

Darparu Gweithgareddau

Meincnodi arfer da mewn cartrefi gofal

Coleg y Therapyddion Galwedigaethol



Am y cyhoeddwr

Mae'r Coleg Therapyddion Galwedigaethol yn is-gwmni sy'n eiddo llwyr i Gymdeithas Brydeinig y Therapyddion Galwedigaethol (BAOT) ac mae'n gweithredu fel elusen gofrestredig. Mae'n cynrychioli'r proffesiwn yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, ac yn cyfrannu'n eang at ymgynghoriadau polisi ledled y Deyrnas Unedig. Mae'r Coleg yn gosod y safonau proffesiynol ac addysgol ar gyfer therapi galwedigaethol, gan roi arweiniad, cyfarwyddyd a gwybodaeth am ymchwil a datblygu, addysg, arfer a dysgu gydol oes. Yn ychwanegol, mae 11 o adrannau arbenigol achrededig yn cefnogi ymarfer clinigol arbenigol.



www.cot.org.uk

Darparu Gweithgareddau

Meincnodi Arfer Da mewn Cartrefi Gofal

Coleg y Therapyddion Galwedigaethol

Coleg Therapyddion Galwedigaethol/The College of Occupational Therapists, 106–114
Borough High Street, Southwark, Llundain SE1 1LB; www.cot.org.uk

Hawlfraint © Coleg Therapyddion Galwedigaethol, Llundain 2007

Cyhoeddwyd gyntaf ym Mhrydain Fawr yn 2007 gan Goleg y Therapyddion Galwedigaethol

Awdur: Coleg y Therapyddion Galwedigaethol

Cedwir pob hawl, gan gynnwys cyfieithu. Ni ellir atgynhychu, storio mewn system adalw na throsglwyddo unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ar unrhyw ffurf neu fodd, electronig, peirianyddol, llungopïo, cofnodi, sganio neu fel arall heb ganiatâd ysgrifenedig Coleg y Therapyddion Galwedigaethol, oni bod cytundeb neu ei fod yn cael ei ddynodi fel arall. Ni chaniateir copiïo heblaw at ddefnydd personol a mewnlol, i'r graddau sy'n cael ei ganiatáu gan gyfraith hawlfraint yn genedlaethol, neu dan amodau trwydded a roddir gan y Sefydliad Hawliau Atgynhychu perthnasol cenedlaethol (fel yr Asiantaeth Trwyddedu Hawlfraint yn y DG). Dylid cyfeirio ceisiadau am ganiatâd ar gyfer mathau eraill o gopiïo i'w ddsbarthu'n gyffredinol, ar gyfer hysbysebu neu hyrwyddo, i greu casgliadau newydd o waith, neu i'w ail werthu, ac ymholiadau eraill at y Swyddog Cyhoeddiadau yn y cyfeiriad uchod. Dylid cyfeirio ymholiadau eraill am y ddogfen hon at y Grŵp Arfer Proffesiynol, Coleg y Therapyddion Galwedigaethol.

Tra gwnaed pob ymdrech i sicrhau cywirdeb, ni fydd y Coleg Therapyddion Galwedigaethol yn atebol am unrhyw golled neu ddifrod, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol o ganlyniad i ddefnyddio'r cyhoeddiad hwn.

Cysodwyd gan Servis Filmsetting Cyf, Manceinion

Argraffwyd a rhwymwyd ym Mhrydain

ISBN 978-1-905944-05-7

Diolchiadau

Mae'r Coleg yn cydnabod gwaith Julia Pitkin a Jennifer Wenborn fel cyd-awduron ar ran Coleg y Therapyddion Galwedigaethol.

Hoffai'r Coleg hefyd gydnabod:

Aelodau o'r Grŵp Cyfeirio am eu gwaith a'u cefnogaeth:

Tim Brooke, Jane Burgess, Sylvia Gaspar, Sue Heiser, Rosemary Hurtle, Sally Knocker, Simon Labbett, Tessa Perrin, Jackie Pool, Colin Sheeran, Sylvie Silver, Annie Stevenson, Jenny Stiles.

Keena Millar – Rheolwraig Cartref Gofal.

Aelodau o asiantaethau arolygu'r DG.

Warwick de Winter am y ffotograff ar y clawr blaen.

Cynnwys

	Tudalen
Rhagymadrodd	iv
Rhagair – Yr Athro Ian Philp	vi
1 Cyflwyniad	1
2 Cefndir	2
3 Offeryn meincnodi ar gyfer darparu gweithgareddau mewn cartrefi gofal	3
3.1 Sut i ddefnyddio'r offeryn meincnodi hwn	4
3.1.1 Cychwyn arni	4
3.1.2 Sut i gasglu'r dystiolaeth	4
3.1.3 Defnyddio'r offeryn	5
3.2 Yr offeryn meincnodi	5
Meincnod 1 – Y diwylliant gweithgareddau mewn cartrefi gofal	6
Meincnod 2 – Cyfathrebu a pherthynas rhwng pobl	10
Meincnod 3 – Gweithgaredd, cyfranogiad cymdeithasol a chymunedol	13
Meincnod 4 – Cynllunio gofal i sicrhau canlyniadau cadarnhaol i'r gweithgaredd i bob preswylwr	20
Dangosyddion ansawdd a chynllun gweithredu	25
4 Cyfeiriadaeth	34
Atodiadau	
Atodiad A Gyrwyr polisi	35
Atodiad B Safonau gofal	46
Atodiad C Tystiolaeth i gefnogi	54
Atodiad D Coleg y Therapyddion Galwedigaethol	59
Atodiad E Cymdeithas Genedlaethol dros Ddarparwyr Gweithgareddau i Bobl Hŷn	60

Rhagymadrodd

Mae'r canllawiau hyn yn bennaf yn ymwneud â darparu gweithgareddau i bobl hŷn mewn cartrefi gofal preswyl, fel y dynodir gan y dystiolaeth gefnogol yn Atodiad C.

Defnyddir y term 'preswylwr' trwy'r canllawiau i gyfeirio at unigolyn sy'n derbyn gofal, hynny yw, defnyddiwr gwasanaeth sy'n byw mewn cartref gofal. Fodd bynnag, defnyddir y term 'defnyddiwr gwasanaeth' pan roddir dyfyniad uniongyrchol neu yng nghyswllt dogfennau polisi penodol.

Gall llawer o'r egwyddorion a amlinellir gael eu gweithredu mewn sefyllfaoedd gofal eraill i bobl hŷn ac oedolion, neu i breswylwyr eraill mewn cartref preswyl.

Ar gyfer dibenion y canllawiau hyn, disgrifir gweithgaredd fel a ganlyn.

Mae **Gweithgaredd** yn hanfodol i fodolaeth, iechyd a lles dynoliaeth. Mae ganddo'r potensial i adfer, cynnal a gwella iechyd meddwl a chorfforol. Mae ein personoliaeth, hanes ein bywyd, diddordebau, gwerthoedd a chredoau i gyd yn dylanwadu ar ein dewis o weithgaredd. Mae'r hyn yr ydym yn ei wneud yn helpu i ddiffinio pwy ydym ni. Mae'r awydd i gymryd rhan mewn gweithgaredd sydd â diben iddo ac sy'n ystyrlon yn ysfa ddynol sylfaenol. Nid yw'r ysgogiad mewnol hwn yn lleihau na diflannu wrth i bobl fynd yn hŷn, ond mae effeithiau arferol heneiddio, fel dirywiad mewn golwg a chlyw, a chynnydd mewn crud cymalau a dementia yn medru effeithio ar allu unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Bydd y rhai sy'n rhoi gofal sy'n dynodi anghenion arbennig preswylwyr cartref gofal a'u dewisiadau personol yn rhoi dewis addas o weithgareddau beth bynnag fo oedran a/neu ddiagnosis. Mewn cartrefi gofal lle mae diwylliant o weithgareddau, fel welir y preswylwyr yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o ddiddordebau hamdden a dyddiol.

Mae'n hanfodol bod dealltwriaeth, ymwybyddiaeth a derbyniad yn y cartref gofal rhwng yr holl staff a'r preswylwyr am bwysigrwydd gweithgareddau a'r egwyddor sylfaenol bod darparu gweithgareddau yn hanfodol i iechyd a lles pob preswylwr.

Rhaid i weithgaredd fod yn rhan ganolog o'r gofal ac nid yn cael ei weld fel rhywbeth ychwanegol dewisol.

Mae sawl ffurf ar **Weithgareddau** ac mae'r rhestr o weithgareddau posibl yn ddiddiwedd. Gallant gynnwys patrymau dyddiol fel prydau bwyd neu baratoi diod, neu gallant fod yn weithgareddau hamdden, fel gwrando ar gerddoriaeth, chwarae gêm neu fynd am dro. Gallant gael eu gwneud yn unigol, fel darllen y papur newydd, neu gellir eu gwneud mewn grwpiau neu barau, efallai trwy sgwrsio gyda ffrindiau neu breswylwyr eraill neu ymweld â'r siopau neu glwb lleol. Gall gweithgareddau gael eu cysylltu â diddordebau gwleidyddol preswylwr neu gred a gwerthoedd crefyddol, fel pleidleisio neu fynychu eglwys leol. Gallant ddigwydd mewn sefyllfa gymuned, yn yr ardd er enghraifft, neu yn y gymuned, fel taith i'r

sinema leol. Mae gweithgareddau hamdden, gweithgareddau dyddiol, profiadau cymdeithasol ac 'amser tawel' i gyd yn weithgareddau pwysig i lawer o bobl.

Mae **darparu gweithgareddau** felly yn ymwneud â'r ffyrdd y mae preswylwyr yn cael eu cefnogi i wneud y pethau hyn i gyd trwy'r diwrnod cyfan, nid y grwpiau strwythuredig mewn rhaglenni gweithgaredd traddodiadol yn unig. Dylai hefyd ddiwallu anghenion pob unigolyn o ran gweithgareddau mewn ystod o feysydd, er enghraifft, corfforol, deallusol, synhwyrdd, ysbrydol, cymdeithasol, emosiynol ac ati.

Rhagair

Rydym am wneud yn siŵr bod pobl hŷn yn cael gwell cyfleoedd i fwynhau eu henoed.


(Adran Iechyd 2006)

Mae'r dystiolaeth yn dangos bod darparu ystod o weithgareddau mewn cartrefi gofal yn medru gwella ansawdd bywyd y preswylwyr. Wrth i'r nifer o bobl hŷn gynyddu, a bod nifer gynyddol yn byw mewn cartrefi gofal, mae'r her yn dod yn un y mae mwy o frys ynglŷn â hi.

Mae darparu gweithgaredd ystyrlon ar lefel sy'n addas i allu ac anghenion yr unigolyn yn fusnes cymhleth. Credaf y bydd y cyhoeddiad hwn yn helpu wrth wynebu'r her hon. Mae'n amlinellu a disgrifio darpariaeth 'dda' o weithgareddau mewn cartrefi gofal i bobl hŷn. Mae'r dangosyddion ansawdd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n llunio'r offeryn archwilio yn cynnig meincnod clir i fesur y ddarpariaeth gyfredol yn ei erbyn ac y gellir creu cynllun gweithredu addas oddi wrtho a'i weithredu.

Roeddwn yn bresennol pan lansiwyd y bartneriaeth strategol rhwng Coleg y Therapyddion Galwedigaethol a'r Gymdeithas Genedlaethol ar gyfer Darparwyr Gweithgareddau i Bobl Hŷn. Mae eu harbenigedd a phrofiad ym maes darparu gweithgareddau ar y cyd wedi cynhyrchu offeryn ymarferol iawn ar sail tystiolaeth a fydd o ddefnydd mawr i reolwyr cartrefi gofal a staff, a chomisiynwyr, yn ogystal â bod o ddiddordeb i breswylwyr a'u teuluoedd, ac arolygwyr. Rwyf felly yn falch iawn o groesawu'r canlyniad pwysig hwn o'u cydweithio.

Bydd yn cyfrannu at wella lles preswylwyr ac yn mynd beth o'r ffordd tuag at ddarparu mwy o gyfleoedd i holl breswylwyr cartrefi preswyl fwynhau eu henoed.



Yr Athro Ian Philp
Cyfarwyddwr Cenedlaethol dros Bobl Hŷn
Adran Iechyd

1 Cyflwyniad

Mae'r canllawiau hyn yn amlinellu'r hyn sy'n cyfateb i ddarpariaeth weithgareddau 'dda' mewn cartrefi gofal i bobl hŷn. Darperir offeryn meincnodi i werthuso'r arferion cyfredol a hyrwyddo rhagoriaeth.

Anelwyd y canllawiau at ddarparwyr cartrefi gofal a chomisiynwyr a bydd ar gael i breswylwyr, eu teuluoedd a'u ffrindiau, ac arolygwyr. Mae'n cynnig fframwaith ar gyfer dangosyddion ansawdd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a mesuriadau canlyniad i roi gwybodaeth, arwain ac annog y rhai sy'n gyfrifol am reoli, datblygu, darparu a phrynu'r ddarpariaeth weithgareddau ac yn cymryd rhan ynddi mewn cartrefi gofal. Mae hefyd yn cynnig canllaw i arolygwyr ar arfer da wrth ddarparu gweithgareddau.

Lansiodd Coleg y Therapyddion Galwedigaethol (COT) a'r Gymdeithas Genedlaethol ar gyfer Darparwyr Gweithgareddau i Bobl Hŷn (NAPA) bartneriaeth strategol yn 2005 er mwyn 'gweithio gyda'i gilydd i wneud mynediad at weithgareddau ystyrlon yn realiti i bobl hŷn' (COT a NAPA 2005). Roedd hyn yn cynnwys cynhyrchu dogfen feincnodi sy'n ymwneud â 'darparu ac arolygu gweithgareddau ystyrlon i bobl hŷn' (COT a NAPA 2005).

Ceir gwybodaeth bellach am nodau, amcanion allweddol a strwythurau trefniadol y Coleg Therapyddion Galwedigaethol a NAPA yn Atodiadau D ac E.

Comisiynwyd y canllawiau hyn gan Goleg y Therapyddion Galwedigaethol ac fe'i cynhyrchwyd mewn partneriaeth â NAPA, gyda chefnogaeth Grŵp Cyfeirio o arbenigwyr o'r cyrff canlynol:

- BUPA
- Coleg y Therapyddion Galwedigaethol Adran Arbenigol – Pobl Hŷn
- Help the Aged
- Cymdeithas Genedlaethol ar gyfer Darparwyr Gweithgareddau i Bobl Hŷn
- Gofal Iechyd Southern Cross.

Roedd y grŵp yn cynnig cyfoeth o brofiad personol wrth ddarparu gweithgareddau a datblygu gwasanaeth, hyfforddiant a datblygu staff, arolygu, rheolaeth weithredol, ac ymchwil mewn cartrefi gofal i bobl hŷn. Fe adolygwyd y dangosyddion meincnodi gan aelodau o'r Grŵp Cyfeirio mewn partneriaeth â chartrefi gofal yn y sectorau statudol ac anstatudol.

2 Cefndir

Bydd darparwyr gofal sy'n galluogi preswylwyr i barhau i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn helpu i leihau anawsterau o ganlyniad i iselder, codymau a dibyniaeth (Perrin 2005). Mae hyn yn arbennig o bwysig oherwydd mae pobl hŷn mewn cartrefi gofal mewn mwy o risg o gael codwm na'r rhai sydd yn eu cartrefi eu hunain (Help the Aged 2004). Yn ychwanegol at hyn, mae cyfoeth o dystiolaeth i gefnogi'r syniad bod nifer o fanteision corfforol a seicolegol eraill i gymryd rhan mewn gweithgaredd ac mae'n hanfodol i iechyd a lles pawb. Gweler Atodiad C am ragor o wybodaeth.

Mae llawer o ffactorau fydd yn dylanwadu a fydd preswylwyr cartref preswyl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol. Mae'r rhain yn cynnwys, er enghraifft, yr amgylchedd, cyfleoedd i gyfrannu at y gymuned leol ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau sydd o fewn gallu unigolyn, a medru dewis pa weithgareddau i'w gwneud.

Mae polisi presennol y llywodraeth yn canolbwyntio ar les a chynhwysiant, ac i rai gwledydd yn y DG mae rhoi dewis i ddefnyddwyr gwasanaeth yn dod yn gynyddol bwysig. Bydd pobl sy'n cael dewis o ran y gwasanaethau y maent yn eu derbyn a sut i'w derbyn, gan gynnwys darparu gweithgareddau mewn cartrefi gofal, yn gweld eu hanghenion yn cael eu diwallu mewn ffyrdd sy'n rhoi mwy o foddhad. Mae'r cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn hanfodol, beth bynnag fo oedran, rhyw, tueddfryd rhywiol, anabledd, anghenion diwylliannol, crefyddol neu eraill. Gweler Atodiad A am ragor o wybodaeth am bolisiau a deddfwriaeth berthnasol.

Datblygwyd y dangosyddion ansawdd a meincnodau yn y canllawiau hyn o nifer o offer sy'n bodoli sy'n mesur agweddau ar les ac ansawdd mewn gwasanaethau i bobl hŷn, gan gynnwys y rhai a gynlluniwyd i bobl hŷn gyda dementia.

Byddai'r offeryn meincnodi yn y tudalennau canlynol yn ddefnyddiol i ddarparwyr cartrefi gofal asesu eu lefel gwasanaeth cyfredol ac i ddynodi meysydd i wella mewn cynllun gweithredu. Os byddant yn dymuno, gallant ddefnyddio hyn fel tystiolaeth yn ystod arolwg.

Dyluniwyd Adran 3 o'r cyhoeddiad hwn i gael ei lungopio ar gyfer eich defnydd unigol.

3

Offeryn meincnodi ar gyfer darparu gweithgareddau mewn cartrefi gofal

Cynlluniwyd yr offeryn meincnodi hwn i werthuso arfer a pherfformiad mewn cartrefi gofal. Bydd o gymorth i ddarparu canlyniadau sy'n canolbwyntio ar y preswylwyr trwy gymharu ar sail tystiolaeth. Gellir datblygu cynllun gweithredu a'i weithredu a gellir defnyddio'r offeryn i fonitro newidiadau ac adolygu perfformiad parhaus i ddatblygu arfer gorau.

Mae nifer o fanteision posibl o ddefnyddio'r offeryn, er enghraifft:

- I ddarparu tystiolaeth o arfer gorau ar gyfer darparu gweithgareddau yn y cartref gofal.
- I wella ansawdd a pherfformiad darparu gweithgaredd mewn cartrefi gofal.
- I godi ymwybyddiaeth ymhlith staff am eu perfformiad eu hunain a pherfformiad eu cydweithwyr.
- I roi cyfle i'r staff a'r preswylwyr gymryd rhan yn y broses feincnodi, a thrwy hynny wella ysgogiad a datblygu consensws i wneud newidiadau.
- I roi gwell dealltwriaeth o'r darlun ehangach.
- I gynyddu dealltwriaeth a gwella arferion gweithio rhwng preswylwyr, staff a rheolwyr.

Mae pob dangosydd ansawdd yn canolbwyntio ar ganlyniad ac yn cael ei gefnogi gan gyfres o feincnodau wedi eu graddio:

A	Rhagorol	Safon o ragoriaeth ac arfer da y gellir ei gynnal yn barhaus dros amser. Staff yn dangos dychymyg a brwdfrydedd dros ddarparu dull unigolyddol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Yn y sefydliad mae diwylliant o weithgaredd lle mae gweithgaredd yn cael ei gydnabod fel elfen hanfodol i iechyd a lles ac yn rhan ganolog o'r gofal dyddiol, beth bynnag fo rôl y staff.
B	Da	Mae safon dda o ddarparu gweithgaredd wedi integreiddio'r rhan fwyaf o'r gweithgareddau i'r gofal dyddiol, yn gweithio o fewn cynlluniau gofal, yn defnyddio dull sy'n canoli ar yr unigolyn ac yn dynodi gwendidau er mwyn ymdrin â phrofiad y preswylwyr o fywyd a'i wella.
C	Digonol	Y safon isaf sy'n dderbyniol. Mae'r rhan fwyaf o bwyntiau'n cael eu trin yn ddigonol ond gellid gwneud gwelliant sylweddol i wella ansawdd y ddarpariaeth parthed gweithgareddau ac i wella profiad y preswylwyr o fywyd trwy integreiddio gweithgareddau i ofal dyddiol.
D	Gwael	Mae bylchau mawr yn y ddarpariaeth weithgareddau. Nid yw'r gofal gwirioneddol yn cyfateb i'r hyn a awgrymir yn y cynllun gofal gweithgaredd neu nid oes cynlluniau gofal gweithgaredd dynodedig. Sefyllfa lle mae potensial ar gyfer anfonlonrwydd gan breswylwyr neu afles. Ychydig neu ddim ymdrech i integreiddio gweithgareddau i'r gofal dyddiol ac ychydig iawn o wella profiad y preswylwyr o fywyd.

3.1 Sut i ddefnyddio'r offeryn meincnodi hwn

Ar gyfer dibenion yr offeryn hwn defnyddiwyd y diffiniadau canlynol:

- **Staff** – yn cynnwys pawb sy'n gweithio mewn cartref gofal, gan gynnwys perchnogion a rheolwyr
- **Staff gofal** – staff sy'n gyfrifol am ddarparu gofal yn ddyddiol, gan gynnwys trefnwyr y gweithgareddau.

3.1.1 Cychwyn arni

Cyn dechrau defnyddio'r offeryn meincnodi, cymrwch bum munud i ddarllen y nodiadau isod.

Canolbwynt yr offeryn hwn y profiad y preswylwyr o weithgaredd. Ond, cesglir gwybodaeth gan ddefnyddio dulliau gwahanol ac o ffynonellau gwahanol, sy'n cynnwys y preswylwyr eu hunain, staff, rheolwyr, ffrindiau a pherthnasau a dogfennau'r cartref gofal.

Mae gweithio gyda phreswylwyr sy'n methu mynegi eu profiadau, er enghraifft y rhai sydd â dementia, yn gofyn am dechnegau gwahanol i gasglu tystiolaeth ganddynt. Byddai arsylwi ar y preswylwyr hyn i asesu, er enghraifft eu lles emosiynol, eu hymwneud â'r gweithgaredd, neu eu sylw yn un dull posibl (Kitwood 1997). Gellir cael tystiolaeth arall trwy wrando ar rywun sy'n adnabod y preswylwr yn dda, partner, aelod o'r teulu neu ffrind agos er enghraifft.

Efallai na fydd rhai preswylwyr yn medru mynegi eu profiadau am resymau corfforol. Gallant fod wedi cael strôc neu anabledd arall. Gellir defnyddio dulliau eraill o gyfathrebu, fel beiro a phapur neu offer cyfathrebu eraill ac arwyddion heb fod yn rhai llafar.

3.1.2 Sut i gasglu'r dystiolaeth

Bydd angen casglu tystiolaeth mewn nifer o ffyrdd, yn arbennig pan na fydd preswylwyr yn medru mynegi eu barn. Gellir gwneud hyn trwy:

- Arsylwi beth sy'n digwydd yn y cartref gofal.
- Gwrando ar breswylwyr, perthnasau, ffrindiau, staff a rheolwyr yn siarad am eu profiadau o ran bywyd cymdeithasol y cartref a'r ddarpariaeth weithgareddau.
- Darllen y dogfennau cefnogi.
- Arsylwi ar ymddygiad a rhyngberthynas rhwng preswylwyr, staff, ymwelwyr a rheolwyr.
- Arsylwi ar sylw ac ymwneud preswylwyr â gweithgareddau. A ydynt yn edrych yn fodlon, yn hapus, yn rhwystredig, yn fywiog, yn dawel neu'n gynhyrfus?

3.1.3 Defnyddio'r offeryn

Sylwer – gellir llungopio'r offeryn meincnodi a'r ffurflenni cynllun gweithredu yn y cyhoeddiad hwn

1. Casglwch dystiolaeth trwy ddefnyddio'r gwahanol ddulliau a ddisgrifir uchod.
2. Cofnodwch y dystiolaeth yr ydych yn ei gweld, clywed neu wedi ei darllen yn y blwch tystiolaeth gyferbyn â'r meincnod perthnasol. Gallwch ddarganfod fod gennych dystiolaeth mewn sawl blwch ar gyfer pob dangosydd ansawdd.
3. Wedi i chi lenwi'r holl ddangosyddion ansawdd, adolygwch arfer da a meysydd lle gellid gwella perfformiad.
4. Mae'n ddefnyddiol ar y cam hwn i rannu gwybodaeth yr ydych wedi ei darganfod gyda phreswylwyr, cydweithwyr, staff a rheolwyr.
5. Gan ddefnyddio'r dystiolaeth, penderfynwch beth sy'n rhaid i chi ei wneud i wella'r ddarpariaeth weithgareddau a llenwi'r camau ar gyfer pob dangosydd ansawdd.
6. Dylai fod gennych restr weithredu yn awr y gellir gweithio arni. Gan ddefnyddio'r ffurflenni cynllun gweithredu (tudalennau 25–32), cytunwch a chofnodwch pwy fydd yn cymryd cyfrifoldeb am gyflawni pob gweithred ac amserlen ar gyfer eu gweithredu.
7. Cytunwch ar ddyddiad adolygu i ailadrodd y broses. Bydd hyn yn rhoi'r cyfle i fesur a chofnodi gwelliannau i'r ddarpariaeth weithgareddau yn y cartref gofal.

3.2 Yr offeryn meincnodi

Dyluniwyd yr offeryn meincnodi i danlinellu meysydd lle mae gwendid y gellir gwella arnynt trwy ddatblygu cynllun gweithredu. Nid yw'n ymwneud â chael sgôr. Trefnwyd yr offeryn o gwmpas pedwar maes allweddol sydd yn sail i ddarparu gweithgaredd ystyrlon i bobl mewn cartrefi gofal.

Y meysydd allweddol yw:

1. Y diwylliant gweithgaredd mewn cartrefi gofal.
2. Cyfathrebu a pherthynas rhwng pobl.
3. Gweithgaredd, ymwneud cymdeithasol a chymunedol.
4. Cynllunio gofal i sicrhau deilliant cadarnhaol i weithgareddau i bobl preswylwyr.

Meincnod 1 – Y diwylliant gweithgaredd mewn cartrefi gofal

Mae perchnogion a rheolwyr cartrefi gofal yn gyfrifol am sicrhau bod diwylliant sy'n hyrwyddo ac yn cynnwys gweithgaredd ym mhob agwedd o fywyd dyddiol y preswylwyr. Bydd diwylliant gweithgaredd yn hollol integredig yng ngwerthoedd a gweithrediadau'r staff i gyd, gan gynnwys rheolwyr, rhai sy'n cadw tŷ, rhai sy'n paratoi bwyd, staff cynnal a chadw a gofal. Bydd gweithgaredd hefyd yn cael ei adlewyrchu yn holl ddogfennau'r cartref gofal, gan gynnwys y polisiau a'r gweithdrefnau.

Gall staff gyda'r wybodaeth a'r sgiliau perthnasol i ddarparu gweithgareddau priodol gyfoethogi'r berthynas yn y cartref i gadw'r diwylliant gweithgaredd yn fywiog ac yn fyw. Mewn cartref sy'n cael ei raddio fel 'rhagorol' bydd hyn yn cynnwys yr holl staff, ond fel isafswm dylai gynnwys y staff gofal ac unrhyw drefnwyr gweithgareddau penodol.

Bydd rhaglen hyfforddi berthnasol i staff yn ei lle i ddangos ymrwymiad y sefydliad i ddarparu gweithgareddau i'w breswylwyr.

Dangosyddion ansawdd

- 1.1 Mae rheolwr y cartref gofal yn dangos gwybodaeth eang o anghenion, diddordebau a dewisiadau'r preswylwyr, beth bynnag fo eu hoedran a/neu ddiagnosis, a sut y maent yn cael eu bodloni trwy ddarparu gweithgareddau.
- 1.2 Yr holl staff yn derbyn hyfforddiant addas am effeithiau heneiddio, cyflyrau heneiddio, gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sgiliau cyfathrebu, a dewis a darparu gweithgareddau addas.
- 1.3 Mae gan y preswylwyr ryddid i ymwneud â gweithgareddau personol a chymdeithasol o'u dewis mewn amgylchedd cyfeillgar a thawel yn y cartref gofal.

1.1 Dangosydd ansawdd Mae'r rheolwr cartref gofal yn dangos gwybodaeth eang am anghenion, diddordebau a dewisiadau'r preswylwyr beth bynnag fo eu hoedran a/neu ddiagnosis, a sut y maent yn cael eu diwallu trwy ddarparu gweithgareddau.	
A	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae'r rheolwr yn mynegi a dangos ymrwymiad i'r diwylliant gweithgaredd ym mhollisiau, prosesau, hyfforddiant ac arweinyddiaeth y cartref. • Gweithgaredd yn digwydd ar unrhyw adeg o'r dydd a'r nos, ac yn hyblyg i anghenion, dymuniadau a phatrymau personol y preswylwyr. • Gall y rheolwr, yr holl staff a'r preswylwyr ddisgrifio* sut y gellir gweld pob gweithgaredd a thasg fel cyfle i unio perthynas a gwella profiad y preswylwyr o fywyd.
B	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae ymrwymiad i'r diwylliant gweithgaredd ond dim ond yn rhannol y mae'n cael ei adlewyrchu ym mhollisiau a prosesau'r cartref. • Mae gweithgaredd yn digwydd ar y rhan fwyaf o adegau yn y dydd a'r min nos ac fel arfer mae'n hyblyg ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn. • Mae'r dull yn canolbwyntio ar yr unigolyn i'r rhan fwyaf o breswylwyr. Gall y rheolwr a'r staff gofal ddisgrifio sut y gellir gweld gweithgareddau fel cyfle i wella profiad bywyd preswylwyr.
C	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae ymrwymiad i'r diwylliant gweithgaredd ond nid yw'n cael ei adlewyrchu ym mhollisiau a gweithdrefnau'r cartref. • Cyfrifoldeb am ddarparu gweithgareddau yn cael ei ddirprwyo i aelodau allweddol o'r staff a/neu drefnwyr gweithgareddau, a all ddisgrifio pwysigrwydd gweithgareddau i breswylwyr. • Y dull yn canolbwyntio ar yr unigolyn i rai preswylwyr ond nid y cyfan.
D	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ychydig neu ddim pwysigrwydd yn cael ei roi i weithgaredd yn y cartref gofal ac nid yw'n cael ei weld fel rhan o batrymau bywyd dyddiol gan reolwyr na'r staff. • Efallai bod amserlen gweithgareddau cyffredinol sydd ddim yn rhoi pwyslais ar yr unigolyn nac yn cael ei dilyn yn gyson. • Staff yn cael eu gweld yn rhy brysur i ddarparu gweithgaredd ystyrlon. Maent yn credu nad oes gan y preswylwyr ddi-ddordeb, ac nid ydynt yn gweld gofal personol neu ddomestig fel cyfle am weithgaredd.

*Ar gyfer dulliau eraill o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

<p>1.2 Dangosydd ansawdd Yr holl staff yn derbyn hyfforddiant addas am effeithiau heneiddio, cyflyrau heneiddio, gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sgiliau cyfathrebu a dewis a darparu gweithgareddau addas</p>	<p>Tystiolaeth</p>
<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yr holl staff wedi derbyn hyfforddiant addas. Gallant ddisgrifio sut y maent wedi helpu preswylwyr i ddewis gweithgareddau a'u galluogi i gymryd rhan gan ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan ystyried anghenion cysylltiedig ag oedran, anableddau a dewis personol. • Yr holl staff yn gallu dangos neu ddisgrifio sut y mae darparu gweithgaredd yn gyfrifoldeb i bawb. • Yr holl staff yn cyfathrebu'n effeithiol gyda'r preswylwyr i sicrhau eu bod yn cael eu cynnwys wrth gynllunio gweithgareddau yn gyson a pharhaus. 	<p>Tystiolaeth</p>
<p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y rhan fwyaf o'r staff wedi derbyn hyfforddiant ac yn medru disgrifio sut y maent wedi helpu rhai o'r preswylwyr i ddewis gweithgareddau, gan ystyried unrhyw anghenion cysylltiedig ag oedran, anableddau a dewisiadau personol. • Staff gofal yn medru dangos neu ddisgrifio sut mai eu cyfrifoldeb hwy yw darparu gweithgaredd. • Y rhan fwyaf o'r staff yn cyfathrebu'n effeithiol â'r preswylwyr, gan ymgynghori gyda hwy i sicrhau eu bod yn cael eu cynnwys wrth gynllunio gweithgareddau. 	<p>Tystiolaeth</p>
<p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y rhan fwyaf o'r staff yn ymroddedig i ddefnyddio gweithgaredd yn ysturlon, ond efallai nad ydynt wedi cael hyfforddiant. • Staff gofal yn helpu preswylwyr i ddewis gweithgareddau a'u galluogi i gymryd rhan. • Ymgynghorir â phreswylwyr pan deimlir bod angen hynny gan y staff, er enghraifft wrth eu derbyn i'r cartref. Nid yw'r weithdrefn hon wedi ei hintegreiddio'n llawn i'r broses o gynllunio gweithgareddau. 	<p>Tystiolaeth</p>
<p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dim tystiolaeth o hyfforddiant mewn gweithgareddau ysturlon ar unrhyw lefel. • Staff ddim yn medru disgrifio pwysigrwydd rôl pawb wrth ddarparu gweithgareddau, nac esbonio sut y mae gan ddiwylliant gweithgaredd oblygiadau i iechyd a lles preswylwyr. • Dim ymgynghori cyson â'r preswylwyr am ddewis gweithgaredd domestig, hamdden neu bersonol a rhai gweithgareddau ddim yn ystyried eu hanghenion o ran oedran. 	<p>Tystiolaeth</p>

Am dduilliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

1.3 Dangosydd ansawdd

Y preswylwyr yn rhydd i ymwneud â gweithgareddau personol a chymdeithasol o'u dewis mewn amgylchedd cyfeillgar a thawel yn y cartref gofal.

	Tystiolaeth
<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gellir gweld y preswylwyr yn rhyngweithio gyda'i gilydd y rhan fwyaf o'r amser heb fod o angenrheidrwydd yn ymwneud â thasg ffurfiol. • Y preswylwyr yn adrodd* bod ganddynt berthynas gyfeillgar a chymdeithasol gyda'r holl staff bob amser ac yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys yng nghymuned y cartref. • Preswylwyr yn adrodd* eu bod yn rhydd i ddilyn ystod o weithgareddau personol neu gymdeithasol o'u dewis bob amser. • Preswylwyr yn adrodd* bod yr holl staff yn parchu eu hamser 'tawel' h.y. amser i unigolyn fod yn breifat a mwynhau meddwl yn dawel. 	<p>Tystiolaeth</p>
<p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gellir gweld y preswylwyr yn rhyngweithio â'i gilydd beth o'r amser. • Preswylwyr yn adrodd* bod yr holl staff yn cyfathrebu gyda hwy mewn modd cyfeillgar a phriodol y rhan fwyaf o'r amser. • Preswylwyr yn adrodd* eu bod yn medru dilyn ystod o weithgareddau personol neu gymdeithasol o'u dewis y rhan fwyaf o'r amser. • Preswylwyr yn adrodd* bod y rhan fwyaf o'r staff yn parchu eu hamser 'tawel'. 	<p>Tystiolaeth</p>
<p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gellir gweld preswylwyr yn rhyngweithio â'i gilydd. • Preswylwyr yn adrodd* bod y staff yn cyfathrebu â hwy pan fydd angen. • Preswylwyr yn adrodd* eu bod weithiau yn medru dilyn gweithgareddau o'u dewis. • Preswylwyr yn adrodd* bod staff gofal fel arfer yn parchu eu hamser 'tawel'. 	<p>Tystiolaeth</p>
<p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwyr i'w gweld yn eistedd ar eu pen eu hunain a phrin yn cyfathrebu â'i gilydd • Preswylwyr yn adrodd* mai bychan iawn yw'r cyswllt â staff. • Preswylwyr yn adrodd* mai yn anaml, os o gwbl, y byddant yn cael gwneud gweithgareddau o'u dewis eu hunain. • Preswylwyr yn adrodd* mai anaml y maent yn cael y cyfle am amser 'tawel'. 	<p>Tystiolaeth</p>

* Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

Meincnod 2 – Cyfathrebu a pherthynas rhwng pobl

Mae cyfathrebu yn llawer mwy na chyfnwyd gwybodaeth. Hwn yw'r cyfrwng ar gyfer mynegi ein syniadau, teimladau, gobeithion, ofnau a dyheadau. Gall fod yn gipolwg, yn gyffwrdd dwylo, yn gân neu yn wên sy'n creu cyswllt gydag aelod arall o ddynol ryw. Pan na all unigolyn ddefnyddio geiriau i gyfathrebu mwyach, rhaid i ni ddefnyddio arwyddion nad ydynt yn llafar i ddangos ein bod yn gwranddo a bod yr unigolyn arall o bwys i ni.

Gall cael eu derbyn i gartref gofal wneud i'r preswylwyr deimlo yn unig ymhlith dieithriaid, wedi colli eu teulu, ffrindiau a rolau, patrymau a gwrthrychau cyfarwydd. Mae'n hanfodol i staff y cartref gofal greu ymdeimlad o berthyn i bob preswylwr deimlo yn ddiogel yn gorfforol a seicolegol, lle mae perthynas yn gadarnhaol ac yn rhoi boddhad, a lle maent yn teimlo y gallant fynegi eu teimladau a'u barn yn rhydd, cymryd rhan mewn gweithgareddau a chyfrannu at y gymuned yn y cartref gofal.

Dylai pobl sy'n byw mewn cartref gofal fedru disgwyl:

- Gwerthfawrogiad, sensitifrwydd a chydabyddiaeth o'u teimladau a'u hanghenion seicolegol.
- Perthynas gymdeithasol gadarnhaol sy'n rhoi boddhad
- Cydnabyddiaeth fel unigolyn unigryw gyda'i hunaniaeth ei hun.

Dangosyddion ansawdd

- 2.1 Staff yn deall gwerth a phwysigrwydd cyfathrebu effeithiol a'r berthynas y maent yn ei llunio gyda phreswylwyr a sut y mae'r rhain yn effeithio'n uniongyrchol ar gyfleoedd preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau.
- 2.2 Cyfathrebu rhwng staff a phreswylwyr yn effeithiol a sensitif i alluogi preswylwyr i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth am y gweithgareddau y maent yn eu gwneud.

2.1 Dangosydd ansawdd Staff yn deall gwerth a phwysigrwydd cyfathrebu effeithiol a'r berthynas y maent yn ei llunio gyda phreswylwyr a sut y mae'r rhain yn cael effaith uniongyrchol ar gyfleoedd preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau	
A	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y staff i gyd yn medru disgrifio anghenion cyfathrebu pob preswylwr a'r rhwystrau i atal cyfathrebu o ganlyniad i anabledd, problemau cysylltiedig ag oedran ac anawsterau iaith. • Y staff i gyd wedi cael hyfforddiant ac yn gwybod sut i ddefnyddio offer cyfathrebu'r preswylwyr a dulliau cyfathrebu gwahanol. Maent yn disgrifio sut y maent yn defnyddio dulliau gwahanol i ddiwallu anghenion preswylwyr. • Y staff i gyd yn medru disgrifio sut y maent yn datblygu perthynas dda gyda phreswylwyr a'u perthnasau i gael dealltwriaeth o anghenion gweithgaredd pob unigolyn a'u lles.
B	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y rhan fwyaf o'r staff yn medru disgrifio anghenion cyfathrebu pob preswylwr a'r rhwystrau i atal cyfathrebu o ganlyniad i anableddau preswylwr a phroblemau cysylltiedig ag oedran. • Staff yn gwybod sut i ddefnyddio offer cyfathrebu'r preswylwyr a dulliau cyfathrebu gwahanol a'r rhan fwyaf wedi cael hyfforddiant. • Staff gofal yn medru disgrifio sut y maent yn datblygu perthynas dda gyda phreswylwyr i gael dealltwriaeth o anghenion gweithgareddau pob unigolyn.
C	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staff gofal yn medru disgrifio anghenion cyfathrebu'r rhan fwyaf o'r preswylwyr sydd o ganlyniad i'w hanableddau a'u problemau cysylltiedig ag oedran. • Offer cyfathrebu cyffredin a dulliau cyfathrebu sylfaenol yn cael eu defnyddio. Staff yn medru dangos eu bod yn defnyddio'r rhain. • Perthynas dda rhwng y staff a'r preswylwyr i'w gweld. Staff yn medru disgrifio'r rhain a sut y maent yn effeithio ar gyfranogiad preswylwyr mewn gwahanol weithgareddau.
D	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staff yn methu disgrifio anghenion cyfathrebu preswylwyr. • Offer cyfathrebu sylfaenol ar gael ond byth bron yn cael ei ddefnyddio. Staff yn adrodd nad ydynt wedi cael eu hyfforddi i ddefnyddio'r offer neu ddulliau eraill o gyfathrebu. • Staff yn gwneud tasgau ymarferol yn dda ond yn methu disgrifio sut y mae eu perthynas â'r preswylwyr yn medru effeithio ar eu cyfranogiad mewn unrhyw weithgareddau.

Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

2.2 Dangosydd ansawdd Cyfathrebu rhwng y staff a'r preswylwyr yn effeithiol a sensitif i alluogi preswylwyr i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth am y gweithgareddau y maent yn eu gwneud.	
A	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwyr yn disgrifio* sut y mae'r staff yn dangos diddordeb gwirioneddol yn eu bywydau. Maent yn dweud eu bod yn ymddiried yn y staff, maent yn gyfeillgar a gellir mynd atynt ar unrhyw amser. • Perthynas dda a chyfathrebu effeithiol, sensitif rhwng y staff a'r preswylwyr i'w gweld a'u clywed. • Staff yn dangos dealltwriaeth ac amynedd gyda phreswylwyr y mae arnynt angen mwy o gymorth a chefnogaeth i ddewis gweithgareddau.
B	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwyr yn adrodd* eu bod wedi setlo yn y cartref a bod ganddynt berthynas dda, o ymddiriedaeth gyda'r staff. • Perthynas dda a chyfathrebu effeithiol rhwng y staff a'r preswylwyr i'w gweld a'u clywed. • Staff yn dangos amynedd wrth helpu preswylwyr i ddewis gweithgareddau.
C	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwyr yn adrodd* eu bod wedi setlo yn y cartref a pherthynas dda â'r staff. • Staff yn rhoi cyfarchion arferol, yn derbyn a rhoi canmoliaeth ac arwyddion cadarnhaol o gydnybuddiaeth. • Staff yn gynnes a gofalgar ond ddim yn medru helpu'r preswylwyr i ddewis gweithgareddau bob amser.
D	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwyr yn adrodd* eu bod weithiau'n gweld y staff yn annymunol ac yn ddiofal ac felly ddim yn holi am weithgareddau. • Staff ddim yn aml yn cael eu gweld yn cyfarch neu'n siarad â'r preswylwyr. • Staff ar y cyfan yn ofalgar ond ddim yn rhoi llawer o amser i siarad gyda phreswylwyr ac yn dangos ychydig o ddealltwriaeth o ddewisiadau'r preswylwyr o ran gweithgareddau.

* Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

Meincnod 3 – Gweithgaredd, cyfranogiad cymdeithasol a chymunedol

Mae cydnabod pwysigrwydd gweithgaredd a'r angen i breswylwyr gael eu cynnwys, beth bynnag fo'r nam sydd arnynt, yn hanfodol wrth annog preswylwyr i gymryd rhan a chymysgu'n gymdeithasol.

Gall staff cartref gofal sicrhau bod dewis ar gael i breswylwyr trwy fod yn ymatebol i syniadau newydd, trwy ymateb i'w ceisiadau am weithgareddau gwahanol a thrwy ddatblygu ffyrdd gwahanol o helpu preswylwyr i gymryd rhan.

Wrth ddewis preswylwyr i ddewis a chymryd rhan mewn gweithgareddau mae'n angenrheidiol ystyried pethau fel:

- Dymuniadau a diddordebau preswylwyr.
- Cynnal urddas preswylwyr wrth wneud gweithgareddau gwahanol.
- Gallu preswylwyr a'r help fydd arnynt ei angen i gymryd rhan yn y gweithgaredd, beth bynnag fo eu hoedran a/neu anabledd.
- Amser o'r dydd, mis a blwyddyn.
- Y patrwm dyddiol sydd orau gan breswylwyr.
- Y man lle bydd y gweithgaredd yn digwydd ac a yw hyn dan do, tu allan neu yn rhywle arall yn y gymuned leol.
- Y nifer o bobl sy'n cymryd rhan yn y gweithgaredd, er enghraifft, grŵp o bobl, dau o bobl neu a fydd y preswylwyr yn gweithio ar ei ben ei hun.
- Yr unigolyn neu bobl y mae'r preswylwyr yn eu dewis i fod yn gwmni iddynt yn y gweithgareddau hyn. Gall y rhain fod, er enghraifft, yn ffrindiau neu deulu, aelod o'r staff, preswylwyr eraill neu rywun o'r gymuned leol.
- Preswylwyr yn dilyn diddordebau parhaus yn y cartref neu trwy ymweld â'r grwpiau arferol, clybiau, mannau addoli ac ati.
- Y cyfle i ddilyn gweithgareddau, diddordebau neu hobiau newydd.
- Galluogi gweithgareddau yn y gymuned i ddod i'r cartref gofal.

Amgylchedd ffisegol y cartref, y tu mewn i'r adeilad a'r ardd, yn cynnig cyfle ar gyfer cyswllt cymdeithasol ac ysgogiad synhwyraidd.

Tasgau byw dyddiol yw gweithgareddau o ddydd i ddydd y bydd nifer o breswylwyr am barhau i'w gwneud pan fyddant yn symud i gartref gofal. Tasgau personol yw'r rhain fel codi a dewis sut a beth i'w wisgo, cymryd bath neu ymolchi a bwyta pryd o fwyd.

Cartrefi gofal 'rhagorol' yw'r rhai sydd â lefelau addas o staff a fydd yn ystyried anghenion preswylwyr, gan amrywio o ddarparu gweithgareddau i ofal argyfwng. Bydd ystyriaeth yn cael ei roi i gyflogi staff gyda sgiliau addas, er enghraifft, therapyddion galwedigaethol a darparwyr gweithgareddau.

Bydd gan gartrefi gofal sy'n cael eu graddio fel rhai 'rhagorol' ddigon o adnoddau cyllidol i ddiwallu anghenion y preswylwyr o ran gweithgareddau.

Dangosyddion ansawdd

- 3.1 Darparu gweithgareddau yn gynhwysol yn galluogi holl breswylwyr y cartref gofal i gymryd rhan mewn gweithgareddau o'u dewis, gydag ystyriaeth sensitif i ddiwylliant, oedran, rhyw, iechyd, tueddfryd rhywiol, anabledau ac anghenion sy'n gysylltiedig ag oedran.
- 3.2 Mae'r ystod o weithgareddau i bob preswylwr yn adlewyrchu eu dewis, eu tueddiadau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol ac ar gael yn aml a chyson trwy'r wythnos. Mae'r angen am 'amser tawel' yn cael ei gydnabod a'i barchu.
- 3.3 Mae'r cyfleoedd i breswylwyr gymryd rhan mewn tasgau byw dyddiol yn rhan ganolog o'r gofal dyddiol.
- 3.4 Mae prydau bwyd a'r cyfleoedd cymdeithasol y mae'r rhain yn eu cynnig yn cael eu cydnabod fel gweithgaredd pwysig.
- 3.5 Mae digon o adnoddau ariannol ac eraill, fel offer, deunyddiau, hyfforddiant a chyfleusterau, a defnydd effeithiol o'r amgylchedd sydd ar gael a'r gymuned leol, i ddarparu ystod o weithgareddau.

3.1 Dangosydd ansawdd Darparu gweithgareddau yn gynhwysol yn galluogi holl breswylwyr y cartref gofal i gymryd rhan mewn gweithgareddau o'u dewis, gydag ystyriaeth sensitif i ddiwylliant, oedran, rhyw, iechyd, tueddfrwyriaeth, anabledau ac anghenion sy'n gysylltiedig ag oedran.	
A	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y staff i gyd yn medru dangos, trwy arsylwi neu ddisgrifiad, eu bod yn deall anghenion gweithgaredd penodol yr holl breswylwyr a sicrhau darpariaeth weithgareddau sy'n gynhwysol. • Yr holl staff â hyfforddiant priodol ac yn medru disgrifio sut y maent yn cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth wahaniaethu berthnasol a'r polisi ar gynhwysedd cymdeithasol. • Yr holl breswylwyr yn medru disgrifio* sut y maent yn cymryd rhan mewn gweithgareddau o'u dewis, gan ystyried, ond heb eu heithrio ar sail eu diwylliant, oedran, rhyw, iechyd, tueddfrwyriaeth, anabledau ac anghenion cysylltiedig ag oedran. • Holl bolisiau'r cartref gofal yn gynhwysol a'r staff yn cael eu gweld yn eu gweithredu.
B	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y rhan fwyaf o'r staff yn medru dangos, trwy arsylwi neu ddisgrifio, eu bod yn deall anghenion penodol y rhan fwyaf o breswylwyr ac yn sicrhau darpariaeth weithgareddau gynhwysol. • Y rhan fwyaf o'r staff â hyfforddiant priodol ac yn medru disgrifio sut y maent yn cydymffurfio â ddeddfwriaeth wahaniaethu berthnasol a pholisi ar gynhwysedd cymdeithasol. • Y rhan fwyaf o'r preswylwyr yn medru disgrifio* sut y maent yn cymryd rhan yn y rhan fwyaf o weithgareddau o'u dewis gan ystyried ond heb wahaniaethu yn eu herbyn ar sail eu diwylliant, oedran, rhyw, iechyd, anabledau ac anghenion cysylltiedig ag oedran. • Holl bolisiau'r cartref gofal yn gynhwysol a gellir gweld bod y rhan fwyaf o'r staff yn eu gweithredu.
C	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staff gofal yn medru dangos eu bod yn deall anghenion rhai o'r preswylwyr. • Staff gofal â hyfforddiant sylfaenol am ddeddfwriaeth gwahaniaethu a/neu polisi ar gynhwysiant cymdeithasol. • Rhai preswylwyr yn medru disgrifio* sut y maent yn cael eu cynnwys mewn rhai gweithgareddau o'u dewis. • Rhai polisiau cartref gofal yn gynhwysol.
D	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ychydig o staff gofal sy'n medru dangos eu bod yn deall anghenion penodol y preswylwyr. • Ychydig o staff, os o gwbl, wedi cael hyfforddiant sylfaenol am ddeddfwriaeth gwahaniaethu. • Ychydig o breswylwyr, os unrhyw rai all disgrifio* sut y maent yn cael eu cynnwys mewn gweithgareddau o'u dewis. • Ychydig, os unrhyw rai, o'r polisiau cartref gofal sy'n gynhwysol.

* Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

<p>3.2 Dangosydd ansawdd Mae'r ystod o weithgareddau i bob preswylwr yn adlewyrchu eu dewis, eu tueddiadau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol ac ar gael yn aml a chyson trwy'r wythnos. Mae'r angen am 'amser tawel' yn cael ei gydnabod a'i barchu.</p>	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwr ac ymwelwr yn disgrifio* amrywiaeth o weithgareddau sydd wedi digwydd dros y mis diwethaf y mae'r preswylwr wedi eu dewis a'u mwynhau. • Preswylwr ac ymwelwr yn adrodd* bod mynediad dyddiol i weithgareddau yn y gymuned a chymorth ar gael os oes ei angen. • Preswylwr ac ymwelwr yn adrodd* bod y staff yn annog mathau a symiau addas o weithgaredd ac yn ystyried gallu, dymuniadau a cheisiadau am 'amser tawel' pob unigolyn. • Preswylwr sy'n dymuno hynny yn cael cymryd rhan mewn llunio penderfyniadau grŵp a chynllunio gweithgareddau wythnosol.
<p>B</p>	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwr ac ymwelwr yn disgrifio* gwahanol weithgareddau sydd wedi digwydd dros y mis diwethaf y mae'r preswylwr wedi eu dewis a'u mwynhau. • Preswylwr ac ymwelwr yn adrodd* bod mynediad aml at weithgareddau yn y gymuned leol gyda chymorth os oes ei angen. • Preswylwr ac ymwelwr yn adrodd* bod y staff yn eu hannog i gymryd rhan mewn gweithgareddau a bod hyn fel arfer yn ystyried gallu unigolion a cheisiadau am 'amser tawel'. • Preswylwr yn cyfrannu tuag at gynllunio gweithgareddau grŵp os byddant yn dymuno.
<p>C</p>	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwr ac ymwelwr yn medru rhestru* ychydig o weithgareddau y maent wedi eu mwynhau dros y mis diwethaf. • Mynediad at weithgareddau yn y gymuned leol yn gyfyngedig ac ychydig o gyswilt gyda phobl tu allan i'r cartref. • Preswylwr ac ymwelwr yn adrodd* bod staff yn eu hannog i gymryd rhan mewn gweithgareddau ond nad yw rhai o'r rhain yn addas i'w gallu na'u dymuniadau.
<p>D</p>	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cyfleoedd cymdeithasol achlysurol gan ddiybnnu ar ba staff sydd ar gael. • Ychydig o gyfleoedd cymdeithasol na theithiau at y gymuned leol nac ymweliadau ganddi. • Preswylwr yn cael eu hannog i roi tro ar weithgareddau nad oes ganddynt y sgiliau na'r gallu i 'w gwneud bob tro.

* Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

3.3 Dangosydd ansawdd Mae'r cyfleoedd i breswylwyr gymryd rhan mewn tasgau byw dyddiol yn rhan ganolog o'r gofal dyddiol.	
A	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preswylwyr a'r staff yn gweithio mewn partneriaeth wrth ymgymryd â thasgau byw dyddiol ac yn eu haddasu pan fydd angen. • Staff yn medru disgrifio sut y mae cyflawni tasgau byw dyddiol yn weithgareddau sy'n rhoi boddhad a phleser i breswylwyr unigol. • Preswylwyr yn adrodd* eu bod yn dewis eu patrwm dyddiol a'r help y maent yn ei dderbyn ac yn cael eu hannog i wneud newidiadau sy'n gweddu i'w cryfderau a'u dewisiadau.
B	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staff yn cynnwys preswylwyr wrth ymgymryd â thasgau byw dyddiol. • Y rhan fwyaf o'r staff yn medru disgrifio sut y mae tasgau byw dyddiol yn weithgareddau a all roi boddhad i breswylwyr unigol. • Preswylwyr yn adrodd* eu bod yn dewis eu patrwm dyddiol a faint o help y maent yn ei dderbyn.
C	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staff yn llawn gofal, ond preswylwyr ddim yn cael eu hannog yn weithredol i gymryd rhan yn eu tasgau byw dyddiol personol. • Rhai o'r staff gofal yn medru disgrifio sut y gall cyflawni tasgau byw dyddiol fod yn weithgaredd sy'n rhoi boddhad a phleser i breswylwyr. • Preswylwyr yn adrodd* eu bod yn medru pennu eu patrymau byw dyddiol a'u tasgau, ond nad yw hyn bob amser yn gyson a gall ddibynnu ar ba staff sydd ar ddyletswydd.
D	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staff yn dangos agwedd 'gwneud dros' yn hytrach na 'gweithio gyda' tuag at dasgau byw dyddiol. • Staff ddim yn medru disgrifio sut y mae gan dasgau byw dyddiol ystyr i rai preswylwyr. • Preswylwyr yn adrodd* y byddent yn hoffi cael mwy o lais yn eu patrwm byw dyddiol a thasgau neu yn dangos arwyddion o rwystredigaeth neu ddiecter wrth dderbyn help ymarferol.

* Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

3.4 Dangosydd ansawdd Mae prydau bwyd a'r cyfleoedd cymdeithasol y mae'r rhain yn eu cynnig yn cael eu cydnabod fel gweithgaredd pwysig.

A	<ul style="list-style-type: none"> • Yr ystafell fwyta yn lân a dymunol a'r byrddau a'r cadeiriau wedi eu gosod mewn ffordd sy'n annog cyswllt cymdeithasol. Fodd bynnag, gall preswylwyr fwyta yn eu hystafell eu hunain os dymunant. • Preswylwyr yn disgrifio* prydau bwyd fel gweithgaredd cymdeithasol dymunol. Maent yn cael dewis o ran ble i eistedd, bwyd a diod, gan ystyried eu hanghenion dietegol ac eraill. • Perthnasau yn cael eu hannog i fod yn gwmni i breswylwyr neu eu cynorthwyo fel sy'n briodol. • Gellir gweld staff yn siarad â phreswylwyr wrth y byrddau bwyd. Prydau'n cael eu gweini mewn modd heb frys ond effeithlon a chymorth yn cael ei roi'n sgilgar i'r rhai y mae arnynt angen help. 	Tystiolaeth
B	<ul style="list-style-type: none"> • Yr ystafell fwyta yn lân a dymunol, a sylw'n cael ei roi i ble mae pobl yn eistedd i annog cyswllt cymdeithasol. • Preswylwyr yn disgrifio* prydau bwyd fel amser dymunol. Fel arfer maent yn cael dewis ble i eistedd, bwyd a diod, gan ystyried eu hanghenion. • Perthnasau yn medru bod yn gwmni neu helpu preswylwyr ar brydau bwyd yn ôl dymuniad y preswylwyr. • Staff i'w gweld yn siarad â phreswylwyr wrth y prydau bwyd. Prydau'n cael eu gweini'n effeithlon a chymorth yn cael ei roi i'r rhai sydd angen help. 	Tystiolaeth
C	<ul style="list-style-type: none"> • Yr ystafell fwyta a'r byrddau yn lân. • Preswylwyr yn dweud* eu bod yn edrych ymlaen at brydau bwyd, ond yn meddwl y gallent fod yn fwy pleserus. • Perthnasau'n ymwybodol eu bod yn medru bod yn gwmni i breswylwyr a'u helpu ond ychydig yn cael eu hannog i wneud hynny. • Staff yn cynorthwyo'r rhai sydd angen help. 	Tystiolaeth
D	<ul style="list-style-type: none"> • Yr ystafell fwyta ddim yn denu a'r byrddau ddim wedi eu gosod • Preswylwyr yn disgrifio* prydau bwyd fel dim ond rhan o'r patrwm a'r staff yn dweud wrthynt ble i eistedd yn aml. • Perthnasau sy'n ymweld byth yn bresennol ar brydau bwyd. • Staff yn dangos ychydig o sgil ac ymwybyddiaeth o anghenion preswylwyr o ran cymorth ac o ran mwynhau prydau bwyd. 	Tystiolaeth

* Am ddulliau eraill o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

3.5 Dangosydd ansawdd Mae digon o adnoddau ariannol ac eraill, fel offer, deunyddiau, hyfforddiant a chyfleusterau, a defnydd effeithiol o'r amgylchedd sydd ar gael a'r gymuned leol, i ddarparu ystod o weithgareddau.	
A	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae'r polisi gweithgareddau, a ddatblygwyd trwy ymgynghori â phreswylwyr a staff, yn cael ei adolygu'n gyson ac yn gyfredol. Mae'n cynnwys mynediad at amrywiaeth o adnoddau sy'n ddigon ar gyfer anghenion y preswylwr o ran gweithgareddau. • Cymysgedd o ardaloedd preifat, tawel ac a rennir lle mae gweithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol gwahanol yn cael eu cynnal. • Dewis eang o ddeunyddiau ar gael yn rhwydd i'r preswylwyr, gan ystyried yr ystod o alluoedd. • Staff yn medru disgrifio sut y gallant ddefnyddio cyfleoedd o fewn yr adnoddau sydd ar gael mewn ffyrdd dychmygus ac ymarferol. Maent yn chwilio am ddeunyddiau, syniadau a chysylltiadau newydd gyda'r gymuned leol.
B	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Datblygwyd polisi gweithgaredd trwy ymgynghori â'r preswylwyr a'r staff ac mae'n cynnwys mynediad at amrywiaeth o adnoddau. • Ardaloedd wedi eu rhoi o'r neilltu ar gyfer gweithgareddau unigol a grŵp. • Dewis o ddeunyddiau ar gael yn rhwydd i breswylwyr. • Staff yn defnyddio'r adnoddau'n effeithiol ac yn chwilio am syniadau newydd a chyswilt gyda'r gymuned leol.
C	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polisi gweithgareddau yn ei le, ond angen ei ddiweddarau. • Ymgynghori cyfyngedig gyda phreswylwyr a staff. • Ardaloedd ar gyfer gweithgareddau tawel a grŵp ar gael ond yn gyfyngedig. • Rhai deunyddiau gweithgareddau ar gael i'w defnyddio, ond nid ydynt yn hawdd i bob un o'r preswylwyr gael eu defnyddio. • Staff yn defnyddio adnoddau sydd ar gael i'w defnyddio ond nid ydynt yn flaengar wrth chwilio am ddeunyddiau a syniadau newydd.
D	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dim polisi gweithgareddau yn ei le ac ychydig neu ddim adnoddau ar gyfer gweithgareddau. • Ychydig o ofod a ddynodwyd fel lle addas ar gyfer yr amrywiol weithgareddau neu ddigwyddiadau cymdeithasol a allai ddigwydd. • Deunyddiau gweithgareddau ddim ar gael yn rhwydd. • Staff ddim yn defnyddio/ddim yn medru cael gafael mewn adnoddau a ddim yn cychwyn gweithgaredd.

*Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

Meincnod 4 – Cynllunio gofal i sicrhau deiliant gweithgaredd cadarnhaol i bob preswylwr

Mae cofnodi a defnyddio gwybodaeth am hanes bywyd preswylwr yn hanfodol wrth gynnwys gweithgaredd yn y broses cynllunio gofal. Er mwyn sicrhau canlyniad cadarnhaol i weithgaredd, mae'n ofynnol cael gwybodaeth fywgraffyddol a gwybodaeth am gryfderau, disgwyladau, dymuniadau ac anghenion cyfredol y preswylwr. Bydd cryfderau'n cynnwys yr hyn y gall y preswylwr ei wneud, yr hyn y maent yn hoffi ei wneud, a'r bobl sy'n barod i'w helpu.

Mae cynllun gofal da yn ddogfen fyw h.y. ni fydd yn effeithiol oni bai bod pobl yn cofnodi, dilyn, adolygu ac yna ei hail wneud, felly mae'n tyfu a datblygu gyda'r preswylwr. Mae adolygu a diwallu anghenion gweithgaredd a chymdeithasol y preswylwr yn rhan o'r safonau gofynnol cenedlaethol (Adran Iechyd 2003 – gweler Atodiad B). Yn ogystal ag adolygu anghenion unigol o ran gweithgaredd mae'n bwysig casglu gwybodaeth am fodlonrwydd preswylwr o ran y ddarpariaeth weithgareddau. Gellir casglu'r wybodaeth gan ddefnyddio ystod o ddulliau, fel holiaduron, blychau awgrymiadau, cyfarfodydd preswylwr, siarad ag unigolion a monitro eu lles. Mae'n bwysig i'r cynllun gweithgaredd fod yn rhan ganolog o gynllun gofal unigol y preswylwr.

Tra bod cymryd rhan mewn gweithgaredd yn hanfodol i iechyd a lles preswylwr, rhaid cydnabod unrhyw risg bosibl o anaf, yn arbennig os oes unrhyw nam corfforol, deallusol neu synhwyraidd. Rhaid i gynllunio gofal gynnwys asesiadau risg ar gyfer gweithgareddau ac amgylchiadau perthnasol. Fodd bynnag, er mwyn galluogi preswylwr i gymryd rhan yn eu hoff weithgareddau neu'r rhai y maent wedi eu dewis, rhaid cael cydbwysedd rhwng rheoli risgiau a helpu preswylwr i gymryd rhan. Gall hyn hefyd olygu cydnabod y gweithgareddau hynny sydd â risgiau iechyd ac ariannol cysylltiedig, fel ysmegu, yfed alcohol, gamblo ac ati. 'Sut gellir cefnogi'r unigolyn hwn i wneud y pethau y byddai yn hoffi ei wneud?' ddylai'r man cychwyn fod bob amser.

Mae **The successful activity co-ordinator** (Hurtley a Wenborn 2005) yn datgan ei bod yn bwysig casglu gwybodaeth berthnasol am breswylwr. Bydd y wybodaeth hon yn sail i'r rhan weithgareddau o'r cynllun gofal a dylai gynnwys:

- Hanes meddygol perthnasol, gan gynnwys iechyd meddwl a lles ar hyn o bryd.
- Gallu corfforol a gallu i symud, fel ystod y symudiadau a chryfder coesau a'r breichiau, deheurwydd, cydlyniaid llaw a llygad, cydbwysedd ac unrhyw anghenion o ran offer.
- Cyfathrebu, deall a llofaedd.
- Gallu synhwyraidd, gan gynnwys golwg a chlyw.
- Gallu deallusol, cof tymor byr a hir, gallu i ganolbwyntio, datrys problemau, meddwl rhesymegol a rhoi pethau mewn trefn er enghaifft.

- Gwaith yn y gorffennol a'r presennol a rôl deuluol, gweithgaredd a diddordebau hamdden.
- Ffrindiau a pherthnasau presennol ac yn y gorffennol.
- Dewisiadau diwylliannol.
- Risgiau posibl i breswylwyr, perthnasau, staff neu eraill wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Dangosyddion ansawdd

- 4.1 Gwybodaeth fywgraffyddol yn cael ei chofnodi gyda chydysyniad gan y preswylwr a'i chadw yn gyfredol i fod yn sail i'r cynllun gofal a'r ddarpariaeth weithgareddau.
- 4.2 Dewisiadau preswylwr o ran gweithgareddau, diddordebau a gallu yn cael eu hadolygu'n gyson, a'r canlyniadau a bodlonrwydd y defnyddiwr yn cael eu cofnodi yn y cynllun gofal ac yn amlwg yn ymarferol.
- 4.3 Y broses cynllunio gweithgareddau a'r dogfennau yn cynnwys asesiadau risg perthnasol.

4.1 Dangosydd ansawdd Gwybodaeth fywgraffyddol yn cael ei chofnodi gyda chydysyniad gan y preswylwr a'i chadw yn gyfredol i fod yn sail i'r cynllun gofal a'r ddarpariaeth weithgareddau.	
A	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae polisiau'r cartref gofal yn cynnwys cyfeiriad at ddarparu gweithgaredd unigol a chael cydsyniad yn y dogfennau cynllunio gofal. • Er mwyn cydymffurfio â pholisiau'r cartref gofal am ddevis a chydysyniad, mae'r preswylwr a'r perthnasau yn rhoi bywgraffiad/hanes bywyd pan fydd hynny'n briodol. • Tystiolaeth wedi ei chofnodi yn y cynllun gofal bod yr wybodaeth hon yn cael ei defnyddio i ddatblygu gweithgareddau priodol gyda phreswylwr. • Dewisiadau preswylwr o ran gweithgareddau yn hysbys, yn cael eu deall a'u bodloni gan staff sy'n diweddarau eu cynlluniau gofal yn gyson.
B	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polisiau'r cartref gofal yn cynnwys darparu gweithgareddau a chael cydsyniad yn y dogfennau cynllunio gofal. • Bywgraffiad/stori bywyd yn cael ei rhoi gan y preswylwr a pherthnasau. • Tystiolaeth wedi ei chofnodi bod gwybodaeth yn cael ei defnyddio i ddatblygu gweithgareddau gyda phreswylwr. • Dewisiadau preswylwr o ran gweithgareddau yn hysbys, yn cael eu deall a'u bodloni gan y staff.
C	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amlinelliad o'r prif ddiwyddiadau ym mywydau'r preswylwr wedi eu cofnodi ac yn cael eu defnyddio wrth gynllunio a darparu gweithgareddau. • Stori bywyd gwyno yn cael ei rhoi gan breswylwr a pherthnasau. • Staff yn frwdfrydig, ond tystiolaeth anghyson bod y wybodaeth yn cael ei defnyddio'n gyson i ddatblygu gweithgareddau gyda phreswylwr. • Dewisiadau preswylwr o ran gweithgareddau yn hysbys i'r staff, ond yn defnyddio'r wybodaeth yn anghyson wrth gytuno ar weithgareddau addas.
D	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ychydig neu ddim gwybodaeth fywgraffyddol wedi ei chael gan breswylwr na'i chofnodi. • Staff yn adrodd nad ydynt yn casglu storïau bywyd ac nad ydynt yn ymwybodol o bolisiau perthnasol y cartref gofal. • Dim digon o wybodaeth i gynnig gweithgareddau addas i breswylwr. • Dewisiadau preswylwr o ran gweithgareddau ddim yn hysbys i'r staff.

Am ddiulliau eraill o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 5 a 6

4.2 Dangosydd ansawdd Dewisiadau preswylwyr o ran gweithgareddau, diddordebau a gallu yn cael eu hadolygu'n gyson, a'r canlyniadau a bodlonrwydd y defnyddiwr yn cael eu cofnodi yn y cynllun gofal ac yn amlwg yn ymarferol.	
A	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae'r cynllun gofal yn cael ei lunio gyda chyfraniad gan y preswylwyr, ei gofnodi mewn modd sy'n hygyrch i'r preswylwyr, ac yn cael ei gytuno a'i lofnodi gan y preswylwyr a/neu berthynas. • Bodlonrwydd y preswylwyr yn cael ei gasglu* a'i gofnodi gan ddefnyddio gwahanol ddulliau sy'n adlewyrchu eu gallu a'u hanghenion. • Anghenion pob preswylwyr o ran gweithgareddau a lles yn cael eu cofnodi 6–12 wythnos wedi iddynt gael eu derbyn wedi i'r preswylwyr ymgynefino. Mae'r rhain yn cael eu hadolygu gyda phreswylwyr a'r cynlluniau gofal yn cael eu diweddarw wrth i newidiadau ddigwydd neu o leiaf yn flynyddol. • Staff gofal yn medru disgrifio nod, amcanion a chanlyniadau'r gweithgareddau i'r holl breswylwyr a'r rhain yn amlwg yn cael eu harfer.
B	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y cynllun gofal yn cael ei lunio gyda'r preswylwyr, ei gofnodi a'i gytuno a'i lofnodi gan y preswylwyr a/neu berthynas. • Bodlonrwydd preswylwyr yn cael ei gasglu* mewn ffyrdd gwahanol i adlewyrchu eu gallu a'u hanghenion. • Anghenion pob preswylwyr o ran gweithgareddau a lles yn cael eu cofnodi a'u hadolygu yn flynyddol. Cynlluniau gofal yn cael eu diweddarw. • Staff gofal yn medru disgrifio'r nodau, amcanion a chanlyniadau gweithgareddau ar gyfer pob preswylwyr a'r rhain yn cael eu gweithredu.
C	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y cynllun gofal yn cael ei lunio gyda'r preswylwyr a'i gofnodi. • Bodlonrwydd preswylwyr yn cael ei gasglu* mewn modd ad hoc. • Anghenion preswylwyr o ran gweithgareddau yn cael eu cofnodi. • Staff gofal yn medru disgrifio eu hymwneud â datblygu nodau, amcanion a deilliannau gweithgareddau ond yn anghyson am gofnodi, diweddarw a defnyddio'r wybodaeth.
D	<p>Tystiolaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ychydig o bwys yn cael ei roi ar gynlluniau gofal. • Bodlonrwydd preswylwyr byth braidd yn cael ei gasglu*, os o gwbl. • Anghenion a dewisiadau o ran gweithgareddau yn cael eu cofnodi'n wael. • Nodau, amcanion a chanlyniadau gweithgareddau ddim ar gael i dros hanner y preswylwyr a staff ddim yn medru cysylltu cynlluniau gweithgaredd gyda gweithgareddau dyddiol.

* Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

4.3 Dangosydd ansawdd

Y broses cynllunio gweithgareddau a'r dogfennau yn cynnwys asesiadau risg perthnasol.

A	<ul style="list-style-type: none"> • Aseidiadau risg sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wedi eu cynnal, eu cofnodi ac yn cael eu hadolygu yn gyson parthed gallu preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau o'u dewis. • Aseidiadau risg yn hyrwyddo rhyddid, lles a'u hawl i ddewis i breswylwyr beth bynnag fo eu hanabledau ac anghenion eraill. Mae tystiolaeth bod gweithgareddau eraill a dulliau cefnogi wedi cael eu harchwilio yn llawn. • Pan fydd hynny'n addas, preswylwyr a pherthnasau yn adrodd* eu bod yn ymwneud â phenderfyniadau ar y cyd sy'n cael eu gwneud am unrhyw gamau. 	Tystiolaeth
B	<ul style="list-style-type: none"> • Aseidiadau risg wedi cael eu cynnal a'u cofnodi parthed gallu preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau o'u dewis. • Aseidiadau risg yn hyrwyddo rhyddid, lles a hawl y preswylwyr i ddewis. Tystiolaeth bod gweithgareddau gwahanol a chamau cefnogi wedi eu harchwilio'n llawn. • Preswylwyr a pherthnasau yn adrodd* am benderfyniadau ar y cyd yn cael eu gwneud am unrhyw gamau. 	Tystiolaeth
C	<ul style="list-style-type: none"> • Aseidiadau risg yn cael eu llenwi a'u cofnodi. • Aseidiadau risg yn hyrwyddo lles y preswylwyr ond mae diogelwch arferol yn cael mwy o bwys na dewis preswylwyr. Aseidiadau'n dangos peth tystiolaeth bod gweithgareddau gwahanol a chamau cefnogi wedi cael eu hystyried. • Perthnasau a phreswylwyr yn adrodd* y byddent yn hoffi mwy o ran yn y broses asesu risg. 	Tystiolaeth
D	<ul style="list-style-type: none"> • Aseidiadau risg unigol prin, os o gwbl yn cael eu cynnal i alluogi preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau o'u dewis. • Aseidiadau risg ddim yn rhoi ystyriaeth i allu preswylwyr a'u hawl i ddewis gweithgareddau. • Aseidiadau risg yn cael eu cynnal a phenderfyniadau'n cael eu gwneud ar ran preswylwyr a'u perthnasau yn hytrach nag ar y cyd. 	Tystiolaeth

* Am ddulliau gwahanol o gasglu tystiolaeth gweler tudalennau 4 a 5

Dangosyddion ansawdd a chynllun gweithredu

Gellir llungopio'r tudalennau canlynol i gofnodi pwy fydd yn cymryd cyfrifoldeb am lenwi pob gweithred, erbyn pa ddyddiad y dylid eu gweithredu a dyddiad y cytunwyd arno i adolygu'r broses.

1. Y diwylliant gweithgaredd mewn cartrefi gofal

<p>1.1 Mae'r rheolwr cartref gofal yn dangos gwybodaeth eang am anghenion, diddordebau a dewisiadau y preswylwyr, beth bynnag fo eu hoedran a/neu ddiagnosis, a sut y maent yn cael eu diwallu trwy ddarparu gweithgareddau.</p>	<p>Camau</p>	<p>I gael eu gweithredu gan:</p>	<p>Dyddiad:</p>	<p>Dyddiad adolygu:</p>
<p>1.2 Yr holl staff yn derbyn hyfforddiant addas am effeithiau heneiddio, cyflyrau heneiddio, gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sgiliau cyfathrebu a dewis a darparu gweithgareddau addas.</p>	<p>Camau</p>	<p>I gael eu gweithredu gan:</p>	<p>Dyddiad:</p>	<p>Dyddiad adolygu:</p>

<p>1.3 1.3 Mae gan y preswylwyr ryddid i ymwneud â gweithgareddau personol a chymdeithasol o'u dewis mewn amgylchedd cyfeillgar a thawel yn y cartref gofal.</p>	<p>Camau</p>		
<p>I gael eu gweithredu gan:</p>	<p>Dyddiad:</p>	<p>Dyddiad adolygu:</p>	

2. Cyfathrebu, perthynas rhwng pobl

2.1 Staff yn deall gwerth a phwysigrwydd cyfathrebu effeithiol a'r berthynas y maent yn ei llunio gyda phreswylwyr a sut y mae'r rhain yn effeithio'n uniongyrchol ar gyfleoedd preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau.		
Camau		
I gael eu gweithredu gan:	Dyddiad:	Dyddiad adolygu:
2.2 Cyfathrebu rhwng staff a phreswylwyr yn effeithiol a sensitif i alluogi preswylwyr i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth am y gweithgareddau y maent yn eu gwneud.		
Camau		
I gael eu gweithredu gan:	Dyddiad:	Dyddiad adolygu:

3. Gweithgaredd, cyfranogiad cymdeithasol a chymunedol

3.1 Darparu gweithgareddau yn gynhwysol yn galluogi holl breswylwyr y cartref gofal i gymryd rhan mewn gweithgareddau o'u dewis, gydag ystyriaeth sensitif i ddiwylliant, oedran, rhyw, iechyd, tueddfryd rhywiol, anableddau ac anghenion sy'n gysylltiedig ag oedran.		
Camau		
I gael eu gweithredu gan:	Dyddiad:	Dyddiad adolygu:
3.2 Mae'r ystod o weithgareddau i bob preswylwr yn adlewyrchu eu dewis, eu tueddiadau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol ac ar gael yn aml a chyson trwy'r wythnos. Mae'r angen am 'amser tawel' yn cael ei gydnabod a'i barchu.		
Camau		
I gael eu gweithredu gan:	Dyddiad:	Dyddiad adolygu:

<p>3.3 Mae'r cyfleoedd i breswylwyr gymryd rhan mewn tasgau byw dyddiol yn rhan ganolog o'r gofal dyddiol.</p> <p>Camau</p>			
<p>I gael eu gweithredu gan:</p>		<p>Dyddiad:</p>	<p>Dyddiad adolygu:</p>
<p>3.4 Mae prydau bwyd a'r cyfleoedd cymdeithasol y mae'r rhain yn eu cynnig yn cael eu cydnabod fel gweithgaredd pwysig.</p> <p>Camau</p>			
<p>I gael eu gweithredu gan:</p>		<p>Dyddiad:</p>	<p>Dyddiad adolygu:</p>

<p>3.5 Mae digon o adnoddau ariannol ac eraill, fel offer, deunyddiau, hyfforddiant a chyfleusterau, a defnydd effeithiol o'r amgylchedd sydd ar gael a'r gymuned leol, i ddarparu ystod o weithgareddau</p>	<p>Camau</p>	<p>I gael eu gweithredu gan:</p>	<p>Dyddiad:</p>	<p>Dyddiad adolygu:</p>
---	---------------------	---	------------------------	--------------------------------

4. Cynllunio gofal i sicrhau canlyniad cadarnhaol i weithgareddau i bob preswylwr

4.1 Gwybodaeth fywgraffyddol yn cael ei chofnodi gyda chydysyniad gan y preswylwr a'i chadw yn gyfredol i fod yn sail i'r cynllun gofal a'r ddarpariaeth weithgareddau.		
Camau		
I gael eu gweithredu gan:	Dyddiad:	Dyddiad adolygu:
4.2 Dewisiadau preswylwr o ran gweithgareddau, diddordebau a gallu yn cael eu hadolygu'n gyson, a'r canlyniadau a bodlonrwydd y defnyddiwr yn cael eu cofnodi yn y cynllun gofal ac yn amlwg yn ymarferol.		
Camau		
I gael eu gweithredu gan:	Dyddiad:	Dyddiad adolygu:

<p>4.3 Y broses cynllunio gweithgareddau a'r dogfennau yn cynnwys asesiadau risg perthnasol</p>	<p>Camau</p>	<p>I gael eu gweithredu gan:</p>	<p>Dyddiad:</p>	<p>Dyddiad adolygu:</p>
--	---------------------	---	------------------------	--------------------------------

4 Cyfeiriadaeth

Adran Iechyd (2003) *Care homes for older people: national minimum standards: care homes regulations 2001*. 3ydd argraffiad. Llundain: Y Llyfrfa.

Adran Iechyd (2006) *A new ambition for old age: next steps in implementing the national service framework for older people*. Llundain: Adran Iechyd

Coleg y Therapyddion Galwedigaethol, y Gymdeithas Genedlaethol ar gyfer Darparwyr Gweithgareddau i Bobl Hŷn (2005) *Occupation matters for older people* (taflen). Llundain: COT.

Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol (2006) *Key lines of regulatory assessment (KLORA): care homes for older people* (dogfen ymgynghorol). Llundain: CSCI. Ar gael yn: www.csci.org.uk/Docs/klora_care_homes_260606.doc Cyrchwyd ar 13.06.07.

Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol (2007) *Annual quality assurance assessment: care homes for older people*. Llundain: CSCI. Ar gael yn: http://www.csci.org.uk/professional/care_providers/all_services/inspection/laqaalaqaa_care_homes_for_older_peo.aspx Cyrchwyd ar 14.06.07.

Grŵp Dementia Bradford (2005) *DCM 8 user's manual*. Bradford: Prifysgol Bradford. (Ar gael yn unig fel rhan o fynychu cwrs hyfforddi Dysgu Defnyddio DCM).

Help the Aged (2004) *Preventing falls: managing the risk and the effect of falls among older people in care homes*. Llundain: Help the Aged. Ar gael yn: http://www.helptheaged.org/NR/rdonlyres/673C5002-596F-476D-B2DFDB6F09C37D9A/0/managing_risk_and_effect_of_falls.pdf Cyrchwyd ar 28.02.07.

Hurtley R, Wenborn J (2005) *The successful activity co-ordinator: a learning resource for activity and care staff engaged in developing an active care home*. 2il argraffiad Llundain: Age Concern England.

Kitwood T (1997) *Dementia reconsidered: the person comes first*. Buckingham: Gwasg y Brifysgol Agored.

Perrin T gol (2005) *The good practice guide to therapeutic activities with older people in care settings*. Bicester: Speechmark.

Prydain Fawr. Senedd (2005) *Deddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd 2005*. Llundain: Y Llyfrfa.

Atodiad A: Gyrwyr polisi

Er bod llawer o debygrwydd, mae'r polisiâu, deddfwriaeth a fframweithiau rheoleiddiol sy'n rheoli'r ddarpariaeth o wasanaethau fel cartrefi gofal i bobl hŷn yn gwahaniaethu ym mhob un o bedair gwlad y DG.

Mae'r adran hon yn crynhoi rhai o'r gyrwyr polisi sydd fwyaf perthnasol i ddarparu gweithgareddau mewn cartrefi gofal. Cynghorir darllenwyr i gyfeirio at y rheoliadau, safonau a pholisiâu perthnasol am y wybodaeth ddiweddaraf.

Lloegr

Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer pobl hŷn

(Adran Iechyd 2001)

Mae'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol (NSF) i bobl hŷn yn anelu at hyrwyddo iechyd a lles pobl hŷn trwy wasanaethau wedi eu cydlynu'n well gan y GIG ac awdurdodau lleol.

Mae *Safon 8* yn canolbwyntio ar hyrwyddo iechyd a bywyd gweithgar wrth fynd yn hŷn ac mae'n cyfeirio'n benodol at gynyddu gweithgaredd corfforol (td. 110) a hyrwyddo rhai strategaethau i atal codymau a'u canlyniadau mewn lleoliadau cartrefi gofal (td. 80).

A new ambition for old age: next steps in implementing the national service framework for older people

(Adran Iechyd 2006)

Deg rhaglen o weithgareddau yn cael eu darparu gan ymdrin â'r tair prif thema ganlynol:

1. *Urddas mewn gofal*, sy'n anelu at wella a diweddarau'r amgylchedd ar wardiau cleifion ac mewn cartrefi gofal a sicrhau ansawdd trwy weithio'n agos gydag arolygiaethau a rheoleiddwyr. Bydd yn sicrhau bod urddas yn ganolog i ddarparu gofal i bobl hŷn, gan gynnwys y rhai â phroblemau iechyd meddwl a'r rhai ar ddiwedd eu hoes.
2. *Gofal diwniad*, sy'n amlinellu system i ddiwygio gwasanaethau gofal strôc, codymau, iechyd meddwl, anghenion cymhleth a brys a datblygiad Fframwaith Asesu Cyffredin i 'sicrhau bod asesiad cynhwysfawr yn cael ei gynnal cyn gofal tymor hir neu gartref nyrsio preswyl' (td. 14).
3. *Heneiddio iach*, gyda'r nod o gynnwys gwella ffitrwydd corfforol a goresgyn rhwystrau sy'n atal bywyd gweithgar trwy wella mynediad at offer, gofal traed, iechyd y geg, gofal ymataliad, diffyg ar y golwg a gwasanaethau clyw, gofal iechyd a gwasanaethau hyrwyddo iechyd.

Everybody's business: integrated mental health services for older adults: a service development guide

(Adran Iechyd, Partneriaeth Gwella Gwasanaethau Gofal 2005)

Mae llawer o bobl hŷn gyda phroblemau iechyd meddwl yn byw mewn cartrefi gofal nad ydynt yn rhai arbenigol. Amcangyfrifir bod gan 60–70% o breswylwyr cartrefi gofal ddementia a 40% ag iselder (td. 36). Mae'r llawlyfr hwn yn tanlinellu y dylai 'staff geisio gwybod mwy am fywgraffiadau'r preswylwyr a'u ffordd o fyw flaenorol fel eu bod yn medru cynnig gofal unigol a'u hannog i gynnal eu diddordebau a'u sgiliau. Bydd rhaglenni gweithgareddau yn helpu i leihau iselder' (td. 37).

Our health, our care, our say: a new direction for community services

(Adran Iechyd 2006)

Y themâu allweddol yn *Our health, our care, our say* yw hyrwyddo annibyniaeth, lles a dewis trwy wasanaethau sy'n cael eu darparu o gwmpas unigolion a'u hanghenion personol a'u dewisiadau.

Y nodau yw:

- Darparu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, wedi eu teilwrio, yn ddiwniad sy'n rhoi deilliannau cadarnhaol i gleientiaid
- Cynnig gofal cwsmeriaid da.
- Rhoi urddas mewn gofal.
- Hyrwyddo iechyd, lles ac atal afiechyd.

Dignity in care

Practice guide 09

(Sefydliad Rhagoriaeth mewn Gofal Cymdeithasol 2006)

Datblygwyd y llawlyfr hwn i wella safonau ac urddas mewn gofal. Mae'n cynnig gwybodaeth i ddefnyddwyr gwasanaeth ar yr hyn y dylent ei ddisgwyl gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n rhoi cyfarwyddyd ymarferol i ddarparwyr gwasanaeth ac ymarferwyr i helpu datblygu eu harfer, gyda'r nod o sicrhau y bydd pawb sy'n derbyn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn cael eu trin gydag urddas a pharch.

Mae'r llawlyfr yn ymdrin â:

- Ystyron ac agweddau ar *Dignity in care*.
- Gwybodaeth a chyfarwyddyd ar sut i ymdrin â safonau gwasanaeth gwael, i ymarferwyr, defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr.
- Awgrymiadau allweddol i wella urddas pobl hŷn.
- Enghreifftiau o ffyrdd y gellir ymgorffori urddas yn y gofal.
- Cyd-destun polisi a chanfyddiadau ymchwil a pholisi allweddol, gyda chyfeiriadau.
- Cyfarwyddyd a safonau perthnasol.

Mae'r llawlyfr yn cynnwys *Dignity challenge*, sy'n ddatganiad clir o'r hyn y gall pobl ei ddisgwyl o wasanaeth sy'n parchu urddas. Fe'i cefnogir gan ddeg prawf y gall darparwyr, comisiynwyr a phobl sy'n defnyddio gwasanaethau eu defnyddio i weld sut y mae eu gwasanaethau lleol yn perfformio. Her urddas rhif deg yw 'gweithredu

i leddfau unigrwydd ac arwahanrwydd pobl'. Diffinnir hyn fel hyn: 'Pobl sy'n derbyn gwasanaethau yn cael cynnig gweithgareddau sy'n rhoi mwynhad, ysgogiad a her sy'n cyd-fynd â'u diddordebau, anghenion a galluoedd unigol' (SCIE 2006).

Inspecting for better lives: delivering change

(Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol 2005)

Rhaglen o newid a moderneiddio yw *Inspecting for better lives* sy'n canolbwyntio ar brofiadau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, fel cartrefi gofal a sut y mae'r darparwyr, fel perchnogion cartrefi gofal a rheolwyr, yn gwella ansawdd y gofal y maent yn ei ddarparu.

Mae'r rheoliadau ar gyfer cartrefi gofal wedi newid yn dilyn cyflwyno'r cynllun hunan asesiad, a elwir yn Aseidiadau Sicrwydd Ansawdd Blynyddol (AQAA). Bydd y *Ilinellau allweddol o asesu rheoleiddiol* (KLORA) yn arwain pobl dros pa agweddau o'u gwasanaeth fydd yn cael eu hadolygu yng nghyswllt asesu ansawdd y gwasanaeth y maent yn ei ddarparu (CSCI 2006).

Cymru a Lloegr

Dementia: supporting people with dementia and their carers in health and social care

National Clinical Practice Guideline Number CG 042.

(Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Iechyd a Chlinigol, Sefydliad Rhagoriaeth Gofal Cymdeithasol 2006)

Dyma'r canllaw ar y cyd cyntaf a gynhyrchwyd gan y Sefydliad Rhagoriaeth mewn Gofal Cymdeithasol (SCIE) a'r Sefydliad Cenedlaethol Rhagoriaeth Iechyd a Chlinigol (NICE). Mae'n ymdrin â dynodi, trin a gofalu am bobl gyda dementia, a chefnogi gofaluwyr mewn gofal iechyd a chymdeithasol yng Nghymru a Lloegr.

Mae'r blaenoriaethau allweddol ar gyfer gweithredu yn cynnwys: peidio gwahaniaethu; cydsyniad; asesu a chefnogi gofaluwyr; cydlyn ac integreiddio gofal iechyd a chymdeithasol; gwasanaethau asesu cof; delweddu strwythurol ar gyfer diagnosis; asesu ymddygiad sy'n herio (i sefydlu cynllun gofal unigol); darparu hyfforddiant gofal dementia i'r holl staff sy'n gweithio gyda phobl hŷn yn y sectorau iechyd, gofal cymdeithasol a gwirfoddol; a diwallu anghenion iechyd meddwl mewn gwasanaethau ysbyty dwys.

Cyngor gweithredu i weithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol ac iechyd ar gael gan NICE a SCIE.

Gogledd Iwerddon

Cynllun busnes yr Adran Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus 2007–2008

(Yr Adran Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus 2007)

Crëwyd yr Adran Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus (DHSSPS) yn 1999 a'i chenhadaeth yw 'gwella iechyd a lles cymdeithasol pobl Gogledd Iwerddon. Mae'n ceisio gwneud hynny trwy sicrhau bod gwasanaethau

iechyd a gofal cymdeithasol yn cael eu darparu, mewn sefyllfaoedd clinigol ac yn y gymuned'.

Mae'r DHSSPS yn cefnogi ystod o raglenni gan gynnwys hybu iechyd ac annog pobl i fabwysiadu gweithgareddau ac agweddau a fydd yn arwain at well iechyd a lles.

A healthier future: a twenty year vision for health and wellbeing in Northern Ireland 2005–2025

(Adran Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus 2004)

Mae'r strategaeth ranbarthol ar gyfer iechyd a lles, *A healthier future* yn weledigaeth ar gyfer iechyd a lles yng Ngogledd Iwerddon ar gyfer yr 20 mlynedd hyd at 2025. Fe'i bwriadwyd i roi cyfeiriad i daith iechyd a gwasanaethau cymdeithasol ac mae'n canolbwyntio ar:

- Hyrwyddo iechyd cyhoeddus.
- Ymwneud â phobl a chymunedau i wella iechyd a lles.
- Datblygu gwasanaethau ymatebol ac integredig a fydd yn anelu at drin pobl mewn cymunedau yn hytrach nag yn yr ysbyty.
- Ffyrdd newydd, mwy effeithiol ac effeithlon o weithio trwy dimau amlddisgyblaeth.
- Camau i wella ansawdd gwasanaethau.
- Cynlluniau hyblyg, strwythurau trefniadol addas a phrosesau effeithiol, effeithlon i gefnogi gweithredu'r strategaeth.

Mae'r Uned Henoed a Gofal Cymunedol yn DHSSPS wedi datblygu amcanion gyda'r nod o gefnogi a chynyddu nifer gynyddol o bobl i fyw bywydau annibynnol, yn eu cartrefi eu hunain os yn bosibl, ac i ddatblygu dewisiadau effeithiol heblaw gofal ysbyty, sydd wedi eu dylunio i leihau derbyniadau anaddas ac arhosiad sy'n ddiangen. Mae ei amcanion yn cynnwys datblygu ystod o ddewisiadau tai a gofal ac ehangu'r gwasanaethau seibiant a chefnogi i ofalwyr. Mewn cydweithrediad â'r sector annibynnol, mae hefyd yn bwriadu ehangu'r defnydd o bethau fel byw gyda chefnogaeth a gofal dydd.

Adolygiad Bamford o iechyd meddwl ac anabledd dysgu (Gogledd Iwerddon)

Mae *Adolygiad Bamford o iechyd meddwl ac anableddau dysgu* yn cynnwys sawl adolygiad sy'n cwmpasu polisi, gwasanaethau a deddfwriaeth. Mae un o'r rhain, *Living fuller lives*, yn adroddiad gwasanaeth sy'n ymwneud â phobl hŷn gyda dementia a phroblemau iechyd meddwl eraill.

Living fuller lives

(Dementia and Mental Health Issues of Older People Expert Working Committee 2006)

Mae'r adroddiad drafft i ymgynghori arno *Living fuller lives* (2006) yn gwneud ystod o argymhellion am wasanaethau i bobl hŷn gyda dementia a phroblemau iechyd meddwl eraill. Er enghraifft, dylid darparu ystod o fodolau ar gyfer gofal seibiant a dylai'r modelau hyn fod yn ymatebol ac yn fuddiol i bobl hŷn gyda phroblemau iechyd meddwl a'u gofalwyr. Dylai cartrefi gofal hyrwyddo 'ansawdd bywyd sy'n gadarnhaol ac yn rhoi mwynhad, gan gynnwys gweithgareddau addas, bwyd sy'n rhoi mwynhad ac yn addas a hyrwyddo annibyniaeth' (td. 106).

Older people's strategy: ageing in an inclusive society

(Swyddfa Prif Weinidog a Dirprwy Brif Weinidog Gogledd Iwerddon 2006)

Gweledigaeth y strategaeth hon yw 'sicrhau bod polisiau ac arferion sy'n gysylltiedig ag oedran yn creu amgylchedd alluogol, sy'n cynnig cyfle i bawb wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth fel eu bod yn medru mynd yn hŷn yn iach, yn weithgar a phositif' (td. 9).

Mae chwe amcan i'r strategaeth, fel a ganlyn:

1. Sicrhau bod gan bobl hŷn fynediad llawn at adnodau ariannol ac economaidd i'w codi allan o allgauedd ac arwahanrwydd.
2. Darparu gwasanaethau integredig sy'n gwella iechyd ac ansawdd bywyd i bobl hŷn.
3. Sicrhau bod gan bobl hŷn fywyd teilwng a diogel yn eu cartrefi a'u cymuned.
4. Sicrhau bod pobl hŷn yn cael mynediad at wasanaethau a chyfleusterau i ddiwallu eu hanghenion a'u blaenoriaethau.
5. Hyrwyddo cydraddoldeb cyfle a chyfranogiad llawn mewn bywyd dinesig ac i herio gwahaniaethu ar sail oedran pryd bynnag y daw i'r golwg.
6. Sicrhau bod y llywodraeth yn gweithredu mewn modd cydlyn rhwng adrannau a gyda phartneriaid cymdeithasol i ddarparu gwasanaethau effeithiol i bobl hŷn.

Cyhoeddwyd adroddiad 2005–2006 ar gynnydd o'i gymharu â chamau adrannol i gyflawni'r amcanion strategol yn Ionawr 2007.

Investing for health 2002

(Yr Adran Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus 2002)

Adeiladwyd y strategaeth *Investing for health* ar sail dwy nod a saith amcan, gyda nifer o dargedau mesuradwy, darluniadol wedi eu cysylltu â'r amcanion. Mae'r rhain yn cynnwys gwybodaeth ar hyrwyddo byw'n annibynnol i bobl hŷn trwy agwedd datblygu cymunedol (tt. 24–25).

Priorities for action: planning framework for the HPSS 2006–2008

(Adran Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus 2006)

Mae'r fframwaith hwn yn amlinellu'r blaenoriaethau allweddol ar gyfer iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon ar gyfer 2007–2008. Mae'n nodi'r camau i'w symud ymlaen i ddarparu gwasanaethau diogel, hygyrch ac o safon uchel sy'n diwallu anghenion pobl Gogledd Iwerddon.

Yr Alban

Co-ordinated, integrated and fit for purpose: a delivery framework for adult rehabilitation in Scotland

(Gweithrediaeth yr Alban 2007)

Ers ei lansio yn Chwefror 2007 mae'r model newydd hwn o ddarparu gwasanaeth yn rhoi cyfarwyddyd strategol a chefnogaeth i'r holl wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ac ymarferwyr sy'n darparu gwasanaethau adfer i unigolion a chymunedau.

Mae'r ddogfen yn canolbwyntio ar egwyddorion craidd adfer yn benodol yng nghyswllt pobl hŷn, oedolion gyda chyflyrau tymor hir a phobl yn dychwelyd o absenoldeb o'r gwaith a/neu yn anelu at aros mewn gwaith.

Mae'r weledigaeth newydd yn galw am newid sylfaenol yn y ffordd y mae'r GIG yn gweithio, o wasanaeth i achosion dwys sy'n cael ei yrru gan ysbytai i un sydd wedi ei wreiddio yn y gymuned, yn canolbwyntio ar y cleifion ar athroniaeth sy'n symud oddi wrth 'ofal' tuag at 'alluogi' ac adfer. Mae'r pwyslais ar ymdrin â'r her ddeublyg o boblogaeth sy'n heneiddio a'r cynnydd yn y nifer o gyflyrau tymor hir sy'n codi.

Mae'r ethos yn ymwneud â galluogi potensial corfforol, seicolegol, emosiynol, cymdeithasol a galwedigaethol yr unigolyn a gwella ansawdd bywyd. Mae'n cydnabod bod ymwneud cymdeithasol a gweithgarwch i bwrpas yn allweddol i hunan barch a lles.

Better outcomes for older people: framework for joint services

Executive summary

Part 1: Implementing and evaluating joint services

Part 2: Joint services and the journey of care

(Gweithrediaeth yr Alban 2005)

Mae tair swyddogaeth i'r fframwaith hwn:

1. Hyrwyddo gweithredu a phrif-ffrydio gwasanaethau ar y cyd ac integredig gan bartneriaethau lleol.
2. Nodi'r gofynion a'r amserlen y dylai partneriaethau lleol byrddau GIG a chynghorau eu cyrraedd wrth ddatblygu gwasanaethau ar y cyd ac integredig.
3. Gweithredu fel offeryn i gynhorthwyo wrth weithredu gwasanaethau ar y cyd ac integredig.

Changing lives: report of the 21st century social work review

(21st Century Social Review Group, Gweithrediaeth yr Alban 2006)

Mae *Changing lives* yn adrodd ar argymhellion a wnaed gan y 21st Century Social Work Review Group ar gyfer dyfodol gwasanaethau cymdeithasol yn yr Alban.

Mae'n hyrwyddo'r syniad y dylai gwasanaethau ddiwallu anghenion pobl yn hytrach na bod pobl yn gorfod gweddu i'r gwasanaethau sydd ar gael. Mae'n cydnabod bod gwasanaethau gwaith cymdeithasol yn gwneud cyfraniad hanfodol i hyrwyddo a datblygu cymdeithas sy'n iach, ffyniannus, diogel, teg a chynhwysol.

Mae'r argymhellion yn cynnwys dylunio a darparu gwasanaethau o amgylch anghenion pobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau a'u gofalwyr a darparu gwasanaethau effeithiol, integredig i gefnogi pobl fregus a hyrwyddo lles cymdeithasol.

Draft standards: healthcare services used by older people in NHSScotland

(NHS Quality Improvement Scotland 2004)

Mae'r ddogfen hon yn cyflwyno safonau drafft NHS Quality Improvement Scotland (NHS QIS) ar gyfer gwasanaethau gofal iechyd i bobl hŷn yn

NHSScotland. Mae'r safonau yn dilyn pedwar rhan allweddol o daith y claf ac fe'u dynodir fel:

1. Osgoi cael eu derbyn – i sicrhau bod gwasanaethau yn eu lle a all ymateb yn gyflym i ddarparu hybu iechyd, asesiad, gofal ac adfer i bobl hŷn beth bynnag fo eu sefyllfa breswyl gyfredol.
2. Derbyn ac adferiad – i ganolbwyntio ar asesu, gofal dwys, cynllunio gofal ac adferiad.
3. Trosglwyddo a rhyddhau – i hwyluso rhyddhau gartref yn ddiogel a chefnogaeth i bobl wedi iddynt gael eu rhyddhau.
4. Gwasanaethau cefnogi – i ganolbwyntio ar gynllunio aml-asiantaethol ar wasanaethau a ddefnyddir gan bobl hŷn.

Defnyddir y safonau hyn gan NHS QIS i asesu perfformiad mewn meysydd trwy NHSScotland i gyd pan ddefnyddir gwasanaethau gan bobl hŷn. Bydd y rhain yn cynnwys cartrefi gofal i bobl hŷn.

Cymru

Hanfodion gofal: canllawiau i staff iechyd a gofal cymdeithasol

(Llywodraeth Cynulliad Cymru 2003)

Mae'r cynllun hwn yn cael ei gynnwys yn y *Cynllun i Gymru* (Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2001) fel rhan o 'Gwella Gwasanaethau Iechyd a Gofal' ac mae'n anelu at wella ansawdd agweddau ar iechyd a gofal cymdeithasol oedolion. Mae'r ddogfen yn rhoi cyfarwyddyd ac yn hyrwyddo arfer da trwy ddisgrifio a chyflwyno dangosyddion arferion i'w defnyddio fel meincnodau. Mae'r meysydd o arfer yn cynnwys cyfathrebu, perthynas, parchu pobl, hyrwyddo annibyniaeth, sicrhau eu bod yn gyfforddus a diogelwch, bwyta ac yfed.

Y safonau gofynnol cenedlaethol ar gyfer asiantaethau gofal cartref yng Nghymru

(Llywodraeth Cynulliad Cymru 2004)

Mae'r ddogfen hon yn nodi'r safonau gofynnol cenedlaethol ar gyfer asiantaethau gofal cartref yng Nghymru. Diben y safonau hyn yw sicrhau bod lefel resymol o ofal personol a chefnogaeth ar gael i bobl wrth fyw yn eu cartrefi eu hunain yn y gymuned. Bydd y safonau'n cael eu gweithredu mewn asiantaethau sy'n cynnig gofal personol i ystod eang o bobl, fel pobl hŷn, y mae arnynt angen gofal a chefnogaeth tra byddant yn byw yn eu cartrefi eu hunain.

Y strategaeth i bobl hŷn yng Nghymru

(Llywodraeth Cynulliad Cymru 2003)

Gellir crynhoi pum nod allweddol y strategaeth hon fel:

1. Ymdrin â gwahaniaethu yn erbyn pobl hŷn.
2. Hyrwyddo a datblygu gallu pobl hŷn i barhau i weithio, dysgu a gwneud cyfraniad gweithredol cyn hired ag y maent yn dymuno.
3. Hyrwyddo a gwella iechyd a lles pobl hŷn.

4. Darparu gwasanaethau o safon uchel a chefnogaeth i alluogi pobl hŷn i fyw mor annibynnol â phosibl mewn amgylchedd addas a diogel ac i sicrhau bod y gwasanaethau yn cael eu trefnu o gwmpas eu hanghenion.
5. Gweithredu'r *strategaeth ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru* i sicrhau ei bod yn gatalydd dros newid a blaengaredd ar draws pob sector, gan wella gwasanaethau i bobl hŷn.

Cynllun gweithredu heneiddio'n iach Cymru

(Llywodraeth Cynulliad Cymru 2005)

Mae'r cynllun hwn yn rhoi canllawiau i'w defnyddio'n lleol ar ymyrraeth hybu iechyd ar sail tystiolaeth i bobl hŷn. Mae wedi ei strwythuro o amgylch y blaenoriaethau yn yr amryfal Fframweithiau Gwasanaeth Cenedlaethol a thargedau cynyddu iechyd, ac mae'n tanlinellu rôl amrywiol asiantaethau statudol, gwirfoddol ac annibynnol lleol.

Cynllun hybu iechyd i bobl hŷn Cymru

(Llywodraeth Cynulliad Cymru 2004)

Dogfen ymgynghorol

Mae'r cynllun wedi ei strwythuro o amgylch y prif feysydd targed, gan gynnwys gweithgaredd corfforol ac iechyd emosiynol a lles, ar gyfer gweithredu i hybu iechyd pobl hŷn. Mae'n tanlinellu rôl asiantaethau statudol, gwirfoddol ac annibynnol yn lleol a chenedlaethol.

Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol i bobl hŷn yng Nghymru

(Llywodraeth Cynulliad Cymru 2006)

Mae'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol (NSF) yn gosod safonau cenedlaethol ar sail tystiolaeth ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol i bobl hŷn, a thrwy hynny yn helpu i sicrhau bod lefel dda o wasanaeth ar gael ym mhob man yng Nghymru. Mae'r NSF yn nodi rhaglen dri cham i ddwyn yr holl wasanaethau i fyny at safon dda yn y tymor byr, ac i rannu a thaenu arfer da i wella gwasanaethau yn barhaus a gweithio tuag at ragoriaeth.

Mae'r NSF yn cynnwys deg safon allweddol, sy'n nodi'r rhesymeg a'r sylfaen o dystiolaeth, ac yna nodir y camau allweddol sy'n angenrheidiol. Mae chwe thema drawsbynciol sy'n sail i'r holl safonau:

1. Cydraddoldeb.
2. Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.
3. Ennyn ymlyniad pobl hŷn a gofalwyr.
4. Systemau cyfan yn gweithio.
5. Hybu lles ac annibyniaeth.
6. Gallu rheoli.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ystyried y *Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol i bobl hŷn yng Nghymru* fel y prif sylfaen polisi ar gyfer urddas mewn gofal yng Nghymru. Bydd unrhyw gynlluniau o ran gofal pobl hŷn yn cael eu gyrru trwy weithredu'r Fframwaith Cenedlaethol.

Cynllun Creu'r cysylltiadau

(Llywodraeth Cynulliad Cymru 2004)

Mae *Creu'r cysylltiadau* yn amlinellu'r pedair prif egwyddor:

1. **Dinasyddion yn y canol** – gwasanaethau i fod yn fwy ymatebol i ddefnyddwyr, gyda phobl a chymunedau yn ymwneud â dylunio'r modd y mae gwasanaethau'n cael eu darparu.
2. **Cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol** – pob unigolyn i fod i gael cyfle i gyfrannu a rhaid i wasanaethau weithio i gysylltu â'r aelodau anoddaf eu cyrraedd o'r boblogaeth.
3. **Gweithio gyda'n gilydd fel y Gwasanaeth Cyhoeddus yng Nghymru** – mwy o gydlynw rhwng darparwyr i ddarparu gwasanaethau cynaliadwy, o ansawdd ac ymatebol.
4. **Gwerth am arian** – gwneud y gorau o'n hadnoddau.

Mae hyn yn ymwneud â'r ffordd y mae gwasanaethau yn cael eu comisiynu a'u darparu ac yn cael effaith ar bob rhan o iechyd a gofal cymdeithasol, yn wir yr holl wasanaethau cyhoeddus. Dyma'r agenda sy'n hyrwyddo cydweithio yn hytrach na gweithio mewn cystadleuaeth yng Nghymru.

Cyfeiriadaeth

21st Century Social Work Review Group (2006) *Changing lives: report of the 21st Century Social Work Review*. Caeredin: Gweithrediaeth yr Alban. Ar gael yn: www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/91931/0021949.pdf Cyrchwyd ar 13.06.07.

Adran Iechyd (2001) *National Service Framework for older people*. Llundain: Adran Iechyd

Adran Iechyd (2006) *A new ambition for old age: next steps in implementing the national service framework for older people*. Llundain: DoH.

Adran Iechyd (2006) *Our health, our care, our say: a new direction for community services*. (Command Paper 6737). Llundain: Adran Iechyd

Adran Iechyd, Partneriaeth Gwella Gwasanaethau Gofal (2005) *Everybody's business: integrated mental health services for older adults: a service development guide*. Llundain: Adran Iechyd. Ar gael yn: <http://k.c.sip.org.uk/upload/everybodysbusiness.pdf> Cyrchwyd ar 13.06.07.

Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol (2005) *Inspecting for better lives: delivering change*. Llundain: CSCI. Ar gael yn: www.csci.org.uk/PDF/ibl_2.pdf Cyrchwyd ar 13.06.07.

Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol (2006) *Key lines of regulatory assessment (KLORA): care homes for older people* (dogfen ymgynghorol). Llundain: CSCI. Ar gael yn: www.csci.org.uk/Docs/klora_care_homes_260606.doc Cyrchwyd ar 13.06.07.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2001) *Cynllun Cymru 2001*. Ar gael yn: http://www.planforwales.wales.gov.uk/pdf/plan_for_wales_Welshpdf Cyrchwyd ar 10.08.07.

Dementia and Mental Health Issues of Older People Expert Working Committee (2006) *Living fuller lives: draft report for consultation*. Ar gael yn: www.rmhdni.gov.uk/dementiaconsultation-july06.pdf Cyrchwyd ar 13.06.07.

Gogledd Iwerddon. Adran Iechyd Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus (2004) *A healthier future: a twenty year vision for health and wellbeing in Northern Ireland 2005–2025*. Ar gael yn: www.dhsspsni.gov.uk/healthyfuture-main.pdf Cyrchwyd ar 13.06.07.

Gogledd Iwerddon. Adran Iechyd Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus [ca.2007] *DHSSPS business plan*. Ar gael yn: www.dhsspsni.gov.uk/business_plan_0708.pdf Cyrchwyd ar 13.06.07.

Gogledd Iwerddon. Adran Iechyd Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus (2006) *Priorities for action: planning framework for the HPSS 2006–2008*. Ar gael yn: www.dhsspsni.gov.uk/pfa_2006-08+-pdf Cyrchwyd ar 11.06.07.

Gogledd Iwerddon. Adran Iechyd Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch Cyhoeddus, Belfast (2002) *Investing for health 2002*. Ar gael yn: www.dhsspsni.gov.uk/show_publications?txtid=10415 Cyrchwyd ar 11.06.07.

Gweithrediaeth yr Alban (2005) *Better outcomes for older people: framework for joint services: executive summary*. Caeredin: Gweithrediaeth yr Alban. Ar gael yn: www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/1244/0011892.pdf Cyrchwyd ar 12.02.07.

Gweithrediaeth yr Alban (2007) *Co-ordinated, integrated and fit for purpose: a delivery framework for adult rehabilitation in Scotland*. Caeredin: Gweithrediaeth yr Alban. Ar gael yn: www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/166617/0045435.pdf Cyrchwyd ar 31.05.07.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) *Hanfodion gofal: canllawiau i staff iechyd a gofal cymdeithasol: gwella ansawdd agweddau hanfodol ar iechyd a gofal cymdeithasol i oedolion*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: www.wales.nhs.uk/documents/booklet-w.pdf Cyrchwyd ar 12.03.07.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) *Strategaeth i bobl hŷn Cymru*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: <http://new.wales.gov.uk/topics/olderpeople/publications/strategy?lang=w> Cyrchwyd ar 12.02.07.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) *Creu'r cysylltiadau: gwell gwasanaethau i Gymru: gweledigaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer gwasanaethau cyhoeddus*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: <http://new.wales.gov.uk/docrepos/40382/403823121/40382213/403822133/mtc-documente1.pdf?lang=w> Cyrchwyd ar 27.02.07.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) *Safonau cenedlaethol gofynnol ar gyfer asiantaethau gofal cartref yng Nghymru*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: www.csiw.wales.gov.uk/docs/Standards_Domiciliary_Care_w.pdf Cyrchwyd ar 27.02.07.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) *Cynllun gweithredu hybu iechyd i bobl hŷn yng Nghymru*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: www.eagagroup.com/downloads/pdf/action_plan_consultation_w.pdf Cyrchwyd ar 12.02.07.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) *Cynllun heneiddio'n iach i Gymru: ymateb i her iechyd Cymru*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: new.wales.gov.uk/docrepos/40382/40382311111/reports/pre-06/ageing?lang=w a <http://new.wales.gov.uk/docrepos/40382/40382311111/reports/pre-06/ageing2?lang=en> Cyrchwyd ar 12.02.07.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: www.wales.nhs.uk/sites3/documents/439/NSFforOlderPeopleInWalesWelsh.pdf Cyrchwyd ar 27.02.07.

NHS Quality Improvement Scotland (2004) *Draft standards: healthcare services used by older people in NHSScotland*. Caeredin: NHS QIS. Ar gael yn: www.nhshealthquality.org/nhsqis/files/DS%20Healthcare%20for%20Older.pdf Cyrchwyd ar 13.06.07.

Philp I (2006) *A new ambition for old age: next steps in implementing the national service framework for older people*. Llundain: Adran Iechyd.

Sefydliad Cenedlaethol Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol, Sefydliad Rhagoriaeth mewn Gofal Cymdeithasol (2006) *Dementia: supporting people with dementia and their*

Sefydliad Rhagoriaeth Gofal Cymdeithasol (2006) *Dignity in care*. (Adults' Services Practice Guide 09). Llundain: SCIE. Ar gael yn: www.scie.org.uk/publications/practiceguides/practiceguide09/files/pg09.pdf Cyrchwyd ar 22.02.07. *carers in health and social care*. (NICE clinical guideline 42). Llundain: NICE.

Swyddfa Prif Weinidog a Dirprwy Brif Weinidog Gogledd Iwerddon (2006) *Older people's strategy: ageing in an inclusive society*. Ar gael yn: www.ofmdfmni.gov.uk/ageingreport-2.pdf Cyrchwyd ar 20.03.07.

The Bamford Review of Mental Health and learning Disability (Gogledd Iwerddon) Ar gael yn: www.rmhdni.gov.uk/index.htm Cyrchwyd ar 20.03.07.

Atodiad B: Safonau gofal

Yn yr un modd â'r gyrrwyr polisi, mae pob un o'r pedair gwlad yn y DG wedi cynhyrchu ei safonau a'i phrosesau arolygu ei hunan, sy'n cael eu hadolygu'n gyson. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn gyffredinol ar ddefnyddwyr gwasanaeth a chyflawni canlyniadau o ansawdd uchel.

Cynghorir darllenwyr i gyfeirio at y safonau perthnasol a'r prosesau arolygu i gael y wybodaeth ddiweddaraf. Mae'r adran hon yn crynhoi peth o'r wybodaeth allweddol am safonau gofal i bob gwlad.

Lloegr

Deddfwriaeth: Deddf Safonau Gofal 2000

Corff rheoleiddiol

ac arolygu: Comisiwn dros Arolygu Gofal Cymdeithasol

Rheoliadau: Rheoliadau Cartref Gofal

Safonau: Safonau cenedlaethol gofynnol ar gyfer cartrefi gofal i bobl hŷn (Adran Iechyd 2003)

Arolygu:

Tri math:

1. *Arolygu allweddol* – golwg drwyadl ar ba mor dda y mae'r gwasanaeth yn llwyddo, gan ystyried gwybodaeth fanwl a ddarperir gan y perchennog neu reolwr.
2. *Arolygu ar hap* – arolwg byr, wedi ei dargedu, naill ai'n canolbwyntio ar un mater penodol, neu i wirio gwelliannau y dylid bod wedi eu gwneud, neu i ymchwilio i gŵyn, neu am ddim rheswm o gwbl.
3. *Arolwg thematig* – yn canolbwyntio ar fater penodol, neu ardal benodol, er mwyn edrych ar dueddiadau.

Y prif themâu trawsbynciol yw:

- ffocws ar ddefnyddwyr gwasanaeth
- addasrwydd i'r diben
- pa mor gynhwysfawr
- diwallu anghenion a aseswyd
- gwasanaethau o ansawdd
- gweithlu o ansawdd.

Safonau yn ymwneud â darparu gweithgareddau:

Safon 7 – Cynllun defnyddiwr gwasanaeth

Canlyniad: mae anghenion iechyd gofal personol a chymdeithasol yn cael eu nodi mewn cynllun gofal unigol.

- 7.2
Mae cynllun y defnyddiwr gwasanaeth yn nodi'n fanwl y camau i'w cymryd gan staff gofal i sicrhau bod pob agwedd o anghenion iechyd, gofal personol a chymdeithasol y defnyddiwr gwasanaeth yn cael eu diwallu.

Safon 12 – Gweithgareddau cyswllt cymdeithasol

Canlyniad: defnyddwyr gwasanaeth yn gweld bod y ffordd o fyw y maent yn ei phrofi yn y cartref yn cyd-fynd â'u disgwyliadau a'u dewisiadau, ac yn bodloni eu diddordebau a'u hanghenion cymdeithasol, diwylliannol, crefyddol a hamdden.

- 12.1
Mae'r patrymau o fyw bob dydd a'r gweithgareddau sydd ar gael yn hyblyg ac amrywiol i weddu i ddisgwyliadau, dewisiadau a gallu'r defnyddiwr gwasanaeth.
- 12.2
Defnyddwyr gwasanaeth yn cael y cyfle i arfer eu dewis yng nghyswllt:
 - Gweithgareddau hamdden a chymdeithasol a diddordebau diwylliannol.
 - Bwyd, prydau ac amser bwyd.
 - Patrymau byw dyddiol.
 - Perthynas bersonol a chymdeithasol.
 - Ymlyniad crefyddol.
- 12.3
Diddordebau defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu cofnodi ac maent yn cael cyfleoedd i gael eu hysgogi trwy weithgareddau hamdden tu mewn a thu allan i'r cartref sy'n gweddu i'w anghenion, dewisiadau a gallu. Rhoddir ystyriaeth yn arbennig i bobl â dementia a nam arall ar eu meddyliau, y rhai â diffygion ar y golwg, y clyw neu ar y ddau, a'r rhai gydag anableddau corfforol neu anableddau dysgu.
- 12.4
Gwybodaeth gyfredol am weithgareddau yn cael ei chylchredeg i'r holl ddefnyddwyr gwasanaeth ar ffurfiau sy'n gweddu i'w gallu.

Safon 13 – Cyswllt cymunedol

Canlyniad: defnyddwyr gwasanaeth yn cadw cyswllt gyda'u teulu, ffrindiau, cynrychiolwyr a'r gymuned leol fel y maent yn dymuno.

- 13.1
Defnyddwyr gwasanaeth yn medru cael ymwelwyr ar unrhyw adeg resymol a chysylltiadau gyda'r gymuned leol yn cael eu datblygu a/neu eu cynnal yn unol â dewisiadau'r defnyddiwr gwasanaeth.

Gogledd Iwerddon

Deddfwriaeth: Gorchymyn Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Personol (Ansawdd, Gwelliant a Rheoli) (Gogledd Iwerddon) 2003

Corff rheoleiddiol

ac arolygaeth: Yr Awdurdod Rheoleiddio a Gwella Ansawdd

- Rheoliadau:** Rheoliadau cartrefi nyrsio (Gogledd Iwerddon) 2005
Rheoliadau cartrefi gofal preswyl (Gogledd Iwerddon) 2005
- Safonau:** Safonau gofal ar gyfer cartrefi preswyl a nyrsio (Ar ffurf drafft wrth fynd i'r wasg)

Arolygu:

Arolygiadau a gyhoeddir – mae'r ymweliadau arolygu hyn yn cael eu cynllunio ac mae'r ddarparwr gwasanaeth yn gwybod pryd y bydd y staff arolygu yn cyrraedd i'w cynnal. Gall arolygwyr gofal, fferyllol, stadau ac ariannol gynnal y rhain.

Arolygiadau dirybudd – mae'r ymweliadau arolygu hyn yn cael eu cynllunio heb i ddarparwr y gwasanaeth dderbyn rhybudd ymlaen llaw. Gall yr arolygiadau hyn gael eu cyflawni gan arolygwyr gofal, fferyllol, stadau ac ariannol.

Gall arolygiadau dirybudd gael eu cyflawni yn ystod oriau gwaith, yn gynnar yn y bore, yn hwyr ar fin nos ac ar benwythnosau. Mae dosbarthiad yr arolygiadau hyn yn bwysig i gynnig sicrwydd o ran y gofal a ddarperir ar wahanol gyfnodau o'r dydd a'r nos. Mae hefyd yn ddull o ddynodi arferion gwael.

Mae dull gweithredu newydd ar gyfer y broses arolygu yn cael ei dreialu a gobeithir y bydd hwn yn cael ei weithredu yn ystod 2007–2008.

Yr Alban

- Deddfwriaeth:** Deddf Rheoleiddio Gofal (Yr Alban) 2001
- Corff rheoleiddiol:** Comisiwn yr Alban ar gyfer Rheoleiddio Gofal (sefydlwyd Ebrill 2002)/Y Comisiwn Gofal
- Safonau:** Safonau gofal cenedlaethol (Gweithrediaeth yr Alban 2005)
Safonau gofal cenedlaethol: cartrefi gofal i bobl hŷn (Gweithrediaeth yr Alban 2005)
- Arolygiaeth:** Comisiwn Gofal
Y Gangen Safonau Gofal a Nawdd

Arolygu:

Mae'n ofynnol i'r holl wasanaethau gofal hunan werthuso'r gwasanaeth o'i gymharu â'r *Safonau gofal cenedlaethol*. Mae'r gwasanaethau'n cael eu harolygu o leiaf unwaith y flwyddyn, wedi eu cyhoeddi neu'n ddirybudd, ar sail pum safon craidd a nifer o themâu. Gellir gweld gwybodaeth am y safonau craidd cyfredol a'r themâu ar wefan y Comisiwn Gofal.

Prif egwyddorion:

- Urddas – eich hawl i:
 - Gael eich trin gydag urddas a pharch bob amser.
 - Fwynhau ystod lawn o berthnasau cymdeithasol.
- Preifatrwydd – eich hawl i:
 - Gael y parch priodol i'ch preifatrwydd.
 - Fod heb ymyrraeth ddiangen.

- Dewis – eich hawl i:
 - Wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth, wrth gydnabod hawliau pobl eraill i wneud yr un peth.
 - Gwybod am yr ystod o ddewisiadau.
- Diogelwch – eich hawl i:
 - Deimlo’n ddiogel ym mhob agwedd o fywyd, gan gynnwys iechyd a lles a mwynhau diogelwch heb gael eich gor-amddiffyn.
 - Fod yn rhydd o gael eich ecsploetio a’ch cam-drin.
- Gwireddu potensial – eich hawl i gael y cyfle i:
 - Gyflawni popeth allwch chi.
 - Wneud defnydd llawn o’r adnoddau sydd ar gael i chi.
 - Wneud y mwyaf posibl o’ch bywyd.
- Cydraddoldeb ac amrywiaeth – eich hawl i:
 - Fyw bywyd annibynnol, yn llawn pwrpas, ystyr a bodlonrwydd personol.
 - Cael eich gwerthfawrogi am eich cefndir ethnig, iaith, diwylliant a ffydd.
 - Cael eich trin yn gyfartal a chael gofal mewn amgylchedd sydd heb fwlio, aflonyddu a gwahaniaethu.
 - Medru cwyno’n effeithiol heb ofn erlid.

Safonau yn ymwneud â darparu gweithgareddau:

Safon 6 – Trefniadau cefnogi

Gallwch fod yn hyderus cyn symud yno i fyw y bydd y cartref yn bodloni eich anghenion gofal a’ch dewisiadau personol. Bydd y staff yn datblygu cynllun personol gyda chi sy’n rhoi manylion am eich anghenion a’ch dewisiadau ac yn nodi sut y byddant yn cael eu cyflawni, mewn ffordd fydd yn dderbyniol i chi.

• 6.1

Bydd eich cynllun personol yn cynnwys:

- Dewisiadau cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol.
- Diddordebau hamdden.
- Unrhyw ddodrefn, offer ac addasiadau y bydd arnoch eu hangen.
- Unrhyw anghenion cyfathrebu arbennig sydd gennych.

Safon 12 – Ffordd o fyw: cymdeithasol, diwylliannol a chred neu ffydd grefyddol

Eich cred neu ffydd grefyddol, gymdeithasol a diwylliannol yn hysbys ac yn cael eu parchu. Rydych yn medru byw eich bywyd gan gadw at y credoau hynny.

• 12.4

Bydd y digwyddiadau cymdeithasol, adloniant a gweithgareddau a ddarperir gan y cartref gofal yn cael eu trefnu fel eich bod yn medru ymuno ynddynt os dymunwch.

Safon 14 – Cadw’n iach: gofal iechyd

Rydych yn hyderus bod y staff yn gwybod beth yw eich anghenion gofal iechyd ac yn trefnu i’w diwallu mewn ffordd sydd yn gweddu orau i chi.

- 14.7
Byddwch yn cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn y cartref neu tu allan iddo. Os na fyddwch yn medru mynd allan o'r cartref, byddwch yn medru cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol wedi eu trefnu gan y staff sy'n anelu i'ch helpu i gadw eich annibyniaeth corfforol a gweithgaredd.

Safon 17 – Bywyd dyddiol

Rydych yn gwneud dewisiadau a phenderfyniadau am agweddau o ddydd i ddydd o'ch bywyd a sut i dreulio eich amser.

- 17.1
Bydd y digwyddiadau cymdeithasol, adloniant a gweithgareddau a ddarperir gan y cartref gofal yn cael eu trefnu fel eich bod yn medru ymuno ynddynt os dymunwch.
- 17.2
Rydych yn gwybod y bydd y staff yn esbonio, cyfiawnhau a chofnodi unrhyw gyfyngiadau ar eich annibyniaeth yn eich cynllun personol ac yn gwybod y bydd y rhain yn cael eu hadolygu yn gyson.
- 17.3
Rydych yn gwybod bod y staff wedi eu hyfforddi i wrando ar bobl sy'n byw yn y cartref gofal.
- 17.4
Gallwch gynnal eich perthynas â'r ffrindiau, perthnasau a gofalwyr a chyswllt gyda'ch cymuned eich hun. Os dymunwch, bydd y staff yn eich cefnogi i wneud hynny.
- 17.5
Mae gennych ryddid i fynd a dod fel y dymunwch, oni bai bod gofynion cyfreithiol penodol sy'n atal hyn.
- 17.6
Nid oes cyfyngiadau yn cael eu gosod arnoch o ran pryd y byddwch yn codi neu'n mynd i'r gwely.
- 17.7
Rydych yn cael eich cefnogi a'ch annog i ddefnyddio gwasanaethau lleol fel gwasanaeth trin gwallt, siopau a banciau.
- 17.8
Mae gennych fynediad at wybodaeth am ddigwyddiadau, cyfleusterau a gweithgareddau lleol.
- 17.9
Gall staff eich helpu i drefnu cyfarfodydd gydag ymwelwyr a helpu unrhyw ffrindiau anabl a pherthnasau yn yr adeilad ac o'i amgylch.

Cymru

Deddfwriaeth: Deddf Safonau Gofal 2000

**Corff rheoleiddiol
ac arolygaeth:** Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru

- Rheoliadau:** Rheoliadau cartrefi gofal (Cymru) 2002
 Cartrefi gofal (Cymru) (diwygiad) 2003
 Rheoliadau cartrefi gofal (Cymru) (diwygiad rhif 2) 2003
- Safonau:** Safonau gofynnol cenedlaethol ar gyfer cartrefi gofal i bobl hŷn
 (Llywodraeth Cynulliad Cymru 2004)
 Cyfarwyddyd ategol i bobl hŷn gyda dementia
 (Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru 2003)

Arolygu:

Diwygiwyd y broses arolygu o Ebrill 2006 ymlaen. Mae'r darparwyr yn llenwi ffurflen hunan asesiad, gan gynnwys manylion am bolisiau a gweithdrefnau. Mae'r cynllun arolygu yn cael ei gysylltu ag anghenion allweddol y gwasanaeth a'i anfon at y darparwr yn amlinellu'r dull arolygu i'w ddefnyddio. Fel arfer bydd hyn yn cynnwys olrhain achosion i alluogi i bob agwedd ar y gofal gael eu harolygu trwy brofiad defnyddiwr y gwasanaeth. Bydd adroddiad arolwg blynyddol yn cael ei lunio.

Safonau yn ymwneud â darparu gweithgareddau:***Safon 6 – Cynllun defnyddiwr gwasanaeth***

Canlyniad: anghenion iechyd, personol a gofal cymdeithasol pob defnyddiwr gwasanaeth yn cael eu nodi mewn cynllun gofal unigol.

- 6.2
 Cynllun y defnyddiwr gwasanaeth yn nodi'n fanwl y camau sy'n rhaid eu cymryd gan staff gofal i sicrhau bod pob agwedd o anghenion iechyd, personol a gofal cymdeithasol y defnyddiwr gwasanaeth yn cael eu diwallu.

Safon 9 – Cyswllt a chyfleoedd cymdeithasol

Canlyniad: defnyddwyr gwasanaeth yn gweld bod eu ffordd o fyw yn y cartref yn cyrraedd eu disgwyliadau a'u dewisiadau, ac yn bodloni eu diddordebau a'u hanghenion cymdeithasol, diwylliannol, crefyddol a hamdden.

- 9.1
 Y cyfleoedd sydd ar gael a'r patrymau byw dyddiol yn hyblyg ac amrywiol i weddu i ddisgwyliadau, dewisiadau a gallu'r defnyddiwr gwasanaeth.
- 9.3
 Defnyddwyr gwasanaeth yn cael y cyfle i ddefnyddio eu dewis yng nghyswllt:
 - Gweithgareddau hamdden a chymdeithasol a diddordebau diwylliannol.
 - Bwyd, prydau ac amser bwyd.
 - Patrymau byw dyddiol.
 - Perthynas bersonol a chymdeithasol.
 - Dilyn crefydd.
- 9.4
 Diddordebau defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu cofnodi ac maent yn cael cyfle i gael eu hysgogi trwy weithgareddau hamdden yn y cartref a'r tu allan iddo i weddu i'w anghenion, dewisiadau a gallu. Rhoddir ystyriaeth arbennig i bobl gyda dementia a namau deallusol eraill, y rhai gyda nam ar eu golwg neu glyw neu'r ddau, a'r rhai gydag anabledau corfforol neu anabledau dysgu.

- 9.5
Gwybodaeth gyfredol am weithgareddau yn cael ei gylchredeg i'r holl ddefnyddwyr gwasanaeth mewn ffurf sy'n addas i'w gallu.

Safon 10 – Cyswllt cymunedol

Canlyniad: defnyddwyr gwasanaeth yn cadw cyswllt gyda'r teulu, ffrindiau, cynrychiolwyr a'r gymuned leol fel y maent yn dymuno.

Safon 15 – Gofal iechyd

Canlyniad: anghenion defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu diwallu'n llawn.

- 15.8
Cyfleoedd yn cael eu rhoi ar gyfer ymarfer addas a gweithgaredd corfforol: ymyrraeth addas ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth sy'n cael eu dynodi fel rhai sydd mewn perygl o gael codwm.

Cyfarwyddyd ategol i bobl hŷn gyda dementia

- 8.7
Bydd lleoliad sy'n anelu at hyrwyddo hunan fodlonrwydd yn:
 - Gwybod am y pethau y mae unigolion wedi eu gwneud yn eu bywyd a dynodi ac annog y sgiliau a'r diddordebau sy'n dal ganddynt.
 - Adeiladu ar nodweddion cadarnhaol yr unigolyn a'r hyn y maent yn dal i fedru ei wneud, yn hytrach na dim ond rheoli nodweddion negyddol fel eu dryswch.
 - Helpu unigolion i ddefnyddio eu gallu corfforol a meddyliol o fewn cyfyngiadau eu gallu a'u dymuniadau, ond gan gydnabod a gofalu am y rhai nad ydynt yn dymuno bod yn weithredol na chymdeithasol.
 - Cydnabod a gofalu am anghenion emosiynol ac ysbrydol y defnyddwyr gwasanaeth.
 - Creu amgylchedd ysgogol.
 - Sicrhau bod y staff yn deall pwysigrwydd gweithgaredd i bobl gyda dementia a'r gweithgareddau penodol sydd ar gael.
 - Sicrhau bod staff gofal yn cynnig cefnogaeth i'r defnyddwyr gwasanaeth wrth wneud dewisiadau am weithgareddau.

Cyfeiriadaeth

Adran Iechyd (2003) *National minimum standards for care homes for older people*. Llundain: Y Llyfrfa.

Arolygiaeth Safonau Gofal Cymru (2003) *Cyfarwyddyd ategol i bobl hŷn gyda dementia*. Llundain: Y Llyfrfa.

Gogledd Iwerddon, Cynulliad Gogledd Iwerddon (2005) *The Nursing Homes regulations (Northern Ireland) 2005*. Llundain: Y Llyfrfa.

Gogledd Iwerddon, Cynulliad Gogledd Iwerddon (2005) *The Residential Care Homes regulations (Northern Ireland) 2005*. Llundain: Y Llyfrfa.

Gweithrediaeth yr Alban (2005) *National care standards*. Caeredin: Gweithrediaeth yr Alban. Ar gael yn: www.scotland.gov.uk/Topics/Health/care/17652/9325 Cyrchwyd ar 12.02.07.

Gweithrediaeth yr Alban (2005) *National care standards: care homes for older people*. Caeredin: Gweithrediaeth yr Alban. Ar gael yn: www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/37432/0010384.pdf Cyrchwyd ar 12.02.07.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) *Safonau gofynnol cenedlaethol i gartrefi gofal i bobl hŷn*. Caerdydd: LICC.

Prydain Fawr. Senedd (2000) *Deddf Safonau Gofal 2000*. Llundain: Y Llyfrfa.

Prydain Fawr. Senedd (2001) *Deddf Rheoleiddio Gofal (Yr Alban) 2001*. Llundain: Y Llyfrfa.

Prydain. Senedd (2002) *Rheoliadau Cartrefi Gofal (Cymru) 2002. Offeryn Statudol Cymru 2002 Rhif 324 (W37)*. Llundain: Y Llyfrfa.

Prydain. Senedd (2003) *Rheoliadau Cartrefi Gofal (Cymru) (Diwygiad Rhif 2) 2003*. Llundain: Y Llyfrfa.

Prydain. Senedd (2003) *Cartrefi Gofal (Cymru) (Diwygiad) 2003*. Llundain: Y Llyfrfa.

Prydain. Senedd (2003) *The Health and Personal Social Services (Quality, Improvement and Regulation) (Northern Ireland) Order 2003*. Llundain: Y Llyfrfa.

Atodiad C: Gwybodaeth gefnogol

C.1 Pwysigrwydd gweithgaredd i bobl hŷn

Mae nifer o newidiadau corfforol a seicolegol yn digwydd pan fydd rhywun yn peidio cymryd rhan mewn gweithgareddau, er enghraifft llai o gryfder yn y cyhyrau a llai o gryfder wrth sefyll a fydd yn cynyddu'r risg o gael codwm, llai o effeithiolrwydd resbiradol, cardiac ac yn y perfedd, colli cyswllt â'r amgylchedd, ymdeimlad o golled, pryder ac afles.

- Perrin T gol (2005) *The good practice guide to therapeutic activities with older people in care settings*. Bicester: Speechmark.

Mae ymwneud â gweithgareddau yn arwain at fanteision corfforol a seicolegol.

- Sefydliad Prydeinig y Galon (2003) *Active for later life*. Llundain: BHF.
- Sefydliad Prydeinig y Galon (2005) *Moving more often: a programme to promote physical activity with frailer, older people*. Llundain: BHF. Ar gael yn: http://changeagentteam.org.uk/_library/docs/BetterCommissioning/moving_more_often.pdf Cyrchwyd ar 13.06.07.
- Skelton D (2001) Effects of physical activity on postural stability. *Age & Ageing*, 30 (Atodiad 4), S33–39.
- Skelton D (2002) *Exercise for healthy ageing*. 2il argraffiad. Llundain: Research into Ageing.

C.2 Pwysigrwydd gweithgaredd i bobl hŷn mewn cartrefi gofal

Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau leihau'r lefel o: iselder, ymddygiad sy'n herio; codymau; a dibyniaeth mewn cartrefi gofal, a thrwy hynny wella lles.

- Ames D (1990) Depression among elderly residents of local-authority residential homes: its nature and the efficacy of intervention. *British Journal of Psychiatry*, 156(5), 667–675.
- Mann A, Schneider J, Mozley C, Levin E, Blizard R, Netten A, Kharica K, Egelstaff, R, Abbey A, Todd C (2000) Depression and the response of residential homes to physical health needs. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(12), 1105–1112.
- Mozley CG (2001) Exploring connections between occupation and mental health in care homes for older people. *Journal of Occupational Science*, 8(3), 14–19.
- Rovner BW, German P, Burton LC, Clark RD (1994) A longitudinal study of participation in nursing home activity programs. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2(2), 169–174.
- Rovner BW, Steele CD, Shmueli Y, Folstein MF (1996) A randomised trial of dementia care in nursing homes. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(1), 7–13.

Cydnabyddir bod gweithgaredd i bwrpas i breswylwyr cartrefi gofal yn elfen hanfodol o iechyd, lles ac ansawdd bywyd.

- Brooker D (2007) *Person-centred dementia care: making services better*. Llundain: Jessica Kingsley Publishers.
- Green S, Acheson Cooper B (2000) Occupation as a quality of life constituent: a nursing home perspective. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 17–24.
- Grŵp Dementia Bradford, ExtraCare Charitable Trust (2006) *Enriching opportunities: unlocking potential: searching for the keys*. Bradford: Grŵp Dementia Bradford.
- Mozley C, Sutcliffe C, Bagley H, Cordingley L, Challis D, Huxley P, Burns A (2004) *Towards quality care: outcomes for older people in care homes*. Aldershot: Ashgate Publishing.
- Mozley CG (2001) Exploring connections between occupation and mental health in care homes for older people. *Journal of Occupational Science*, 8(3), 14–19.
- Mozley CG, Schneider J, Cordingley L, Molineux M, Duggan S, Hart C, Stoker B, Williamson R, Lovegrove R, Cruickshank A (2007) The care home activity project: does introducing an occupational therapy programme reduce depression in care homes? *Aging & Mental Health*, 11(1), 99–107.
- Schneider J, Mann AH, Levin E, Netten A, Mozley C, Abbey A, Egelstaff R, Kharicha K, Todd C, Blizard B, Topan C (1997) *Quality of care: testing some measures in homes for elderly people*. (Papur Trafod 1245). Caergaint: Prifysgol Caint yng Nghaergaint, Uned Ymchwil Gwasanaethau Cymdeithasol Personol.

C.3 Lefel y gweithgaredd mewn cartrefi gofal

Yn hanesyddol mae lefel y diffyg gweithgaredd mewn cartrefi gofal i bobl hŷn wedi bod yn uchel.

- Challis D, Godlove C, Mozley C, Sutcliffe C, Bagley H, Price L, Burns A, Huxley P, Cordingley L (2000) Dependency in older people recently admitted to care homes. *Age & Ageing*, 29(3), 255–260.
- Godlove C, Richard L, Rodwell G (1982) *Time for action: an observation study of elderly people in four different care environments*. (Social services monographs: research in practice. Community Care). Sheffield: Cyd-uned dros Ymchwil Gwasanaethau Cymdeithasol.
- Help the Aged, Fforwm Gofal Cenedlaethol, Fforwm Ymchwil a Datblygu Cartrefi Gofal Cenedlaethol (2006) *My home life: quality of life in care homes*. Llundain: Help the Aged.
- Mozley CG (2001) Exploring connections between occupation and mental health in care homes for older people. *Journal of Occupational Science*, 8(3), 14–19.
- Nolan M, Grant G, Nolan J (1995) Busy doing nothing: activity and interaction levels amongst differing populations of elderly patients. *Journal of Advanced Nursing*, 2(3), 528–538.
- Schneider J, Mann AH, Levin E, Netten A, Mozley C, Abbey A, Egelstaff R, Kharicha K, Todd C, Blizard B, Topan C (1997) *Quality of care: testing some measures in homes for elderly people*. (Discussion Paper 1245). Caergaint: Prifysgol Caint yng Nghaergaint, Uned Ymchwil Gwasanaethau Cymdeithasol Personol.
- Sefydliad Prydeinig y Galon (2005) *Moving more often: a programme to promote physical activity with frailer, older people*. Llundain: BHF. Ar gael yn: http://changeagentteam.org.uk/library/docs/BetterCommissioning/moving_more_often.pdf Cyrchwyd ar 13.06.07.

- Townsend PB (1962) *The last refuge: a survey of residential institutions and homes for the aged in England and Wales*. Llundain: Routledge & Keegan Paul.
- Willcocks D, Peace S, Kellaher LA (1987) *Private lives in public places: a research-based critique of residential life in local authority old people's homes*. Llundain: Tavistock.

Yn fwy diweddar fe wnaeth prawf aml-ganolfan ar hap archwilio anghenion preswylwyr nad ydynt yn cael eu diwallu gyda dementia sy'n byw mewn cartref gofal. Roedd gweithgaredd yn ystod y dydd yn un o'r anghenion nad oedd yn cael eu diwallu ar gyfer 76% o'r sampl o 238. Roedd y lefel yma o angen nad oedd yn cael ei ddiwallu yn codi i 84% i'r preswylwyr sydd hefyd yn dioddef iselder ac i 90% i'r rhai oedd yn bryderus hefyd.

- Hancock GA, Woods B, Challis D, Orrell M (2006) The needs of older people with dementia in residential care. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(1), 43–49.

Mae *The state of social care in England 2004–05* (CSCI 2005) yn rhoi trosolwg o wasanaethau gofal cymdeithasol preifat, gwirfoddol a statudol yn Lloegr. Defnyddiwyd y data a gasglwyd o asesiadau o wasanaethau o'u cymharu â'r safonau gofynnol cenedlaethol fel sail i'r adroddiad hwn, sy'n cynnwys gwybodaeth am gartrefi gofal i bobl hŷn. Mae'r data yn mesur ansawdd, ond fel mae'r adroddiad yn awgrymu, nid ydynt o angenrheidrwydd yn darlunio syniadau, ffeithiau na chanlyniadau pwysig a dangosyddion "trwy ddirprwy" ydynt ar y gorau ar gyfer y pethau sy'n bwysig i'r rhan fwyaf o bobl' (td. 94).

Mae'r adroddiad yn nodi bod ansawdd gwasanaethau preswyl yn gyffredinol yn gwella. Fodd bynnag, mae hefyd yn tanlinellu bod 'angen i ganolbwyntio'n fwy uniongyrchol ar y pethau hynny sy'n bwysig i unigolion a gwella ansawdd eu bywydau' (td. 111). Fe ddarganfu hefyd bod y gweithgareddau a gynigir mewn cartrefi i oedolion iau yn fwy ysgogol na'r rhai mewn cartrefi i bobl hŷn a bod y rhain fel arfer yn weithgareddau grŵp yn hytrach na rhai unigol.

- Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol (2005) *The state of social care in England 2004–05*. Llundain: CSCI.

C.4 Diwylliant sefydliadol

Mae'r rheolwr yn allweddol wrth annog diwylliant o weithgaredd ac i alluogi ac ymrymuso staff i wneud y newidiadau sefydliadol angenrheidiol.

- Beck C (2001) Identification and assessment of effective services and interventions: the nursing home perspective. *Aging and Mental Health*, 5 (Supplement 1), S99–111.
- Green S, Acheson Cooper B (2000) Occupation as a quality of life constituent: a nursing home perspective. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 17–24.

C.5 Amgylchedd ffisegol

Gan fod rhaid i gartrefi gofal fod yn 'addas i'r diben', rhaid i'r cyfleusterau a'r offer i annog preswylwyr i fod mor annibynnol â phosibl fod ar gael yn rhwydd. Gall mynediad gwael a diffyg cymorth addas i gerdded atal neu wneud symud yn anodd, a thrwy hynny leihau'r lefelau o weithgaredd corfforol a'r potensial ar gyfer ysgogi a rhyngweithio cymdeithasol. Gall diffyg cyferbyniad lliw rhwng gwahanol lefelau ac arwynebau a diffyg golau ei gwneud yn anodd i breswylwyr gyda nam golwg neu amgyffrediad ddarganfod eu ffordd o amgylch. Derbynnir bod rhai egwyddorion dylunio yn rhai manteisiol i gartrefi gofal i bobl gyda dementia.

- Brawley EC (2001) Environmental design for Alzheimer's disease: a quality of life issue. *Aging and Mental Health*, 5(1), 579–83.
- Powell Lawton M (2001) The physical environment of the person with Alzheimer's disease. *Aging & Mental Health*, 5(Supplement 1), S56–64.

Gellir cael rhagor o wybodaeth o:

- Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia, Prifysgol Stirling www.dementia.stir.ac.uk
- Cymdeithas Alzheimer (2006) *The Alzheimer's Society guide to the dementia care environment*. Llundain: Cymdeithas Alzheimer.
- Rees L, Lewis C (2004) *Adapting homes: a guide to adapting existing homes for people with sight loss*. Caerdydd: JMU Access Partnership.
- RNID www.rnid.org.uk
- Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion (RNIB) www.rnib.org.uk

C.6 Gweithgareddau

Mae tu hwnt i gylch gorchwyl y ddogfen hon gynghori ar 'sut' i ddarparu gweithgareddau effeithiol. Mae'r sgôp posibl yn ddi-ddiwedd. Ond yr elfennau hanfodol yw dod i adnabod yr unigolyn o ran hanes ei fywyd, profiadau, diddordebau a gwerthoedd, a deall ei lefel gyfredol o allu corfforol, synhwyrdd, deallusol a seicolegol. Mae'r wybodaeth hon wedyn yn sail i ddewis gweithgareddau sy'n ystyrlon i'r unigolyn a'u darparu ar lefel addas o ran her, neu 'addasrwydd'. Rydym oll yn gwybod pa mor rhwystredig yw gorfod wynebu rhywbeth sydd tu hwnt i'n gallu, neu yn wir ryw beth sy'n rhy syml. Felly mae'n hanfodol i gael y graddau iawn o 'addasrwydd'. Ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd casglu hanes bywyd, nid yn unig o ran darparu gweithgaredd ond i gynorthwyo'r rhai sy'n rhoi gofal wrth ddeall patrymau ymddygiad ac arferion.

- Gibson F (2005) Fit for life: the contribution of life story work. Yn: M Marshall, gol. *Perspectives on rehabilitation in dementia*. Llundain: Jessica Kingsley. 75–179.
- Hurtley R, Wenborn J (2005) *The successful activity co-ordinator: for activity and care staff engaged in developing an active care home*. 2il argraffiad. Llundain: Age Concern England.
- Knocker S (2002) *The Alzheimer's Society book of activities*. Llundain: Cymdeithas Alzheimer.

- Knocker S, Gaspar S (2007) *Starting out and keeping it up: a guide for activity providers*. Llundain: Cymdeithas Genedlaethol Darparwyr Gweithgareddau i Bobl Hŷn.
- Murphy C (2004) The critical importance of biographical knowledge. Yn: T Perrin, gol. *The new culture of therapeutic activity with older people*. Bicester: Speechmark. 88–103.
- Osborn C (1993) *The reminiscence handbook: ideas for creative activities with older people*. Llundain: Age Exchange.
- Owen T gol, Fforwm Ymchwil a Datblygu Cartrefi Gofal Cenedlaethol (2006) *My home life: quality of life in care homes*. Llundain: Help the Aged.
- Pool J (2002) *The Pool Activity Level (PAL) instrument for occupational profiling: a practical resource for carers of people with cognitive impairment*. 2il argraffiad. Llundain: Jessica Kingsley.
- Wenborn J, Challis D, Pool J, Burgess J, Elliott N, Orrell M (yn y wasg) Assessing the validity and reliability of the Pool Activity Level (PAL): checklist for use with older people with dementia. *Aging and Mental Health*.
- Mae Grŵp Gweithio SHAP ar Grefyddau'r Byd mewn Addysg yn cyhoeddi calendar blynyddol o ddigwyddiadau ar gyfer 12 o'r prif grefyddau. Ar gael yn: www.shap.org

C.7 Atal codymau

Yn gyfochrog â strategaethau i gadw preswylwyr yn symudol daw'r risg gynyddol o gael codymau. Mae preswylwyr cartrefi gofal dair gwaith yn fwy tebygol o gael codwm na phobl hŷn sy'n byw yn y gymuned. Mae pedwar deg y cant o dderbyniadau i gartrefi gofal yn dilyn codwm blaenorol ac mae 40% o dderbyniadau i ysbytai o gartrefi gofal yn dilyn codwm (Help the Aged 2004).

Rhaid cyflawni asesiadau risg cynhwysfawr a gweithredu ystod o strategaethau i osgoi codymau (NICE 2004). Ond, ni ddylai hyn fod ar draul cyfyngu ar lefel annibyniaeth neu gyfranogiad potensial yr unigolyn mewn gweithgareddau.

- Help the Aged (2004) *Preventing falls: managing the risk and effect of falls among older people in care homes*. Llundain: Help the Aged.
- Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Clinigol (2004) *Falls: the assessment and prevention of falls in older people*. (Clinical Guideline 21). Llundain: NICE.

C.8 Darllen/adnoddau defnyddiol

- Feil N (2002) *The validation breakthrough: simple techniques for communicating with people with Alzheimer's-type dementia*. 2il argraffiad. Baltimore, MD: Health Professions Press.
- Perrin T gol (2004) *The new culture of therapeutic activity with older people*. Bicester: Speechmark.
- Perrin T, May H (2000) *Wellbeing in dementia: an occupational approach for therapists and carers*. Caeredin: Churchill Livingstone.

Atodiad D: Coleg y Therapyddion Galwedigaethol

Mae Coleg y Therapyddion Galwedigaethol yn gosod y safonau proffesiynol ac addysgol ar gyfer therapi galwedigaethol. Mae'n cynnig arweiniad, cyfarwyddyd a gwybodaeth parthed ymchwil a datblygu, addysg, arfer a dysgu gydol oes. Yn ychwanegol, mae 11 o adrannau arbenigol a achredwyd yn cefnogi arfer arbenigol mewn meysydd allweddol.

Mae Adran Arbenigol y Coleg Therapyddion Galwedigaethol – Pobl Hŷn yn anelu at wella ansawdd bywyd trwy hyrwyddo datblygu a darparu gwasanaethau therapi galwedigaethol o ansawdd uchel, ar sail tystiolaeth. Mae'r aelodau'n gweithio mewn iechyd corfforol a meddyliol ac mewn gwasanaethau gofal cymdeithasol i bobl hŷn mewn amrywiol leoliadau, gan gynnwys cartrefi gofal.

Amcanion allweddol

- Bod yn gorff ffyniannus sy'n hanfodol i'r proffesiwn.
- Hyrwyddo pwysigrwydd gweithgaredd ar gyfer iechyd a lles y boblogaeth.
- Arwain o ran blaengaredd mewn theori, arfer, ymchwil ac addysg therapi galwedigaethol.
- Cael dylanwad cadarnhaol ar ddatblygiad a chefnogi gweithlu sy'n diwallu anghenion sy'n newid.
- Parhau i gael mewnbwn mewn trafodaeth ehangach a gweithio i gael dylanwad ar bolisiau cenedlaethol.

Strwythur

Cymdeithas Genedlaethol y Therapyddion Galwedigaethol (BAOT) yw'r corff proffesiynol a'r undeb llafur ar gyfer staff therapi galwedigaethol yn y DG. Cynrychiolir wyth rhanbarth o Loegr, pedwar rhanbarth o'r Alban a phedair gwlad yn ei aelodaeth.

Mae'r Coleg Therapi Galwedigaethol yn is-gwmni sy'n eiddo llawn i'r BAOT ac mae'n gweithredu fel elusen gofrestrdig. Mae'n cynrychioli'r proffesiwn yn genedlaethol a rhyngwladol, ac mae'n cyfrannu'n eang at ymgynghoriadau polisi ledled y DG.

Cyswllt

British Association/College of Occupational Therapists
106–114 Borough High Street
Llundain SE1 1LB
Ffôn: 020 7357 6480
www.cot.org.uk

Atodiad E: Cymdeithas Genedlaethol Darparwyr Gweithgareddau i Bobl Hŷn (NAPA)

Mae NAPA yn elusen gofrestredig gydag aelodau ar gyfer pawb sydd â diddordeb mewn cynyddu'r cyfleoedd sydd gan bobl hŷn i gymryd rhan mewn gweithgareddau mewn lleoliadau gofal. Mae NAPA yn cynnig gwasanaethau uniongyrchol i'w aelodau, gan gynnwys llinell wybodaeth, cyhoeddiadau a chysiau hyfforddi. Mae ganddi hefyd rôl strategol ac ymgyrchu er mwyn rhoi gweithgaredd wrth galon gofal.

Gwerthoedd

- Natur unigryw pob unigolyn hŷn.
- Codi ymwybyddiaeth o weithgareddau.
- Deall y byd gofal.
- Arfer gwell.

Nodau allweddol

Datblygu arbenigedd wrth ddarparu gweithgareddau i bobl hŷn a rhannu hyn trwy:

- Ddarparu arfer gorau, hyfforddiant a chefnogaeth.
- Rhannu gwybodaeth ddefnyddiol.
- Hyrwyddo, annog ac ymchwilio i arfer gorau.
- Codi statws darparwyr gweithgareddau.

Strwythur

Mae NAPA yn elusen gofrestredig ac yn gwmni cyfyngedig gyda thîm staff parhaol bychan. Mae'n cael ei gweinyddu gan fwrdd o ymddiriedolwyr sy'n cynnwys gwirfoddolwyr gyda diddordeb brwd a gweithredol mewn hyrwyddo darparu gweithgareddau o safon uchel i bobl hŷn.

Mae NAPA wedi sefydlu partneriaeth waith gyda'r rhan fwyaf o'r cyrff amlwg sy'n ymwneud â lles pobl hŷn, boed yn wirfoddol neu'n cael eu hariannu'n breifat, er mwyn hyrwyddo ei amcanion.

Cyswllt

NAPA
5th Floor – Unit 5.12
71 Bondway
Llundain SW8 1SQ
Ffôn: 020 7078 9375
www.napa-activities.co.uk

Darparu Gweithgareddau

Meincnodi arfer da mewn cartrefi gofal

Mae'n bwysig datblygu diwylliant mewn cartrefi gofal lle mae gweithgaredd yn rhan gyfannol o ofal nad yw'n cael ei weld fel rhywbeth ychwanegol ac opsiynol. Mae *Darparu gweithgareddau: meincnodi arfer da mewn cartrefi gofal* yn hyrwyddo ac yn annog gweithgaredd addas ar gyfer pobl h n wedi'i gyflwyno mewn amgylchedd garedig a dymunol, beth bynnag fo oedran a/neu ddiagnosis y preswylwyr, tra'n dal i barchu eu hurddas a'u dewis personol.

Mae'r cyhoeddiad hwn yn:

- Cynnig fframwaith o ddangosyddion ansawdd yn canolbwyntio ar y person a mesurau canlyniad ar gyfer darparu gweithgaredd
- Yn cynnwys erfyn meincnodi i werthuso arfer presennol a hyrwyddo rhagoriaeth.
- Crynhoi gyrrwyr polisi a safonau gofal perthnasol ar gyfer pob gwlad yn y Deyrnas Unedig.
- Cynnwys gwybodaeth ategol ar gyfer gweithgareddau ansawdd da mewn cartrefi gofal.

Bwriedir i'r ddogfen hon roi gwybodaeth, llywio ac annog darparwyr cartrefi gofal, rheolwyr a chomisiynwyr, a bydd hefyd yn ddefnyddiol i breswylwyr, eu tueluoedd a'u cyfeillion, ac arolygwyr cartrefi gofal.

Cafodd *Darparu gweithgareddau: meincnodi arfer da mewn cartrefi gofal* ei ddatblygu ar y cyd gan y Coleg Therapyddion Galwedigaethol a Chymdeithas Genedlaethol Darparwyr Gweithgareddau ar gyfer Pobl Hŷn.

Coleg Therapyddion Galwedigaethol /
College of Occupational Therapists
106-114 Borough High Street
Llundain SE1 1LB
www.cot.org.uk
Ffôn: 020 7357 6480 Ffacs: 020 7450 2299

© College of Occupational Therapists Cyf.
Cofrestrwyd yn Lloegr Rhif 1347374 Elusen
Gofrsetredig Rhif 275119

Delwedd clawr © NAPA, gyda diolch i Warwick
de Winter

Ar gyfer ei ddsbarthu'n ddi-dâl yn unig.

ISBN 978-1-905944-05-7



9 781905 944057

