gan un o'n preswylwyr deulu a oedd yn byw dramor – gwnaethom ei annog i fanteisio ar Skype, er mwyn iddo allu cadw mewn cysylltiad â nhw.

24 CANU GYDA BETTI

Mae gan un defnyddiwr gwasanaeth ddementia gwael iawn, ond daethom i wybod ei bod arfer bod yn gantores. Gydag anogaeth, mae'n canu'n hyfryd a phan mae'n canu, mae'r preswylwyr eraill o'u cwmpas yn ymuno yn y gân. Nid oes angen diddanwr arnom, gan ei bod yn arwain ei chôr dementia ei hun yn ei ffordd dawel.

25 AM DONIG!

Roedd un o'n preswylwyr yn cael ei fwydo drwy diwb PEG. Roedd yn hoff iawn o'i gwrw felly gwnaethom ei roi iddo drwy'r tiwb, yn enwedig ar achlysuron arbennig.

26 MANTEISION SIOP DE

Rydym wedi gosod ystafell de yn ein cartref gofal. Mae preswlydd bellach yn 'mynd allan' i'r ystafell de ac yn teimlo fel petai wedi bod allan i gael te a chacen. Mae ei hymddygiad yn newid ac mae'n fwy hamddenol a hapus. Mae hefyd yn bwyta ac yn yfed mwy. Roedd preswlydd arall yn teimlo'n isel ar ôl colli ei ffrind. Gwnaeth ynysu ei hun a byddai ond yn siarad â'i merch. Gwnaeth y ferch wirfoddoli i weithio yn ein siop de ac mae ei mam bellach yn ei helpu i'w rhedeg bob bore lau. Mae hyn wedi ei galluogi i wneud ffrindiau newydd ac mae bellach yn ymuno mewn gweithgareddau eraill.

27 ANIFEILIAID ANWES

Rydym yn caniatáu i staff ddod â chŵn, ac anifeiliaid anwes eraill i mewn i'r cartref, ac mae'r preswylwyr yn mwynhau eu gweld yn fawr.

28 NEWID I'R ARFER

Mae un o'n defnyddwyr gwasanaeth yn mynd allan i Tesco ddwywaith yr wythnos i brynu rhai o'i nwyddau groser a'i dillad ei hun. Mae'n hoffi gwisgo'n drwsiadus ar gyfer yr achlysur a gwisgo colur (rhywbeth nad oes ganddi ddiddordeb mewn gwneud fel arfer). Mae'n ymweld â'r caffi yn aml ac mae'r staff wedi dod i'w hadnabod. Gwnaethant hyd yn oed brynu blodau iddi a dweud penblwydd hapus dros yr uwchseinydd yn ddiweddar. Mae hefyd yn prynu pethau i ddefnyddwyr gwasanaeth eraill.

29 RHANNU GALAR

Roedd un o'n preswylwyr yn chwilio am ei hen ffrind, a oedd, yn anffodus, wedi marw. Fodd bynnag, gwnaethom ei helpu i gyfarfod â merch ei ffrind a buont yn hel atgofion gyda'i gilydd. Roedd hyn yn dda i'r preswlydd AC i'r ferch.

30 STOPIWCH Y CAR!

Arferai un preswlydd cartref gofal yrru hen gar penodol, ac un diwrnod, gwelodd y rheolwr gar o'r fath ar y ffordd. Dilynodd y car i orsaf betrol a gofynnodd a fyddai'r perchennog yn fodlon dod â'r car i'r cartref, ac roedd yn ddigon bodlon gwneud. Roedd y dyn yn hoff iawn o arogl a theimlad y car. Aeth hyn ag ef yn ôl mewn amser a rhoi llawer o bleser iddo.

31 NAC ANGHOFIWN

Cafodd gŵr 92 oed sy'n gyn-filwr ei wahodd fel gwestai arbennig i noson olaf y proms. Nid oedd y teulu yn gallu mynd ag ef yno, felly gwnaethon ni fynd ag ef. Cododd pawb ar eu traed i'w gymeradwyo ac roedd allan tan 11pm. Roedd yn teimlo mor falch.

32 LLOND LLAW O ATGOFION

Aethpwyd ag un preswlydd i weld ŵyn ei mab ar ei fferm. Cydiodd mewn llond llaw o wellt, ei rhoi yn ei phoced a mynd ag ef adref i'r cartref, lle mae'n cael lle amlwg yn ei hystafell.





33 GWNEUD Y PETHAU BYCHAIN

Roedd preswlydd mewn cartref nyrsio yn sôn ei bod yn arfer prynu coctel corgimwch unwaith yr wythnos fel trîr arbennig pan oedd yn byw gartref. Roedd yn gweld eisiau gallu gwneud hyn pan symudodd i'r cartref gofal, felly gwnaethom drefnu iddi gael oergell fach yn ei hystafell er mwyn iddi allu cael trîts bach ei hun.

36 CODI OFN? - DIM O GWBL

Rwy'n ei chael yn anodd iawn cysgu yn ystod y nos ac rwy'n teimlo'n bryderus. Mae'r merched ar y sifft nos yn wych - maent yn chwarae gemau doniol, fel rhoi cynfas dros eu pen ac esgus bod yn ysbrydion neu'n neidio i mewn i'r gwely gyda mi - mae'n gwneud i mi chwerthin a theimlo'n ddiogel ac yn werthfawr ar yr un pryd.

38 MAE PAWB YN BWYSIG

Mae gen i berthynas agos ag un preswlydd. Roeddwn yn absennol o'r gwaith yn sâl am rai wythnosau ychydig yn ôl. Pan es i yn ôl i'r gwaith, dechreuodd y preswlydd grio pan welodd fi, a chawsom gwtsh. Roedd yn hyfryd gwybod fy mod yn bwysig iddi ac roedd y ddwy ohonom yn teimlo'n dda ein bod yn ôl gyda'n gilydd.

40 FY HEN ATHRAWES

Roeddwn yn cerdded hebio ystafell yn ein cartref gofal pan sylwais ar fy hen athrawes ysgol. Roedd wedi symud i'n cartref gofal yn ddiweddar ac roedd yn edrych yn bryderus. Es i mewn i'r ystafell a chyflwyno fy hun ac roeddwn yn trafod y cyfnod pan oedd yn fy nysgu. Cafodd hyn effaith enfawr arni - ac arna i! Roedd yn gwneud iddi deimlo'n fwy cyfforddus, ac roeddwn i'n teimlo'n dda hefyd - cysylltiad â'm gorffennol.



34 PŴER NECTARÎN

Mae un o breswylwyr cartref nyrsio yn cael ymdeimlad o ddiben drwy ymweld â rhai o'r preswylwyr eraill nad ydynt yn cael llawer o ymwelwyr - "mae'n rhoi ystyr i fy mywyd". Unwaith, gwnaeth brynu nectarinau a rhoi un i bawb yr oedd yn ymweld â nhw. Gwnaeth caredigrwydd o'r fath wneud i un o'r bobl grio am eu bod mor ddiolchgar.

37 £15 WEDI' WARIO'N DDA

Nid oedd gan un preswlydd unrhyw gwynion am staff ein cartref gofal, ond ar ôl ymuno â rhai cyfarfodydd ynghylch beth fyddai 'bywyd gwell' yn golygu iddi hi a phreswylwyr eraill, dywedodd y byddai'n hoffi gallu gwneud ei phaned ei hun a hyd yn oed wneud paned i un o'i chyd-breswylwyr. Nid ydym yn caniatáu tegellau yn y cartref gofal rhag ofn i rywun losgi ei hun, ond pan ddaeth Therapydd Galwedigaethol i weld yr unigolyn, dywedodd y byddai'n iawn yn defnyddio tegell teithio bach na fyddai ond yn costio hyd at £15. Nid oeddem wedi ystyried pa mor bwysig y gallai rhywbeth mor fach fod i bobl na pha mor hawdd ydoedd i'w gyflawni.

39 PEIDIO Â THEIMLO'N DDIWERTH

Roedd un o ddefnyddwyr y gwasanaeth yn teimlo'n isel iawn. Pan gafodd ei wahodd i ymuno â chyfarfod am brosiect Joseph Rowntree, dywedodd "Dw i ddim yn gwybod pam rydych yn fy nghynnwys i yn y cyfarfod, rwy'n hen, rwy'n colli fy nghof, a dwi'n dda i ddim." Roedd yn cael gofal da gan staff, ond nid oedd yn gweld gwerth i'w fywyd mwyach. Darganfuwyd ei fod yn arfer bod yn ddyn cryf a gododd lawer o arian i elusennau a'i fod wedi mynd yn ddyn cryf am ei fod wedi cael ei fwlio yn yr ysgol. Gyda chymorth gan rywun, ysgrifennodd stori syml am ei fywyd ar ffwr llyfr gwrth-fwilio i blant, ac roedd yn falch o'i rannu. Ar ddiwedd y prosiect, dywedodd 'diolch am fy ngalluogi i roi rhywbeth yn ôl'.

41 DAN YR WYNEB

Roeddwn yn mynd ag un o'n preswylwyr allan i rywle yn y car a gwnaethom ddechrau siarad am ei bywyd. Rwy'n gwybod nad oedd hi erioed wedi priodi ac roeddwn wedi gwneud tybiaethau am ei bywyd fel merch ddi-briod. Roedd yn syndod ac yn ddifyr iawn felly pan ddywedodd "efallai fy mod wedi treulio'r rhan fwyaf o'm bywyd fel merch ddi-briod, ond nid yw'n hynny'n golygu nad oeddwn wedi cael hwyf o bryd i'w gilydd". Roedd hyn wedi gwneud i mi chwerthin ac wedi herio fy nghamsyniadau am bobl hyn.



35 GWNEUD PETHAU GYDA'N GILYDD

Rydym bob tro'n cynnal ffeiriau yn ystod yr haf, ac mae'r preswylwyr yn cymryd rhan ynddynt ac yn eu mwynhau bob amser.

42

**CYSYLLTIAD Â'R
GORFFENNOL SY'N
DOD Â DEIGRYN I'R
LLYGAD**

Ar ôl llwyddo i ddod o hyd i ffermwr a oedd yn magu ei wŷn â llaw, daeth oen bach pedwar diwrnod oed i'm cartref nysio mewn bwced yn brefu ac yn ddi. Es i â'r oen at bob un o'r preswylwyr ac roedd yn amlwg o'u hwyneb fod bob un ohonynt wrth eu bodd. Un o'r preswylwyr diwethaf es i ati oedd menyw ddall 97 oed. Roedd ei dementia wedi gwaethgu yn dilyn pwl seicotig. O ganlyniad, roedd wedi dioddef trawma ac yn anfodlon ymgysylltu ag unrhyw un. Cydiais yn ei llaw a'i rhoi ar yr oen ac ni symudodd ei llaw. Yn raddol, dechreuodd redeg ei bysedd drwy'r gwlan trwchus ac estynnodd ei breichiau i gymryd yr oen oddi wrthyf. Gwnaeth ddal yr oen yn agos ati a rhoi ei hwyneb arno, gan anadlu'r arogl cynnes, oeliog. Ar ôl ychydig, gwnaeth deigrin ddisgyn i lawr ei boch a chododd ei phen a dywedodd "Roeddwn yn y fyddin tir, roeddwn yn beicio chwe milltir bob dydd i'r fferm lle roeddwn yn gweithio a fi oedd yn gofalu am yr wŷn. Byddai'r cnu yn dadrewi fy mysedd. Roeddwn wedi anghofio..." Dyma eiliad arbennig iawn.

43

**GWNEUD Y GORAU
O'R DAFARN
DRWS NESAF**

Mae tri o'n preswylwyr yn defnyddio ein bragdy bach lleol. Mae ganddynt seddi rheolaidd wrth fwrdd ac rydym yn eu tywys yno heb effeithio ar eu hurddas na'u hannibyniaeth. Mae gennym berthynas dda â'r landlord sy'n gallu cysylltu â ni er mwyn tywys y rheini sydd angen cymorth yn ôl i'r cartref. Mae hyn wedi galluogi preswylwyr i gyfarfod â phobl leol a gwneud ffrindiau newydd a hefyd wedi arwain at gyfeillgarwch cyffredin da rhwng dau breswlydd.

44

**BLAS AR
RYWBETH
GWAHANOL**

Yn ein cartref gofal, mae un preswlydd yn dod o Roeg ac yn arall yn dod o'r Caribî. Gwnaethom eu hannog i rannu agweddau ar eu treftadaeth ddiwylliannol â phreswylwyr eraill yn y cartref gofal. Roedd y preswlydd o Roeg yn mwynhau coginio, a gyda chymorth cogydd y cartref gofal, gwaeth baratoi a gweini prydau cenedlaethol o Roeg i'r preswylwyr eraill. Anogwyd y preswlydd o'r Caribî i wahodd ei ffrindiau i'r cartref gofal a diddanu'r preswylwyr â band dur lleol.

48

**GWRANDO AR EIN
PRESWYLWYR A
NEWID Y BWYD!**

Hoffwn rannu eiliad arbennig a gafwyd yn ddiweddar mewn perthynas â'n cinio dydd Sul. Mae Apetito bellach yn cyflenwi ein prydau bwyd, ac rydym yn fodlon iawn ar y gwasanaeth. Fodd bynnag, roedd adborth gan ein preswylwyr yn nodi nad oeddent yn hapus gyda'r tatws, y grefi na'r stwffin. Gwnaethom gymryd camau gweithredu ar unwaith gan goginio ein tatws ein hunain, gwneud ein grefi a'n stwffin ein hunain er mwyn gwella'r pryd, ac mae pawb yn fodlon ar y cinio dydd Sul bellach.

46

**PEIDIWCH
Â GWNEUD
TYBIAETHAU**

Daeth un o'n preswylwyr, sy'n dioddef o ddementia gwael, ar drip i wyllo'r bale yng Nghanolfan y Mileniwm yng Nghaerdydd. Nid oedd wedi siarad ers amser hir iawn a gellid bod wedi tybio na fyddai'n elwa dim ar yr ymweliad. Fodd bynnag, mae gennym ethos cynhwysol iawn yn ein cartref gofal – 'mae pawb yn mynd neu does neb yn mynd'. Pum munud ar ôl i'r cynhyrchiad gychwyn, daeth 'yn fyw' gan ddweud "edrychwch arny'n nhw ar y llwyfan" ar roedd yn amlwg ei bod wedi mwynhau gweddill y perfformiad.

47

**NID OES
ANGEN GWARIO
LLAWER**

Yn ystod cyfarfodydd preswylwyr, roedd un dyn yn arfer siarad am ei hoffter o gŵn a saethu adar hela a bu'n sôn am ei arfer o gadw cŵn gweithio pan oedd yn ifanc. Er mwyn cynnal ei ddi-ddordeb, gwnaeth perchennog y cartref gofal danysgrifio i ddau gylchgrawn saethu er mwyn iddo allu darllen am gŵn gweithio a gweld lluniau o sesiynau saethu wedi'u trefnu. Yn aml iawn, byddai llun yn ymddangos o'r Frenhines yn saethu. Roedd y defnyddiwr gwasanaeth bob amser yn siarad am y ffaith y cafodd gyfle unwaith i fynd i saethu gyda'r Frenhines. Sylwodd gofalgwyr, os oeddent yn dechrau siarad â'r gŵr hwn ac edrych ar y lluniau yn y cylchgronau, y byddai ei hwyliau'n newid ac roedd yn gallu siarad am gyfnodau hir am gŵn â'r ffyrdd gorau o'u hyfforddi.

45

**MAE MYND HWNT
ACYMA MOR
BWYSIG**

Mae gwasanaeth taci am ddim ar gael i berthnasau nad ydynt yn gallu ymweld â'r llefydd y maent am ymweld â nhw drwy ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus. Mae hyn wedi cael effaith enfawr ar ansawdd bywyd y preswylwyr a'r perthnasau sydd bellach yn gallu treulio amser gyda'i gilydd yn aml.



49**YN AML, MAE GAN BRESWYLWYR STRAEON A THALENTAU RHAGOROL I'W RHANNU**

Un o'r preswylwyr yn y cartref nyrsio oedd y fenyw gyntaf i gerdded ar draws Pont Bosphorus o Ewrop i Asia! Mae'n fy synnu o hyd bod gan bobl hŷn, sy'n credu nad oedd ganddynt ddim i'w rannu, y straeon mwyaf anhygoel. Gwnaeth ennill gwobrau am gwiltio a dangosodd un o'i ffeiliau i mi yn llawn erthyglau a samplau o'i gwaith anhygoel er mwyn i mi dynnu lluniau ohonynt. Pan ddangosais y gwaith i bobl eraill, roedd llawer o ddiddordeb ynddo a, bellach, bydd yn trafod stori ei chwiltiau â phreswylwyr eraill a phobl o Sefydliad y Merched ddydd Gwener nesaf - mae hwn yn enghraifft wych o berson hŷn yn rhannu rhywbeth yn ogystal â chael rhywbeth yn ôl. Mae'n teimlo'n dda am y peth ac mae gan bobl eraill rywbeth i edrych ymlaen ato.

**50****GALL MABWYSIADU DULL GWAHANOL WNEUD BYD O WAHANIAETH**

Roedd amser bath May bob tro'n peri pryder i staff. Nodwyd bod May yn 'ymosodol yn ystod tasgau gofal personol'. Byddai staff yn newid sifftiau er mwyn osgoi rhoi bath iddi. Gellid teimlo'r tensiwn yn y cartref a byddai preswylwyr eraill yn teimlo'n ansicr wrth i staff baratoi ar gyfer ei bath. Nid oedd May byth yn gwybod pryd oedd hi'n amser iddi gael bath, ond roedd yn gallu teimlo'r tensiwn hefyd. Pan fyddai dau aelod o staff yn mynd ati, byddai'n mynd yn bryderus ac yn ofnus iawn. Byddai aelod o staff yn dweud "Mae'n amser i chi gael bath, May" gan sefyll wrth ei hymyl. Ar ôl sylwi bod angen newid yr arfer hwn, gwnaeth y rheolwr rhoi dol i May. Gwnaeth May ddal ynddi'n dynn, a dywedodd wrth y staff mai bachgen oedd y ddol, ac roedd yn fodlon cael bath yn dal ei babi. Roedd yn golchi'r babi tra oedd staff yn ei golchi hi. Dywedodd ei mab wrthym "Rhaid mai dyna sut oedd yn fy ngolchi i yn y bath". Nid oedd May yn cynhyrfu mwyach a chafodd y nodyn 'ymosodol yn ystod tasgau gofal personol' ei ddileu o'i chynllun gofal.

**GASGGLIAD****A CHYFLWYNIAD I YMARFERION MYFYRIO**

CASGLIAD

Rwy'n gobeithio y bydd y llyfryn 'arbennig' hwn yn eich ysbrydoli ac yn eich ysgogi i feddwl yn greadigol am yr hyn sy'n gwneud bywydau pobl hyn sy'n byw mewn cartrefi gofal ychydig yn fwy ystyrion a boddhaus.

Mae geiriau caneuon 'Little Things Mean a Lot' a 'Magic Moments' yn crynhoi pwysigrwydd gwneud y pethau bychain. Gellir defnyddio'r wybodaeth am yr hyn sydd bwysicaf i rywun er mwyn gwneud ei fywyd yn fwy ystyrion yn ogystal â chreu ymdeimlad o hunan-werth.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysbrydoli gan waith y prosiect Llunio Arferion yn ôl Tystiolaeth (DEEP) yng Nghymru ac rydym yn ddiolchgar iawn i Sefydliad Joseph Rowntree (JRF) nid yn unig am ein cefnogi wrth lunio'r llyfryn hwn, ond hefyd am ariannu digwyddiadau dysgu a gynhelir yn Sir Gaerfyrddin a manau eraill yng Nghymru er mwyn gallu rhannu arfer da a hyrwyddo dull gweithredu DEEP o ddatblygu ymarfer yn unol â'r Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r straeon sydd wedi'u cynnwys yn y llyfryn hwn yn brofiadau go iawn a rannwyd gan bobl go iawn sy'n byw, yn ymweld, neu'n gweithio mewn cartrefi gofal yn Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro a manau eraill yng Nghymru.

Mae 'Eiliadau Arbennig' Sir Gaerfyrddin wedi'u harsylwi gan amrywiaeth o weithwyr proffesiynol gwadd gan gynnwys fy nhim o Swyddogion Monitro Contractau Perfformiad ac Ansawdd, Jo a Tracey, ynghyd ag Arolygwyr AGGCC a darparwyr eu hunain.

Mae ychydig o ymarferion syml yn adran grynhoi'r llyfryn hwn, er mwyn eich helpu chi a'ch cydweithwyr i fyfyrion ar yr 'eiliadau arbennig' ac ystyried y gwerthoedd, syniadau a materion y maent yn eu codi. Byddem yn eich annog i roi cynnig ar y rhain, a defnyddio eich myfyrdodau er mwyn ysbrydoli a datblygu eich 'eiliadau arbennig' eich hun.

Gwnewch ddiwrnod rhywun yn fwy ystyrion a boddhaus, heddiw a phob dydd... a byddwch chi hefyd yn cael mwy o foddhad.

Elaine Ablett

Elaine Ablett,
Swyddog Monitro Contractau
Perfformiad ac Ansawdd,
Cyngor Sir Gaerfyrddin

YMARFER MYFYRIOL 1

Bydd darllen am yr 'eiliadau arbennig' hyn bob amser yn ennyn ymateb emosiynol. Mae'r straeon yn effeithio ar bob un ohonom. Fodd bynnag, mae perygl bod y straeon yn effeithio arnom ond nad ydym yn gwneud dim yn wahanol o ganlyniad i hyn.

Un o'r ffyrdd gorau i'r straeon gefnogi ymarfer dysgu a datblygu yw eu rhannu a'u harchwilio gyda'n gilydd, mewn grwpiau bach. Mae hyn yn galluogi cyfranogwyr i feddwl am rai o'r gwerthoedd, syniadau a materion sy'n rhan o'r straeon a'u trafod. Wrth wneud hynny, mae cyfranogwyr yn dechrau llunio a datblygu eu meddyliau eu hunain a meddyliau eraill. O ganlyniad, daw syniadau a phosibiliadau newydd i'r amlwg.

Rydym wedi datblygu dull gweithredu er mwyn hwyluso sgysiau o'r fath, sef **Sgwrs Archwiliadol**, a ddefnyddiwyd gyda phlant ac oedolion i gefnogi dysgu mewn grŵp.

Mae hon yn sgwrs lle mae croeso i bob aelod o'r grŵp gyfrannu; gofynnir am resymau ac fe'u rhoddir; caiff cyfraniadau eu trin â pharch. Disgwylir rywfaint o her, a chaiff syniadau eu cysylltu â'i gilydd, ymhelaethir arnynt a chânt eu hegluro a'u hegluro wrth i'r drafodaeth fynd rhagddi, gyda'r grŵp yn anelu at ddod i gytundeb.

Yn bwysicaf oll, bydd y grŵp yn annog dyfaliadau a rhagydybiaethau. Mae grwpiau

trafod yn dechrau drwy gytuno ar gyfres o 'Reolau Sylfaenol ar gyfer y Sgwrs' a fydd yn ysgogi'r Sgwrs Archwiliadol. Mae'r grŵp yn cymryd cyfrifoldeb am ei drafodaeth ac ni phennir unrhyw rolau.

Rheolau Sylfaenol ar gyfer Sgwrs Archwiliadol:

- Gofynnir i bawb ddweud yr hyn y maent yn ei feddwl.
- Byddwn yn gwrandao ac yn ystyried pob safbwynt.
- Caiff syniadau eu herio; gofynnir am resymau ac fe'u rhoddir.
- Byddwn yn rhannu'r holl wybodaeth berthnasol.
- Gallwn ofyn i'r grŵp egluro, esbonio, ymhelaethu neu ddyfalu.
- Rydym yn gweithio tuag at sicrhau bod y grŵp yn deall safbwyntiau ei gilydd.

Drwy sicrhau y defnyddir iaith drafod resymegol, gall y grŵp ddisgwyl deall mwy am y pwnc neu 'eiliadau arbennig' a mwy am ei gilydd; a gallant hefyd rannu meysydd o ansicrwydd a diffyg gwybodaeth mewn fforwm 'diogel'. Gall rhai o'r 'eiliadau arbennig' yn y llyfryn hwn ymddangos yn fentrus i rai ond ddim i eraill. Gall y canfyddiadau gwahanol hyn fod yn werthfawr wrth herio tybiaethau a datgelu materion cudd y gall fod angen mynd i'r afael â nhw.



YM1 CONTINUED...

MAE ANGEN Y CANLYNOL AR SGWRS ARCHWILIADOL:

- Pwnc sy'n deilwng o drafodaeth – er enghraifft 'eiliadau arbennig' o'r llyfryn hwn.
- Amser er mwyn cytuno ar Reolau Sylfaenol ar gyfer y Sgwrs neu eu llunio.
- Amser er mwyn galluogi'r drafodaeth i ddatblygu.
- Defnydd neu ddiben clir ar gyfer canlyniadau'r drafodaeth – er enghraifft, beth yw goblygiadau 'eiliadau arbennig' a'n trafodaeth ar ein hymarfer?

Mae'r cyfle i glywed ac ystyried amrywiaeth o safbwyntiau mewn trafodaeth deg yn werthfawr iawn. Yn ogystal â hyn, mae trafodaeth resymegol o'r fath yn galluogi cyfranogwyr i gymathu sgiliau rhesymu a fydd o fudd i'w sgiliau meddwl pan fyddant yn datrys problemau ar eu pen eu hunain.

HWYLUO TRAFODAETH SGWRS ARCHWILIADOL YNGHYLCH 'EILIADAU ARBENNIG':

Dylai'r unigolyn sy'n hwyluso'r drafodaeth ddewis nifer o eiliadau arbennig'. Gyda grwpiau o 6 neu fwy, gofynnwch i gyfranogwyr drefnu eu hunain mewn grwpiau o dri, gan geisio dewis pobl nad ydynt yn eu hadnabod cystal ag eraill.

1. TREFNWCH Y RHEOLAU SYLFAENOL AR GYFER Y SGWRS

Gofynnwch i'r grŵp cyfan awgrymu pedwar neu bump 'rheol' a fydd yn helpu i sicrhau trafodaeth dda. Nid oes angen nodi'r rhain ar bapur – dim ond ailadrodd ac atgyfnerthu'r awgrymiadau sydd fwyaf priodol e.e. mae 'Gofynnwch i bawb am eu barn' yn rheol ddefnyddiol, yn ogystal â 'Gwnwch yn siŵr eich bod yn gofyn cwestiynau heriol'. Nid yw rheolau fel 'Gwnwch gyswllt llygaid' a rheolau iaith gorfforol eraill yn hanfodol. Crynhwch drwy ailadrodd y rheolau allweddol, neu drwy ddarllen y Rheolau Sylfaenol ar gyfer y Sgwrs Archwiliadol yn uchel.

Os ydych yn credu y bydd yn helpu, dewiswch reol benodol ar gyfer y sesiwn. Er enghraifft, 'Yn y sesiwn hon mae'n bwysig ein bod yn sicrhau y gofynnir i bawb gymryd rhan, felly gwnwch yn siŵr bod eich grŵp yn gwneud hynny'; 'Yn y sesiwn hon, mae'n rhaid i ni sicrhau ein bod yn rhoi rhesymau, felly beth am roi cynnig ar ofyn pam, a defnyddio oherwydd er mwyn ymateb'; 'Rhaid i ni roi cymaint o fanylion â phosibl, felly beth am rannu popeth rydych yn ei wybod cyn penderfynu ar grynodedb'.

Eto, os bydd angen, gall arddangos geiriau allweddol arwain at feddwl am drafodaeth dda, e.e. cynnwys; trafod; cwestiynu; parchu; herio; rhesymu; ymhelaethu; egluro; negodi

2. RHANNU 'EILIADAU ARBENNIG'

Darparwch bob un o'r 'eiliadau arbennig' fel y call pawb eu gweld – copi papur neu electronig. Gofynnwch i gyfranogwr ddarllen un yn uchel, wedyn, heb unrhyw sylw, ewch ymlaen i ddarllen am yn ail nes bod pob un o'r 'eiliadau arbennig' wedi'u darllen yn uchel.

Dywedwch wrth gyfranogwyr beth yw eich nod cyffredin (neu dangoswch hynny), er enghraifft:

"Byddwn yn defnyddio trafodaeth i awgrymu goblygiadau 'eiliadau arbennig' i'n hymarfer"

3. TRAFOD SYNIADAU MEWN GRWPIAU

Gofynnwch i bob grŵp ddewis un o'r eiliadau arbennig i'w trafod (neu neilltuwch un fesul grŵp). Gan ddefnyddio'r Rheolau Sylfaenol ar gyfer y Sgwrs cyffredin, gofynnwch i'r grŵp drafod ei ymateb i gynnwys yr 'eiliad arbennig'. Sicrhewch na chaiff unrhyw binnau ysgrifennu, papur ac ati eu defnyddio! Bydd cof cyffredin y grŵp yn cofnodi'r sgwrs. Pennwch derfyn amser. Os bydd angen, dangoswch y canlynol i'w hatgoffa:

Ein hymateb i Eiliadau Arbennig

- Mae 'eiliadau arbennig' yn brin iawn.
- Nid wyf erioed wedi profi unrhyw beth fel yr 'eiliadau arbennig' y clywsom amdanynt.
- Mae rhai o'r 'eiliadau arbennig' yn fy mhoeni oherwydd...
- Mae gan ein 'heiliad arbennig' rai agweddau sy'n peri problemau.
- Mae'n anodd ceisio creu cyd-destunau er mwyn creu 'eiliad arbennig'.
- 'Eiliadau arbennig' yw'r goron ar y cyfan; mae bywyd, o reidrwydd, yn llawer mwy cyffredin i ofalwyr a chleientiaid fel ei gilydd.
- Gallwn nodi'r hyn a allai greu 'eiliad arbennig' yn ein gweithle ein hunain.
- Dyma grynodedb o'n trafodaeth mewn dwy frawddeg...

Rhowch wybod i'r grwpiau pan fydd 30 eiliad ar ôl ganddynt a gofynnwch iddynt dreulio'r hanner munud olaf yn dewis llefarydd a sicrhau bod yr unigolyn yn gwybod beth y bydd yn ei ddweud ar ran ei gydweithwyr.



YM1 CONTINUED...

4. RHANNU SYNIADAU'R GRŴP A'U GOBLYGIADAU

Gofynnwch i'r grŵp cyntaf ddarllen ei 'eiliad arbennig' ac yna rannu ei grynoded. Yna, gall y grŵp cyfan ofyn cwestiynau, gwneud sylwadau a thrafod y materion. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod pob grŵp yn cael cyfle i siarad, felly cadwch lygad ar yr amser. Gwnewch yn siŵr bod pob grŵp yn cael cyfle i roi adborth.

Yn olaf, gofynnwch i'r grŵp cyfan beth, yn eu barn nhw, yw canlyniadau ymarferol ei sgwrs. Gellir nodi'r rhain ar bapur, ynghyd ag enw'r grŵp, fel y gellir cyfeirio'n ôl at drafodaeth y grŵp os bydd angen. Cyfeiriwch at eich **nod** gwreiddiol a chadarnhewch yr hyn rydych wedi'i gyflawni gyda'ch gilydd.

5. DEWISOL – SGWRSIO AM Y SGWRS

Os yw hyn yn rhan o broses er mwyn galluogi mwy o drafod a gwell trafod, gofynnwch i'r grŵp roi sylwadau ar ansawdd ei drafodaeth grŵp a sut y dylanwadodd ar eu meddyliau; gallech ofyn y cwestiynau canlynol:

- Pwy ddywedodd rywbeth diddorol neu ysgogol yn eich barn chi?
- Yn eich barn chi, a gafodd pawb gyfle i gyfrannu? Os na, beth y gallwn ei wneud yn wahanol?
- Beth oedd yn agwedd gadarnhaol ar y grwpiau trafod i chi?
- A oedd siarad am y sgwrs wedi helpu eich grŵp i weithio'n dda?

6. AR ÔL Y SESIWN

- Sefydlwch gronfa o awgrymiadau defnyddiol a ddeilliodd o'r trafodaethau.
- Defnyddiwch y grŵp er mwyn helpu i gefnogi'r broses o'u rhoi ar waith, a gofynnwch am awgrymiadau datrys problemau wrth roi syniadau ar waith.
- Dywedwch wrth y grŵp am y gwahaniaeth y mae ei syniadau wedi'i wneud.

YMARFER MYFYRIOL 2

Mae darllen drwy'r 'eiliadau arbennig' a amlinellir yn y llyfryn hwn yn fy atgoffa bod bob un ohonom yn gasgliad o bleserau, profiadau a hyd oed heriau y gorffennol.

Maent yn cynrychioli'n ffordd ni o chwilio am gysylltiad personol, ystyr a hunaniaeth. Mae pob un ohonom yn unigolion, yn yr un modd â'n heiliadau arbennig; profiadau hynod bersonol sy'n dod â deigrin i lygad y gwylwr ac unrhyw un arall sy'n eu gweld neu'n darllen amdanynt.

Y thema gyson yw bod pethau bach yn golygu llawer oherwydd bod ganddynt ystyr bersonol i ni:

- Dwyn i gof wyliau haf hapus drwy ail-greu traeth.
- Presenoldeb anifeiliaid penodol sy'n sbarduno atgofion o blentyndod neu weithio ar fferm.
- Rhoi cwtsh i ddoliau yn dwyn i gof y profiadau o fod yn fam, neu'r teimlad annwyl o gysylltiad.
- Mae pŵer eiliadau a dreulir yn dawnsio, cwblhau pos gyda'n gilydd, trafod y materion cyfoes yn y papur newydd, dathlu gwahaniaethau diwylliannol, mynd am dro, mynd i gaffi, i gyd yn helpu i adfer ymdeimlad o bwy ydym drwy'r person yr oeddem yn y gorffennol.
- Mae ymweld â'r dafarn neu'r siopau lleol yn darparu pwynt canolog i'r wythnos.

'Eiliadau Arbennig' a Chymryd Risgiau Cadarnhaol gan Steve Morgan

- Nid yw defnyddio technoleg i bobl ifanc yn unig, gydag ychydig o gymorth, mae straeon a lluniau o'r gorffennol yn llawer mwy hygyrch.

Wedyn mae'r heriau a'r cyflawniadau mwy:

- Ail-ymweld â phrofiadau'r gorffennol drwy siarad mewn cynhadledd.
- Ysgrifennu llyfr i blant am eich profiadau eich hun.
- Mynd ar goll a dod o hyd i'ch ffordd yn ôl mewn fan gwersylla ar draws Ewrop.

Mae neges gyson ym mhob un o'r enghreifftiau hyn, sef bod rhywun wedi cymryd risg er mwyn gwireddu'r 'eiliadau arbennig'. Mae cymryd risgiau cadarnhaol, yn y cyd-destun hwn, yn ymwneud â chreu'r profiadau sy'n ennyn deigrin o lawenydd, gwên fach, gair caredig, gweithred fach, cam mawr, cyflawniad mawr neu ailennyn dymuniad. Mae cymryd risg mor bwysig ym mywydau pob un ohonom, felly, y cwestiwn yw, sut y gallwn ei wneud gydag eraill a all fod yn fwy agored i niwed oherwydd rhesymau iechyd ac amgylchiadau personol. Yn aml, rydym yn gofyn i ni ein hunain ac i eraill *"beth yw risg gwneud rhywbeth?"*. Pan fyddwn yn cymryd risgiau cadarnhaol, rhaid i ni ofyn cwestiwn gwahanol sef, *"Beth yw risg PEIDIO â gwneud rhywbeth?"*

Mae rheoliadau, arolygiadau, canllawiau a phrotocolau yn bwysig, ond fel arfer maent yn ymwneud â threfnu a rheoli gwasanaethau.



YM2 CONTINUED...



Yn achos 'eiliadau arbennig', os gwneir unrhyw ymdrech i or-ddadansoddi'r eiliad, ni fydd yn arbennig mwyach... ni allwch gynllunio iddynt ddigwydd!

Felly, mae angen rhywbeth gwahanol iawn arnom er mwyn creu'r amodau arbennig. Mae angen i ni fabwysiadu dull gweithredu mwy cadarnhaol drwy ofyn "Beth y gallwn ei wneud a sut y gallwn ei wireddu?". Nid yw nodi'r anawsterau a sut y dylwn eu rhwystro yn ddigon. Y sgiliau pwysicaf yw'r rheini sy'n ymwneud â chwreisi a synnwyr cyffredin bob dydd, ynghyd â rhywfaint o gwestiynau 'eiliadau arbennig'.

PETHAU I'W COFIO

- Mae popeth yn ymwneud â'n hanesion personol, felly holwch yn garedig am y gorffennol.
- Gwrando ar bobl.
- Canolbwyntiwch arnyn nhw hyn yn hytrach na gwneud tybiaethau amdanyn nhw.
- Defnyddiwch iaith yr unigolyn ei hun, nid jargon y gwasanaethau.
- Beth mae risg neu gymryd risg yn ei olygu iddyn nhw?
- Bod yn sylwgar er mwyn nodi'r ymatebion lleiaf i fyfyrddodau a phrofiadau personol.
- Cymryd camau er mwyn cefnogi'r gwaith o droi'r eiliad yn realiti (neu, ar adegau prin, yn ystyried pryd y mae'n ormod o risg.)

Meddwl am 'eiliadau arbennig' yn eich bywyd eich hun a sut i'w creu i eraill:

- Myfyrio ar eich profiad o 'eiliadau arbennig' yn eich bywyd eich hun:
- Beth oeddech yn arfer ei wneud?
- Beth oeddech yn ei fwynhau fwyaf?
- Ble oeddech yn byw?
- Pwy ydych wedi cyfarfod â nhw ac wedi eu hadnabod?
- Beth yw'r peth lleiaf a roddodd y pleser mwyaf i chi?
- Pa risgiau oedd yn gysylltiedig â'ch 'eiliadau arbennig' eich hun ac a oeddent yn werth chweil?

Creu 'eiliadau arbennig' i eraill:

- Beth yw'r 'eiliad arbennig' posibl?
- Pam y byddai mor gadarnhaol i'r unigolyn?
- Sut y gallwn sicrhau y bydd hyn yn digwydd?
- Pwy ddylai fod yn rhan o'r broses o wneud y penderfyniad?
- Pwy arall y bydd angen eu hysbysu?
- Pwy sydd angen gwneud beth?
- Sut y byddwn yn gwybod pryd y bydd yn digwydd?
- Pryd y byddwn yn gwybod os bydd yn ormod o risg.
- Beth byddwn yn ei wneud i stopio'r gweithgaredd os a phryd y bydd yn mynd yn ormod o risg?

CYDNABYDDIAETHAU

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysbrydoli gan waith y prosiect Llunio Arferion yn ôl Tystiolaeth (DEEP) yng Nghymru a **ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru**. Rydym yn ddiolchgar iawn i Sefydliad Joseph Rowntree (JRF) am ariannu datblygiad a gwerthusiad prosiect DEEP ac am lunio'r llyfryn hwn.

Diolch hefyd i bawb a gyfrannodd 'eiliadau arbennig' yn ogystal â'r rheini sydd wedi helpu i olygu a chreu'r llyfryn hwn, gan gynnwys Elaine Ablett, Rosie Thomas, Nick Andrews, Steve Morgan, Neil Mercer, Lyn Dawes, Sarah Rochira a'r tîm yn Stuart Lloyd Associates.

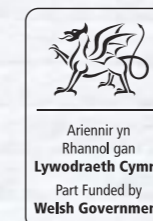
Cafodd y lluniau eu hatgynhyrchu gyda chaniatâd caredig Cathy Greenblat. Dônt o'i llyfr ysbrydoledig **'Love Loss and Laughter: Seeing Alzheimer's Differently'**. Mae'r lluniau hyn yn cyd-fynd â'r straeon 'eiliadau arbennig' yng Nghymru ac yn eu hategu. Gellir dod o hyd i flog Cathy yn: <http://www.lovelossandlaughterbook.blogspot.co.uk/>

Tynnwyd y llun sy'n cynnwys cwilt gan Cheryl Beer mewn cartref gofal yn Sir Gaerfyrddin a chaiff ei atgynhyrchu gyda chaniatâd Cheryl a'r bobl unigol yn y llun.

DIOLCH ARBENNIG I

Supported by

JRF JOSEPH ROWNTREE FOUNDATION



Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru Health and Care Research Wales



Swansea University Prifysgol Abertawe



Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board



MILLIADAU

HUD...

Magic moments
When two hearts are carin'
Magic moments
Memories we've been sharin'

I'll never forget the smell of the hay
I've kept it in my room
The feel of the lambs brought back memories
While visiting my farm

The caravan in the garden brought back memories
And posting of postcards
The gentleman's room with beer at the bar
And making our home brew

The happy cafe's with coffee and tea's
For all of our fam'lies
The gard'ning and games and visiting pets
And dancing and sing alongs



The man in the Navy who wouldn't eat meals
So we got him a special plate
The man with the car who went for a spin
And was smelling the leather

Magic moments
Memories we've been sharin'
Magic moments
When two hearts are carin'

Time can't erase the memory
Of these Magic Moments
Filled with Love!

MAE CYFIEITHIAD PDF SAESNEG O'R LLYFRYN AR GAEL
AR GAIS ODDI WRTH: N.D.ANDREWS@SWANSEA.AC.UK