City & Guilds Lefel 3

Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)

Cymeradwywyd gan Cymwysterau Cymru

Mae'r cymhwyster hwn yn rhan o'r gyfres newydd o gymwysterau Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a Gofal Plant yng Nghymru a ddarperir gan City&Guilds/CBAC.

Nid yw'r cymhwyster hwn a reoleiddir gan Cymwysterau Cymru ar gael i ganolfannau Lloegr.

Llawlyfr y Cymhwyster

Fersiwn

Chwefror 2023 Fersiwn 2.0

Cipolwg ar y cymhwyster

Maes pwnc	Iechyd a gofal cymdeithasol oedolion
Rhif City & Guilds	8040
Grŵp oedran cymeradwy	16+
Gofynion cofrestru	Dim
Asesu	100% asesiad mewnol (Tasgau strwythuredig a phortffolio)
Cymeradwyaethau	Mae angen cymeradwyo'r ganolfan a'r cymhwyster
Deunyddiau cefnogi	Llawlyfr y cymhwyster Canllaw ar gyflwyno'r cymhwyster Pecyn asesu
Cofrestru ac ardystio	Ewch i wefan y Consortiwm am fanylion

Teitl a lefel	Rhif cyfeirnod	Rhif achredu
Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)	8040-05	C00/1253/6

Fersiwn a Dyddiad	Newid manylion	Adran
1.1 Awst 2019	Wedi ychwanegu'r rhif achrediad	Cipolwg ar y cymhwyster
1.1 Awst 2019	Newidiadau i anghysondebau mewn cyfieithiadau i'r Gymraeg wedi eu cwblhau	Trwy'r ddogfen
1.1 Awst 2019	Deunyddiau cynorthwyol/gofynion canolfan wedi eu diweddaru	Trwy'r ddogfen
1.2 Medi 2019	Gofynion tystiolaeth wedi eu diweddaru	Uned 353 'Gwybodaeth gefnogol'
1.3 Hydref 2019	Teitlau ar gyfer Cymwysterau Lefel 4 wedi eu diweddaru	Cyflwyniad - Pa gyfleoedd sydd i ddatblygu?
1.4 Awst 2020	Diwygio'r ddeddfwriaeth diogelu cyfeiriadau	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig: • Uned 330 • Uned 340 • Uned 401
1.5 Mawrth 2021	Diwygio'r ddeddfwriaeth diogelu cyfeiriadau (dileu 'Mewn Dwylo Diogel 2000')	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig: • Uned 330
1.6 Medi 2021	Uned 350 - Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol • Crynodeb o'r Uned Deddfwriaeth *a chanllawiau cysylltiedig*	Uned 350 - Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol

Fersiwn a Dyddiad	Newid manylion	Adran
2.0 Chwefror 2023	Uned newydd wedi ei hychwanegu: 377 – Hyrwyddo gofal a chymorth unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd 378 – Hyrwyddo cefnogaeth ar gyfer cynhwysiant digidol unigolion 379 – Cefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi 383 – Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol	Uned: 377 378 379 383
	Canllawiau ychwanegol	Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau Canllawiau cyffredinol ar adnoddau
	'triad o namau' newidiadau i 'dyad o namau'	Uned 338, 1.4

Cynnwys

Cipolwg ar y cymhwyster **3**

Cynnwys **6**

1 Cyflwyniad **13**

Strwythur 15
Oriau Dysgu Dan Arweiniad (ODA) a Chyfanswm Amser Cymhwyso (CAC) 18

2 Gofynion canolfannau **19**

Cymeradwyo'r cymhwyster 19
Staff canolfannau 19
Gofynion cofrestru dysgwyr 21
Cyfyngiadau oedran 21

3 Cyflwyno'r cymhwyster **22**

Asesu cychwynnol a sefydlu 22
Deunyddiau cefnogi 22
Swyddogion Cyswllt allanol/penodedigion 22
Sicrhau ansawdd mewnol 23
Cymedroli trefniadau asesu mewnol 23
Apêl fewnol 23
Ffactorau sy'n effeithio ar ddysgwyr unigol 23
Camymddwyn 24
Trefniadau mynediad ac ystyriaeth arbennig 24

4. Asesu **26**

Crynodeb o'r dulliau asesu 26
Efelychu 26
Cyfyngiadau amser 26
Cydnabod dysgu blaenorol (CDB) 26

5 Unedau **27**

Darpariaeth yr unedau 27
Canllawiau ar gyflwyno cynnwys yr unedau 29

Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau **31**

Canllawiau cyffredinol ar adnoddau **33**

Uned 330 Hybu ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion) **41**

Gofynion tystiolaeth 47
Canllawiau cyflwyno 47
Dull asesu 47
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 49

Uned 401 Defnyddio asesiadau i ddatblygu cynlluniau personol **50**

Gofynion tystiolaeth 52
Canllawiau cyflwyno 52
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 57
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 57

Uned 402 Cydlynu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain 58

Gofynion tystiolaeth 61
Canllawiau cyflwyno 61
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 61
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 61

Uned 331 Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain 62

Gofynion tystiolaeth 66
Canllawiau cyflwyno 66
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 67
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 68

Uned 332 Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal 69

Gofynion tystiolaeth 75
Canllawiau cyflwyno 75
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 79
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 79

Uned 333 Hybu cymorth i unigolion sy'n byw gyda dementia 80

Gofynion tystiolaeth 86
Canllawiau cyflwyno 86
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 88

Uned 334 Cefnogi unigolion i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig 89

Gofynion tystiolaeth 92
Canllawiau cyflwyno 92
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 92
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 92

Uned 335 Cefnogi unigolion i gyflawni canlyniadau ail-alluogi 93

Gofynion tystiolaeth 95
Canllawiau cyflwyno 95
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 95
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 96

Uned 336 Cefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau 97

Gofynion tystiolaeth 101
Canllawiau cyflwyno 101
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 101
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 101

Uned 337 Cefnogi unigolion sy'n byw mewn lleoliad i oedolion/o dan drefniadau cysylltu bywydau 102

Gofynion tystiolaeth 104
Canllawiau cyflwyno 104
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 105

Uned 338 Hybu cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth 106

Gofynion tystiolaeth 111
Canllawiau cyflwyno 111
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 114

Uned 339 **Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad** **115**
Gofynion tystiolaeth 120
Canllawiau cyflwyno 120
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 124
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 124

Uned 340 **Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael** **125**
Gofynion tystiolaeth 129
Canllawiau cyflwyno 129
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 132
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 132

Uned 341 **Cefnogi unigolion â nam corfforol** **133**
Gofynion tystiolaeth 135
Canllawiau cyflwyno 135
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 135

Uned 342 **Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd** **136**
Gofynion tystiolaeth 139
Canllawiau cyflwyno 139
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 143
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 143

Uned 377 **Hyrwyddo gofal a chymorth unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd** **144**
Gofynion tystiolaeth 149
Canllawiau cyflwyno 149
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 151

Uned 378 **Hybu cefnogaeth ar gyfer cynhwysiant digidol unigolion** **152**
Gofynion tystiolaeth 155
Canllawiau cyflwyno 155
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 156

Uned 379 **Cefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi** **157**
Gofynion tystiolaeth 160
Canllawiau cyflwyno 160

Uned 383 **Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol** **169**
Gofynion tystiolaeth 171
Canllawiau cyflwyno 171
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 172

Uned 236 **Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau** **173**
Gofynion tystiolaeth 176
Canllawiau cyflwyno 176
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 176
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 176

Uned 343 **Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi** **177**
Gofynion tystiolaeth 179
Canllawiau cyflwyno 179
Canllawiau cysylltiedig 179

Uned 314 **Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau** **181**

	Gofynion tystiolaeth	183
	Canllawiau cyflwyno	183
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	183
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	184
Uned 344	**Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion**	**185**
	Gofynion tystiolaeth	187
	Canllawiau cyflwyno	187
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	187
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	188
Uned 345	**Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda chanser**	**189**
	Gofynion tystiolaeth	191
	Canllawiau cyflwyno	191
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	192
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	192
Uned 346	**Gofal lliniarol a gofal diwedd oes i oedolion**	**193**
	Gofynion tystiolaeth	196
	Canllawiau cyflwyno	196
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	197
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	197
Uned 320	**Rhoi gofal stoma**	**199**
	Gofynion tystiolaeth	202
	Canllawiau cyflwyno	202
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	202
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	202
Uned 321	**Gofalu am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth**	**204**
	Gofynion tystiolaeth	207
	Canllawiau cyflwyno	207
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	207
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	207
Uned 324	**Awtochwistrellu adrenalin**	**209**
	Gofynion tystiolaeth	210
	Canllawiau cyflwyno	210
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	210
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	211
Uned 328	**Hwyluso dysgu mewn grŵp**	**212**
	Gofynion tystiolaeth	214
	Canllawiau cyflwyno	214
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	214
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	215
Uned 329	**Cefnogi unigolion drwy fwydo gyda thiwb**	**216**
	Gofynion tystiolaeth	218
	Canllawiau cyflwyno	218
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	218
	Deddfwriaeth gysylltiedig	218
Uned 347	**Hybu iechyd**	**220**
	Gofynion tystiolaeth	222
	Canllawiau cyflwyno	222

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 222
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 222

Uned 348 Gweithio fel cynorthwyydd personol gydag unigolion 223

Gofynion Tystiolaeth 225
Canllawiau cyflwyno 225
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 226
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 226

Uned 349 Cefnogi unigolion i gael gafael ar wasanaethau eirioli 227

Gofynion tystiolaeth 229
Canllawiau cyflwyno 229
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 230
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 230

Uned 350 Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol 231

Gofynion tystiolaeth 233
Canllawiau cyflwyno 233
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 233
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 233

Uned 351 Cefnogi oedolion i reoli eu diabetes mellitus 234

Gofynion tystiolaeth 237
Canllawiau cyflwyno 237
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 238
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 238

Uned 352 Cymryd mesuriadau ffisiolegol mewn oedolion 239

Gofynion tystiolaeth 241
Canllawiau cyflwyno 241
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 241
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 242

Uned 353 Darparu gofal i oedolion sy'n defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff 243

Gofynion Tystiolaeth 245
Canllawiau cyflwyno 245
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 245
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 245

Uned 354 Darparu gofal a chymorth i oedolion â Chlefyd Coronaidd y Galon 246

Gofynion Tystiolaeth 248
Canllawiau cyflwyno 248
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 249
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 249

Uned 355 Cydnabod, uwchgyfeirio ac ymateb i ddirywiad corfforol acíwt 250

Gofynion tystiolaeth 252
Canllawiau cyflwyno 252
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 253

Uned 356 Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig gyda'u maeth a'u hydradiad 255

Gofynion tystiolaeth 256
Canllawiau cyflwyno 256
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 256

	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	256
Uned 357	**Cefnogi unigolion i reoli dysffagia**	**258**
	Gofynion tystiolaeth	260
	Canllawiau cyflwyno	260
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	261
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	261
Uned 358	**Cynnal electrocardiograffeg (ECG)**	**262**
	Gofynion Tystiolaeth	264
	Canllawiau cyflwyno	264
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	264
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	264
Uned 359	**Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig**	**265**
	Gofynion tystiolaeth	267
	Canllawiau cyflwyno	267
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	267
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	268
Uned 360	**Darparu cymorth i unigolion sydd wedi cael strôc**	**269**
	Gofynion tystiolaeth	271
	Canllawiau cyflwyno	271
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	271
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	272
Uned 209	**Ymateb i adweithiau anaffylactig**	**273**
	Gofynion tystiolaeth	274
	Canllawiau cyflwyno	274
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	274
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	275
Uned 239	**Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth**	**276**
	Gofynion tystiolaeth	278
	Canllawiau cyflwyno	278
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	279
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	279
Uned 212	**Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli**	**280**
	Gofynion tystiolaeth	282
	Canllawiau cyflwyno	282
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	282
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	282
Uned 240	**Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwympo**	**284**
	Gofynion tystiolaeth	286
	Canllawiau cyflwyno	286
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	286
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	286
Uned 242	**Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrau**	**287**
	Gofynion tystiolaeth	289
	Canllawiau cyflwyno	289
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	290
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	290

Uned 243 Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol 291

Gofynion tystiolaeth 292
Canllawiau cyflwyno 292
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 292
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 292

Uned 244 Cefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd 293

Gofynion tystiolaeth 295
Canllawiau cyflwyno 295
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 295
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 295

Uned 245 Cymryd darlleniadau anterth llif allanadlol (PEFR) 296

Gofynion tystiolaeth 298
Canllawiau cyflwyno 298
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig 298
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 298

Atodiad 1 Cysylltiad â chymwysterau eraill 299

Cysylltiadau â chymwysterau eraill 299

1 Cyflwyniad

Mae'r ddogfen hon yn dweud wrthych beth y mae angen i chi ei wneud er mwyn cyflwyno'r cymhwyster:

Maes	Disgrifiad
Ar gyfer pwy mae'r cymhwyster?	Mae'r cymhwyster hwn ar gyfer y sawl sy'n gweithio, neu sydd am weithio, mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r cymhwyster hwn yn meithrin gallu dysgwyr i fodloni anghenion iechyd a gofal oedolion mewn amrywiaeth o leoliadau, a hynny'n ymarferol. Mae cynnwys y cymhwyster hwn yn ategu'r wybodaeth sydd wedi'i meithrin drwy ennill cymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd. Mae'r cymhwyster yn seiliedig ar ymarfer ac yn asesu gwybodaeth ac ymarfer dysgwyr. Fe'i bwriedir ar gyfer dysgwyr mewn sefyllfa dysgu seiliedig ar waith. Bydd y cymhwyster yn asesu gwybodaeth ac ymarfer dysgwyr drwy eu gwaith Mae angen i ddysgwyr ennill y cymhwyster hwn er mwyn gweithio mewn swyddi penodol yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol fel y nodir yn Fframwaith Cymwysterau Gofal Cymdeithasol Cymru ar gyfer Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant.
Beth mae'r cymhwyster yn ei gynnwys?	Mae'r cymhwyster hwn yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gael gwaith a/neu symud ymlaen mewn gyrfa mewn sefydliadau neu leoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.
Pa gyfleoedd sydd i ddatblygu?	Gyda'r cymhwyster hwn gall dysgwyr symud ymlaen i'r cymhwyster canlynol gan y Consortiwm*: • Lefel 4 Ymarfer Broffesiynol mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol • Lefel 4 Paratoi i Arwain a Rheoli ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol ***Mae'r Consortiwm yn cynnwys City & Guilds of London Institute a CBAC a gydweithiodd i ddatblygu a chyflwyno'r holl gymwysterau yn y gyfres Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant.**
Gyda phwy y gwnaethom ddatblygu'r cymhwyster?	Gofal Cymdeithasol Cymru ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru a ddatblygodd gynnwys unedau'r cymhwyster hwn ac sy'n berchen arno. Datblygwyd y cynnwys ar y cyd â'r Consortiwm, yn ogystal â rhanddeiliaid, tiwtoriaid, athrawon ac aseswyr yn y gweithle o bob rhan o'r sector iechyd a gofal cymdeithasol.

Nodau ac amcanion y pwnc

Mae cymhwyster Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion) yn galluogi dysgwyr i feithrin a dangos eu gwybodaeth, dealltwriaeth, ymddygiad, sgiliau ac ymarfer mewn lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol. Yn benodol, bydd dysgwyr yn gallu dangos eu bod:

- yn deall, ac yn gallu defnyddio'n ymarferol, yr egwyddorion a'r gwerthoedd sydd wrth wraidd iechyd a gofal cymdeithasol
- yn deall dulliau gweithredu person-ganolog ac yn eu rhoi ar waith yn ymarferol
- yn hybu ac yn cefnogi ymarfer effeithiol yn y maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- yn ymwybodol o bolisïau allweddol yn y sector ac yn deall eu heffaith ar y gwaith o ddatblygu a darparu gwasanaethau
- yn gweithio mewn partneriaeth ag unigolion, eu teuluoedd, gofalwyr ac amrywiaeth o weithwyr proffesiynol
- defnyddio amrywiaeth o dechnegau datrys problemau
- myfyrio ar ymarfer i barhau i wella
- yn defnyddio sgiliau llythrennedd, rhifedd a chymhwysedd digidol fel sy'n briodol yn eu rôl

Mae'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau mae gofyn i ddysgwr eu cyflawni yn y cymhwyster hwn yn adeiladu ar gynnwys cymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion).

Argymhellir yn gryf fod dysgwr sy'n ymgymryd â'r cymhwyster hwn wedi cwblhau neu wrthi'n cwblhau cymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion).

Noder mai un o ofynion Gofal Cymdeithasol Cymru yw y bydd angen i unigolyn sy'n gweithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol feddu ar gymwysterau:

- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion)

a

- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)

i weithio mewn swyddi penodol.

I gael rhagor o wybodaeth am ofynion gweithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol, gan gynnwys rolau penodol, gweler gwefan Gofal Cymdeithasol Cymru.

Strwythur

Er mwyn ennill cymhwyster **Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)** rhaid i ddysgwyr ennill cyfanswm o 50 credyd o leiaf;

- Rhaid ennill **18** credyd o'r grŵp Gorfodol.
- Rhaid ennill o leiaf **14** credyd o grŵp Dewisol A
- Gellir ennill y **18** credyd sy'n weddill o **unedau o fewn** grwpiau Dewisol A neu B

Gellir ennill uchafswm o 10 credyd o grwpiau Dewisol A a B o unedau ar lefel 2

Y gofyniad sylfaenol o ran oriau dysgu dan arweiniad ar gyfer y cymhwyster hwn yw 240.

Rhif yr Uned	Teitl yr uned	Lefel yr Uned	ODA	Credydau
	Grŵp Gorfodol			
330	Hybu ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)	3	100	18
	Grŵp Dewisol A			
401	Defnyddio asesiadau i ddatblygu cynlluniau personol	4	35	6
402	Cydlynu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain	4	30	8
331	Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain	3	45	10
332	Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal	3	45	13
333	Hybu cymorth i unigolion sy'n byw gyda dementia	3	45	11
334	Cefnogi unigolion i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig	3	20	4
335	Cefnogi unigolion i gyflawni canlyniadau ail-alluogi	3	20	5
336	Cefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau	3	40	7
337	Cefnogi unigolion sy'n byw mewn lleoliad i oedolion/o dan drefniadau cysylltu bywydau	3	35	5
338	Hybu cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth	3	40	8
339	Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad	3	40	6
340	Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael	3	40	7

Rhif yr Uned	Teitl yr uned	Lefel yr Uned	ODA	Credydau
341	Cefnogi unigolion â nam corfforol	3	25	4
342	Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd	3	40	8
377	Hyrwyddo gofal a chymorth unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd	3	45	10
378	Hyrwyddo cefnogaeth ar gyfer cynhwysiant digidol unigolion	3	20	4
379	Cefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi	3	15	6
383	Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol	3	20	5
236	Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau	2	30	4
	Grŵp Dewisol B			
343	Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi	3	20	3
314	Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau	3	15	3
344	Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion	3	20	3
345	Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda chanser	3	20	4
346	Gofal lliniarol a gofal diwedd oes i oedolion	3	35	7
320	Rhoi gofal stoma	3	20	3
321	Gofalu am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth	3	20	4
324	Awtochwistrellu adrenalin	3	15	3
328	Hwyluso dysgu mewn grŵp	3	20	4
329	Cefnogi unigolion drwy fwydo gyda thiwb	3	15	3
347	Hybu iechyd	3	20	3
348	Gweithio fel cynorthwyydd personol gydag unigolion	3	20	3
349	Cefnogi unigolion i gael gafael ar wasanaethau eirioli	3	25	4
350	Cefnogi’r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol	3	35	5
351	Cefnogi oedolion i reoli eu diabetes mellitus	3	20	3

Rhif yr Uned	Teitl yr uned	Lefel yr Uned	ODA	Credydau
352	Cymryd mesuriadau ffisiolegol mewn oedolion	3	20	3
353	Darparu gofal i oedolion sy'n defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff	3	20	3
354	Darparu gofal a chymorth i oedolion â Chlefyd Coronaidd y Galon	3	20	3
355	Cydnabod, uwchgyfeirio ac ymateb i ddirywiad corfforol acíwt	3	20	3
356	Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig gyda'u maeth a'u hydradiad	3	20	2
357	Cefnogi unigolion i reoli dysffagia	3	20	3
358	Cynnal electrocardiograffeg (ECG)	3	20	4
359	Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig	3	20	3
360	Darparu cymorth i unigolion sydd wedi cael strôc	3	25	3
209	Ymateb i adweithiau anaffylactig	2	10	2
239	Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth	2	15	4
212	Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli	2	20	3
240	Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwympo	2	20	2
242	Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrau	2	20	3
243	Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol	2	10	2
244	Cefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd	2	15	2
245	Cymryd darlleniadau anterth llif allanadlol (PEFR)	2	15	2

Noder y gwahaniaethwyd rhwng grwpiau Dewisol A a B er mwyn ategu methodoleg asesu'r cymhwyster hwn. Gellir dewis unedau o'r naill grŵp a'r llall fel sy'n addas i gydbwyso'r credydau y gellir eu hennill. Mae'r pecyn asesu'n cynnwys manylion pellach am y fethodoleg asesu.

Mae'r rheolau ychwanegol canlynol yn bodoli ar gyfer unedau penodol o fewn y cymhwyster hwn.

- Rhaid i ddysgwyr sy'n gwneud Uned 324 Rhoi adrenalin hefyd gwblhau Uned 209 Ymateb i adweithiau anaffylactig.

Gall Uned 209 gael ei gwneud naill ai cyn neu ar y cyd ag Uned 324.

- Dim ond credydau ar gyfer un o'r canlynol y gall dysgwyr eu hennill:
  Uned 236 Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau
  Uned 336 Cefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Os bydd dysgwyr yn gwneud y ddwy uned fel rhan o'r cymhwyster hwn, dim ond credyd o un uned fydd yn cyfrif tuag at y credydau a enillir ganddyn nhw yn gyffredinol.

Oriau Dysgu Dan Arweiniad (ODA) a Chyfanswm Amser Cymhwyso (CAC)

Mae Oriau Dysgu Dan Arweiniad (ODA) yn rhoi syniad i ganolfannau o faint o amser dysgu ac asesu *dan oruchwyliaeth* sydd ei angen i gyflwyno'r uned a gellir defnyddio'r ffigur hwn at bwrpasau cynllunio.

Cyfanswm Amser Cymhwyso (CAC) yw cyfanswm yr amser, mewn oriau, y disgwylir i ddysgwr ei dreulio er mwyn ennill cymhwyster. Mae'n cynnwys oriau dysgu dan arweiniad (a restrir ar wahân) ac oriau a dreulir yn paratoi, yn astudio ac yn cyflawni rhai gweithgareddau asesu ffurfiannol.

Mae credydau'n cael eu cyfrifo gan ddefnyddio fformiwla sy'n cyfateb i werth y CAC wedi'i rannu â 10.

Nodir y CAC ar gyfer y cymhwyster hwn isod.

Cymhwyster	CAC
Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)	500

2 Gofynion canolfannau

Cymeradwyo'r cymhwyster

Bydd angen cymeradwyo canolfannau a chymhwyster ar y cymhwyster hwn. Bydd hyn yn cynnwys asesiad bwrdd gwaith.

Er mwyn cymeradwyo canolfan, rhaid i sefydliad allu bodloni meini prawf cymeradwyo canolfannau. Manylir ar gymeradwyaeth y cymhwyster hwn yn y dogfennau canlynol:

- Llawlyfr Canolfannau City & Guilds
- Ein Gofynion Sicrhau Ansawdd
- Model Sicrhau Ansawdd

Cynghorir darpar ganolfannau i geisio cymeradwyaeth canolfan a chymhwyster, fel sy'n briodol, cyn dechrau cyflwyno'r cymhwyster.
Mae'r Consortiwm yn anelu at gyhoeddi'r penderfyniad ynghylch cymeradwyo'r ganolfan a'r cymhwyster o fewn 30 diwrnod gwaith ar ôl i'r cais gael ei gyflwyno, gan arwain at bedwar canlyniad posibl:

- Cymeradwyo'r ganolfan a'r cymhwyster
- Cymeradwyo'r ganolfan a'r cymhwyster yn amodol ar gynllun gweithredu
- Ymatal rhag cymeradwyo'r ganolfan a'r cymhwyster yn amodol ar gynllun gweithredu
- Gwrthod cymeradwyo'r ganolfan a'r cymhwyster.

Tybir bod y ganolfan a'r cymhwyster wedi cael eu cymeradwyo pan fydd City & Guilds yn anfon cadarnhad ysgrifenedig o'r statws i'r ganolfan, ac nid cyn hynny.

Bydd yn ofynnol i ganolfannau wneud cais am gymeradwyaeth ar gyfer y cymhwyster hwn a bodloni'r gofynion penodol i ganolfannau a amlinellir yn y ddogfen hon mewn perthynas â staff cyflwyno a chymhwysedd aseswyr. Bydd y gofynion hyn yn cael eu harchwilio a'u monitro fel rhan o'r broses o gymeradwyo'r cymhwyster a'r broses o fonitro'r cymhwyster hwn yn barhaus.

Staff canolfannau

Gofynion aseswyr

Rhaid i aseswyr deilliannau dysgu seiliedig ar gymhwysedd:

- fod yn alwedigaethol gymwys; golyga hyn fod yn rhaid i bob aseswr allu bodloni gofynion llawn y maes mae'n ei asesu i'r un lefel o leiaf. Ystyr cymhwysedd galwedigaethol yw eu bod hefyd yn alwedigaethol wybodus
- cynnal eu cymhwysedd galwedigaethol drwy ddysgu a datblygu proffesiynol parhaus perthnasol y gellir eu dangos yn glir
- meddu ar y cymwysterau cyfredol ar gyfer Aseswyr, neu fod yn gweithio tuag at eu hennill, e.e.
    - Dyfarniad Lefel 3 mewn Asesu Cymhwysedd yn yr Amgylchedd Gwaith **neu**
    - feddu ar Ddyfarniad Aseswyr A1 neu unedau D32/33

Lle y bo gan aseswyr hen gymwysterau aseswr, rhaid iddyn nhw ddangos eu bod yn asesu'n unol â safonau asesu cyfredol neu gymhwyster cyfatebol/amgen addas arall ar gyfer asesu

perfformiad yn y gwaith. Rhaid cytuno ar hyn ymlaen llaw gyda Swyddog Sicrhau Ansawdd Allanol y ganolfan.

Mae'r Consortiwm hefyd yn derbyn cymwysterau aseswr eraill a achredir yn genedlaethol. Mae rhestr gynhwysfawr o'r rhain i'w gweld ar dudalen we'r cymhwyster.

Lle y bo aseswr yn gweithio tuag at ennill cymwysterau aseswr, rhaid bod trefniant cydlofnodi ar waith gan aseswr cymwysedig o'r un maes galwedigaethol neu faes galwedigaethol cysylltiedig.

Lle y nodir mewn gofynion tystiolaeth ei bod yn briodol eu defnyddio, rhaid bod tystion arbenigol

- yn meddu ar wybodaeth ddigonol am yr unedau y byddan nhw'n rhoi tystiolaeth ar eu cyfer
- yn alwedigaethol gymwys yn eu maes arbenigedd i'r un lefel o leiaf â'r uned y byddan nhw'n rhoi tystiolaeth ar ei chyfer
- yn meddu ar unrhyw gymhwyster asesu perfformiad yn y gweithle neu fod wedi gweithio mewn swydd broffesiynol a oedd yn cynnwys gwerthuso ymarfer bob dydd staff.

Swyddogion sicrhau ansawdd mewnol

Rhaid i'r rheini sy'n cyflawni rôl sicrhau ansawdd mewnol fod yn alwedigaethol wybodus a meddu ar y sgiliau sydd eu hangen i wneud penderfyniadau sicrhau ansawdd.

Mae'r gofynion cymhwyso ar gyfer swyddog sicrhau ansawdd mewnol ar gyfer cymwysterau seiliedig ar gymhwysedd fel a ganlyn. Rhaid bod y swyddog sicrhau ansawdd mewnol:

- yn meddu ar y cymwysterau Sicrhau Ansawdd cyfredol, neu fod yn gweithio tuag at eu hennill, e.e.
    - Dyfarniad Lefel 4 mewn Sicrhau Ansawdd Prosesau ac Ymarfer Asesu yn Fewnol neu
    - Dystysgrif Lefel 4 mewn Arwain Gwaith Sicrhau Ansawdd Prosesau ac Ymarfer Asesu yn Fewnol neu
    - Feddu ar uned D34 neu Ddyfarniad Gwirwyr V1.

Lle y bo swyddog sicrhau ansawdd mewnol yn gweithio tuag at ennill cymhwyster swyddog sicrhau ansawdd mewnol, rhaid bod trefniant cydlofnodi ar waith gan swyddog sicrhau ansawdd mewnol cymwysedig o'r un maes galwedigaethol neu faes galwedigaethol cysylltiedig.

Swyddogion sicrhau ansawdd allanol

Rhaid i'r rhai sy'n cyflawni rôl sicrhau ansawdd allanol fod yn alwedigaethol wybodus a meddu ar y sgiliau sydd eu hangen i wneud penderfyniadau sicrhau ansawdd. Golyga hyn fod Swyddogion Cyswllt/penodedigion yn ymwybodol o'r lleoliadau, trefniadau rheoleiddio, deddfwriaeth a chod ymarfer ar gyfer y gwasanaeth dan sylw, yn ogystal â gofynion safonau cenedlaethol Cymru ar adeg cyflawni'r asesiad.

Mae'r Consortiwm yn ei gwneud yn ofynnol i Swyddogion Cyswllt/penodedigion feddu ar gymhwyster sicrhau ansawdd allanol, sef naill ai:

D35 - Gwirio'r Broses Asesu'n Allanol (D35) neu V2 - Tystysgrif Lefel 4 mewn Sicrhau Ansawdd y Broses Asesu yn Allanol (V2)

Lefel 4 Sicrhau Ansawdd Prosesau ac Ymarfer Asesu yn Allanol.

Bydd Swyddogion Cyswllt/penodedigion yn gweithio tuag at ennill y cymhwyster sicrhau ansawdd allanol cyfredol (TAQA) neu byddant eisoes wedi'i ennill, neu byddan nhw'n meddu ar hen gymhwyster fel V2/D35

Lle y bo swyddog sicrhau ansawdd allanol yn gweithio tuag at ennill cymhwyster swyddog sicrhau ansawdd allanol (SSAA), rhaid bod trefniant cydlofnodi ar waith gan swyddog sicrhau ansawdd allanol arall o'r un maes galwedigaethol neu faes galwedigaethol cysylltiedig.

Cyd-destun yng Nghymru

I’r unigolion sydd heb gynnal gweithgareddau asesu yng Nghymru, mae wedi ei awgrymu y bydd ymwybyddiaeth o’r iaith Gymraeg a dealltwriaeth o ddiwylliant, polisi a chyd-destun yng Nghymru yn fuddiol i gefnogi eu rolau.

Datblygiad proffesiynol parhaus

Disgwylir i ganolfannau gynorthwyo eu staff i sicrhau bod eu gwybodaeth a'u cymhwysedd yn y maes galwedigaethol ac o ran ymarfer gorau wrth gyflwyno mentora, hyfforddi, asesu a sicrhau ansawdd yn gyfredol a'u bod yn ystyried unrhyw ddatblygiadau cenedlaethol neu ddeddfwriaethol.

Gofynion cofrestru dysgwyr

Nid yw'r Consortiwm yn pennu gofynion cofrestru ar gyfer y cymhwyster hwn. Fodd bynnag, rhaid i ganolfannau sicrhau bod gan ddysgwyr y potensial i ennill y cymhwyster yn llwyddiannus, a'u bod yn cael y cyfle i wneud hynny.

Argymhellir yn gryf fod dysgwr sy'n ymgymryd â'r cymhwyster hwn wedi cwblhau neu wrthi'n cwblhau cymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd.

Gellir cofrestru ar gyfer y cymhwyster drwy'r Ardd Furiog – gweler gwefan y Consortiwm am ragor o fanylion.

Cyfyngiadau oedran

Ni all y Consortiwm dderbyn unrhyw gofrestriadau ar gyfer dysgwyr o dan 16 oed gan nad yw'r cymhwyster hwn wedi'i gymeradwyo ar gyfer dysgwyr o dan 16 oed.

3 Cyflwyno'r cymhwyster

Asesu cychwynnol a sefydlu

Cyn dechrau ar eu rhaglen dylid asesu pob dysgwr yn gychwynnol i weld:

- a oes gan y dysgwr unrhyw anghenion hyfforddi penodol,
- pa gefnogaeth ac arweiniad y gall fod eu hangen arno wrth weithio tuag at y cymhwyster,
- pa unedau a gwblhawyd eisoes, neu pa gredyd a gafwyd sy'n berthnasol i'r cymhwyster,
- y math a'r lefel o gymhwyster sy'n briodol.

Argymhellwn fod canolfannau'n cynnig rhaglen sefydlu fel bod y dysgwr yn deall gofynion y cymhwyster, ei gyfrifoldebau fel dysgwr, a chyfrifoldebau'r ganolfan yn llawn. Gall y wybodaeth hon gael ei chofnodi ar gontract dysgu.

Deunyddiau cefnogi

Mae'r adnoddau canlynol ar gael ar gyfer y cymhwyster hwn:

Disgrifiad	Sut i gael gafael arno
Pecyn asesu	Gwefan y Consortiwm

Swyddogion Cyswllt allanol/penodedigion

Swyddogion Cyswllt/Penodedigion yw'r termau a ddefnyddir gan y Consortiwm i gyfeirio at unigolion a benodir gan City & Guilds neu CBAC i gyflawni rolau penodol ar eu rhan, er enghraifft, Swyddogion Sicrhau Ansawdd Allanol.

Mae gan y Consortiwm feini prawf er mwyn sicrhau bod pob swyddog cyswllt/penodai yn meddu ar y wybodaeth/profiad a sgiliau galwedigaethol cywir i gyflawni'r rôl benodol.

Bydd y Consortiwm yn sicrhau bod pob swyddog cyswllt/penodai sy'n cyflawni rôl sicrhau ansawdd ym meysydd cymeradwyo canolfan, cymeradwyo cymhwyster a gwneud penderfyniadau asesu wedi'i hyfforddi, yn meddu ar y cymwysterau priodol ac yn gymwys yn alwedigaethol. Rhaid mynychu hyfforddiant a digwyddiadau safoni.

Mae perfformiad pob swyddog cyswllt/penodai yn cael ei reoli gan staff o fewn City & Guilds. Os nodir pryderon am unigolyn, bydd pob partner consortiwm yn cymryd camau cywirol a all gynnwys camau gwella a monitro agos neu, mewn rhai achosion, gall problemau o ran ansawdd perfformiad arwain at derfynu contract Corff Dyfarnu gyda'r swyddog cyswllt/penodai.

Bydd y Consortiwm yn sicrhau bod digon o swyddogion cyswllt/penodedigion dwyieithog yn cael eu recriwtio er mwyn bodloni anghenion canolfannau a dysgwyr cyfrwng Cymraeg. Bydd y lefel o weithgarwch sicrhau ansawdd yn gyson rhwng y Gymraeg a'r Saesneg. Darperir ar gyfer monitro a safoni yn y ddwy iaith.

Sicrhau ansawdd mewnol

Rhaid i ganolfannau sicrhau bod ganddyn nhw strategaeth Sicrhau Ansawdd Mewnol ysgrifenedig.

Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod gweithdrefnau sicrhau ansawdd mewnol:

- yn sicrhau cywirdeb a chysondeb rhwng Aseswyr o ran defnyddio a dehongli'r canllawiau yn nogfennaeth y cymhwyster a/neu'r asesiad
- yn effeithlon ac yn gost-effeithiol

Rhaid i ofynion sicrhau ansawdd mewnol ddilyn y polisïau a'r canllawiau a geir yng nghanllawiau'r consortiwm i ganolfannau. I gael gwybod mwy am y dogfennau canllawiau hyn gweler y Llawlyfr Gweinyddu (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC) sydd ar gael ar wefan y Consortiwm yn **www.dysguiechydagofal.cymru**.

Cymedroli trefniadau asesu mewnol

Mae prosesau sicrhau ansawdd allanol ar waith i gadarnhau dilysrwydd a dibynadwyedd penderfyniadau asesu a wneir gan staff canolfannau, fel sy'n briodol i'r cymhwyster hwn.

Bydd yr asesiad yn cael ei asesu'n fewnol ac yn destun gwaith monitro a samplu seiliedig ar risg gan swyddogion sicrhau ansawdd allanol er mwyn sicrhau cysondeb a dilysrwydd penderfyniadau asesu canolfannau. Cyflawnir gweithgareddau sicrhau ansawdd gan swyddogion cyswllt asesu hyfforddedig sy'n meddu ar y cymwysterau priodol. Ym mhob achos o samplu at bwrpasau sicrhau ansawdd, rhoddir adborth ysgrifenedig ffurfiol gan City & Guilds.

Bydd y consortiwm yn ymchwilio i unrhyw achos sylweddol o ddiffyg cydymffurfio neu unrhyw feysydd sy'n peri pryder a nodir wrth wneud gwaith monitro allanol. O ganlyniad i'r gweithgarwch hwn, cymerir camau gwella priodol a/neu mae'n bosibl y bydd sancsiynau priodol yn cael eu rhoi ar waith. Mewn rhai achosion gall ymchwiliadau arwain at ddadgofrestru'r ganolfan neu'r canolfannau dan sylw.

I gael gwybod mwy am y broses fonitro allanol dylid cyfeirio at y Llawlyfr Gweinyddu (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC) sydd ar gael ar wefan y Consortiwm yn **www.dysguiechydagofalcymru**.

Apêl fewnol

Rhaid bod canolfannau wedi rhoi proses fewnol ar waith er mwyn i ddysgwyr apelio yn erbyn y ffordd mae asesiadau'n cael eu marcio'n fewnol. Rhaid i'r broses fewnol gynnwys rhoi gwybod i ddysgwyr am y canlyniadau mae'r ganolfan wedi'u rhoi ar gyfer elfennau a asesir yn fewnol, gan y bydd angen y rhain arnyn nhw i benderfynu a ydyn nhw am apelio ai peidio.

Ffactorau sy'n effeithio ar ddysgwyr unigol

Os bydd gwaith yn cael ei golli, dylid rhoi gwybod i City & Guilds yn syth am ddyddiad colli'r gwaith, sut digwyddodd hyn, a phwy oedd yn gyfrifol am ei golli. Dylai canolfannau ddefnyddio ffurflen y CGC, JCQ/LCW, i roi gwybod i Wasanaethau Cwsmeriaid City & Guilds am yr amgylchiadau.

Mae'n bosibl y bydd angen sylw unigol ar ddysgwyr sy'n symud o un ganolfan i ganolfan arall yn ystod y cwrs. Mae'r camau gweithredu posibl yn dibynnu ar yr adeg pan mae'r dysgwr yn symud. Dylai canolfannau gysylltu â City & Guilds cyn gynted â phosibl i ofyn am gyngor ar drefniadau priodol mewn achosion unigol.

Camymddwyn

Gweler nodiadau canllaw City & Guilds, *Managing cases of suspected malpractice in examinations and assessments.* Mae'r ddogfen hon yn nodi'r gweithdrefnau i'w dilyn er mwyn adnabod achosion o gamymddwyn gan ddysgwyr a/neu staff canolfan a rhoi gwybod amdanynt, a'r camau y gall City & Guilds eu cymryd ar ôl hynny. Mae'r ddogfen yn cynnwys enghreifftiau o gamymddwyn gan ddysgwyr a chanolfannau ac yn esbonio cyfrifoldebau staff canolfannau i roi gwybod am gamymddwyn gwirioneddol neu gamymddwyn a amheuir. Gall canolfannau gael gafael ar y ddogfen hon ar wefan City & Guilds.

Nodir enghreifftiau o gamymddwyn gan ddysgwyr isod (noder nad yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr):

- ffugio tystiolaeth asesu neu ddogfennau canlyniadau
- llên-ladrad o unrhyw fath
- cydgynllwynio ag eraill
- copïo gwaith dysgwr arall (gan gynnwys defnyddio TGCh er mwyn helpu i wneud hynny), neu ganiatáu i waith
- gael ei gopïo
- dinistrio gwaith rhywun arall yn fwriadol
- datganiadau dilysrwydd anwir mewn perthynas ag asesiadau
- personadu.

Mae gweithredu fel hyn yn gyfystyr â chamymddwyn, a bydd cosb (e.e. diarddel o’r asesiad) am wneud hyn.

Gweler y ffurflen yn y ddogfen *Managing cases of suspected malpractice in examinations and assessments*.

Trefniadau mynediad ac ystyriaeth arbennig

Ystyr trefniadau mynediad yw addasiadau sy'n galluogi dysgwyr ag anableddau, anghenion addysgol arbennig ac anafiadau dros dro i ymgymryd â'r asesiad a dangos eu sgiliau a'u gwybodaeth heb newid gofynion yr asesiad. Rhaid i'r trefniadau hyn gael eu gwneud cyn i asesiad gael ei gynnal.

Cyfrifoldeb y ganolfan yw sicrhau ar ddechrau rhaglen ddysgu y bydd y dysgwyr yn cael cyfle i fodloni gofynion y cymhwyster.

Gweler *JCQ access arrangements and reasonable adjustments* ac *Access arrangements - when and how applications need to be made to City & Guilds* am ragor o wybodaeth. Mae'r ddau ar gael ar wefan City & Guilds: **http://www.cityandguilds.com/delivering-ourqualifications/centre-development/centre-document-library/policies-andprocedures/access-arrangements-reasonable-adjustments**

Ystyriaeth arbennig

Gallwn roi ystyriaeth arbennig i ddysgwyr sydd wedi cael afiechyd, anaf neu anhwyldeb dros dro ar adeg yr asesiad. Lle y byddwn yn gwneud hyn, bydd yn digwydd ar ôl yr asesiad.

Dylai'r Swyddog Arholiadau yn y ganolfan gyflwyno ceisiadau am drefniadau mynediad neu ystyriaeth arbennig i City & Guilds. Am ragor o wybodaeth, gweler y fersiwn gyfredol o ddogfen JCQ, *A guide to the special consideration process*. Mae'r ddogfen hon ar gael ar wefan

City & Guilds: **http://www.cityandguilds.com/delivering-ourqualifications/ centre-development/centre-document-library/policies-andprocedures/access-arrangements-reasonable-adjustments**

4. Asesu

Crynodeb o'r dulliau asesu

Rhaid i ddysgwyr gwblhau'r canlynol yn llwyddiannus:

- cyfres o dasgau sy'n cael eu gosod yn allanol a'u marcio'n fewnol
- portffolio o dystiolaeth

Gellir llwytho pecyn asesu i lawr sy'n nodi gofynion yr asesiad o wefan y Consortiwm.

Efelychu

Mae a wnelo efelychu â chreu sefyllfa wneud at bwrpasau asesu. Dylid ond mynd ati i efelychu er mwyn cael tystiolaeth lle nad oes modd ei chael drwy weithgareddau gwaith arferol (e.e. oherwydd pryderon iechyd a diogelwch).

Yn achos y cymhwyster hwn, **ni** chaniateir efelychu ar gyfer y tasgau strwythuredig.

Caniateir efelychu er mwyn cynhyrchu tystiolaeth o unedau unigol ar gyfer y portffolio, **dim ond** lle nodir hyn yn benodol yng ngofynion tystiolaeth unedau unigol. Os ceir achosion o efelychu, rhaid i hynny ddigwydd mewn amgylchedd gwaith realistig.

Yn y cyd-destun hwn, diffinnir amgylchedd gwaith realistig fel un sy'n dynwared amodau a rheolaethau amgylchedd gwaith go iawn. Er enghraifft, petai dysgwr yn efelychu cymryd mesuriadau clinigol, dylid gwneud hyn mewn amgylchedd clinigol realistig, yn hytrach nag amgylchedd nad yw'n gysylltiedig e.e. ystafell ddosbarth, ystafell staff ac ati.

Cyfyngiadau amser

Rhaid dilyn y drefn ganlynol wrth asesu'r cymhwyster hwn:

- rhaid cyflawni pob uned a chwblhau ac asesu gofynion cysylltiedig o fewn cyfnod cofrestru'r ymgeisydd.

Cydnabod dysgu blaenorol (CDB)

Ystyr cydnabod dysgu blaenorol yw defnyddio profiad neu gymwysterau blaenorol dysgwyr a gyflawnwyd yn barod i gyfrannu tuag at gymhwyster newydd. Caniateir CDB ar gyfer y cymhwyster hwn.

I gael rhagor o wybodaeth am CDB a pholisi CDB y consortiwm, gweler y Llawlyfr Gweinyddu (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC) sydd ar gael ar wefan y consortiwm yn **www.dysguiechydagofal.cymru**.

5 Unedau

Darpariaeth yr unedau

Mae'r holl unedau wedi'u cynnwys yn y llawlyfr cymhwyster hwn;

Rhif yr Uned	Teitl yr uned
330	Hybu ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)
401	Defnyddio asesiadau i ddatblygu cynlluniau personol
402	Cydlynu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain
331	Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain
332	Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal
333	Hybu cymorth i unigolion sy'n byw gyda dementia
334	Cefnogi unigolion i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig
335	Cefnogi unigolion i gyflawni canlyniadau ail-alluogi
336	Cefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau
337	Cefnogi unigolion sy'n byw mewn lleoliad i oedolion/o dan drefniadau cysylltu bywydau
338	Hybu cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth
339	Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad
340	Cefnogi unigolion sy'n byw gyda iechyd meddwl gwael
341	Cefnogi unigolion â nam corfforol
342	Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd
236	Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau
343	Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi
314	Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau
344	Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion
345	Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda chanser
346	Gofal lliniarol a gofal diwedd oes i oedolion
320	Rhoi gofal stoma
321	Gofalu am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth
324	Awtochwistrellu adrenalin
328	Hwyluso dysgu mewn grŵp
329	Cefnogi unigolion drwy fwydo gyda thiwb

Rhif yr Uned	Teitl yr uned
347	Hybu iechyd
348	Gweithio fel cynorthwyydd personol gydag unigolion
349	Cefnogi unigolion i gael gafael ar wasanaethau eirioli
350	Cefnogi’r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol
351	Cefnogi oedolion i reoli eu diabetes mellitus
352	Cymryd mesuriadau ffisiolegol mewn oedolion
353	Darparu gofal i oedolion sy'n defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff
354	Darparu gofal a chymorth i oedolion â Chlefyd Coronaidd y Galon
355	Cydnabod, uwchgyfeirio ac ymateb i ddirywiad corfforol acíwt
356	Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig gyda'u maeth a'u hydradiad
357	Cefnogi unigolion i reoli dysffagia
358	Cynnal electrocardiograffeg (ECG)
359	Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig
360	Darparu cymorth i unigolion sydd wedi cael strôc
209	Ymateb i adweithiau anaffylactig
239	Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth
212	Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli
240	Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwympo
242	Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrau
243	Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol
244	Cefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd
245	Cymryd darlleniadau anterth llif allanadlol (PEFR)

Gofal Cymdeithasol Cymru ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru a ddatblygodd gynnwys yr unedau ac sy'n berchen arno.

Datblygwyd y cynnwys ar y cyd â'r Consortiwm, yn ogystal â rhanddeiliaid, tiwtoriaid, athrawon ac aseswyr yn y gweithle o bob rhan o'r sector iechyd a gofal cymdeithasol.

Canllawiau ar gyflwyno cynnwys yr unedau

Mae'r crynodeb canlynol yn rhoi canllawiau ar y gwahanol elfennau sydd i'w cael yn yr unedau a gwybodaeth am gyflwyno'r unedau.

Cymhwyso uned 330

Cynnwys yr uned hon yw cymhwyso ymarfer sy'n adlewyrchu'r wybodaeth sylfaenol y bydd y dysgwyr wedi'i meithrin drwy gymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd.

Bydd angen i gynnwys uned 330 gael ei gymhwyso at unedau eraill y cymhwyster – dylid ystyried hyn wrth baratoi ar gyfer cyflwyno unedau eraill y cymhwyster.

Crynodeb o'r uned

Mae hwn yn rhoi crynodeb byr, lefel uchel o gynnwys yr uned gan gynnwys pa wybodaeth ac ymarfer sydd dan sylw. Hefyd, gall y crynodeb o'r uned roi gwybodaeth am fathau o leoliadau mae'r uned yn berthnasol iddyn nhw neu wedi'i hatal rhag cael ei chyflwyno ynddynt.

Deilliannau dysgu

Mae deilliannau dysgu yn grwpio sgiliau ymarferol a/neu wybodaeth gysylltiedig ynghyd ac fe'u cyflwynir fel canlyniad y broses ddysgu, h.y. yr hyn mae'n rhaid i ddysgwyr ei ddeall neu allu ei wneud ar ôl yr addysgu a'r dysgu. Bydd deilliannau dysgu yn seiliedig ar wybodaeth neu ymarfer, a bydd y berfenw ar ddechrau'r deilliant yn dangos hyn (Gwybodaeth = deall, gwybod. Ymarfer = defnyddio, rhoi, cefnogi ac ati). Bydd nifer o feini prawf asesu yn ategu pob deilliant dysgu.

Meini prawf asesu

Mae meini prawf asesu'n rhannu'r deilliant dysgu yn feysydd llai i'w cyflawni. Gall meini prawf asesu gael eu hategu gan amrediad, a nodir gan eiriau neu gymalau mewn testun **trwm**.

Amrediad

Mae rhai geiriau neu ymadroddion mewn **print bras** yn y meini prawf asesu, sy'n dangos bod amrediad wedi'i ddarparu a welir ar waelod y deilliant dysgu. Mae'r wybodaeth yn yr amrediad yn trafod pa mor fanwl mae angen bod a faint o fanylion i'w cynnwys ar gyfer meini prawf asesu penodol. Nid yw'r amrediad yn rhestr gynhwysfawr, gallai enghreifftiau eraill fod yn addas i'r maes testun hwn. Y gosodiadau sydd wedi'u cynnwys yn yr amrediad yw'r rheini sy'n allweddol ar gyfer cyflwyno cynnwys yr uned – **rhaid ymdrin â'r holl elfennau a restrir yn yr amrediad fel rhan o gyflwyno'r uned**.

Er bod angen cyflawni pob elfen a restrir yn yr amrediad, ni ddisgwylir y bydd yn rhaid arsylwi'n benodol ar bob elfen yn ystod y broses asesu; mae hyn yn adlewyrchu'r ffaith mai dyfarniad cyfannol yw'r dyfarniad asesu, a'i fod yn seiliedig ar lefel y deilliant dysgu.

Gofynion tystiolaeth

Mae gofynion tystiolaeth yn rhoi manylion am sawl gwaith mae'n rhaid i ddysgwyr gwblhau gweithgareddau ymarferol cyn yr ystyrir eu bod yn gymwys **os** nad yw'r uned yn cael ei hasesu fel rhan o'r dull asesu cyfannol. Dim ond ar gyfer unedau o fewn Grŵp Dewisol B mae gofynion tystiolaeth wedi cael eu hysgrifennu. Mae manylion llawn y dull asesu ar gyfer y cymhwyster i'w gweld yn adran asesu'r llawlyfr hwn ac yn y pecyn asesu cysylltiedig.

Canllawiau cyflwyno

Anelir y canllawiau hyn at diwtoriaid, hyfforddwyr neu hwyluswyr sy'n addysgu'r uned, mae'n cynnwys yr hyn mae angen rhoi ystyriaeth benodol iddo wrth gyflwyno cynnwys yr uned lle

bo'n berthnasol Er enghraifft, cysylltiadau y gellir eu gwneud rhwng unedau o fewn y cymhwyster neu enghreifftiau o'r ffordd y gellir cyflwyno'r cynnwys i ddysgwyr.

Mae'r canllawiau cyflwyno yn cynnwys diffiniadau o derminoleg allweddol y cyfeirir ati yn yr uned.

DS - Ar gyfer uned 330 mae'r diffiniadau o'r termau a geir mewn **print bras** wedi'u cynnwys yn y canllawiau cyflwyno.

NOS (Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol) cysylltiedig

Cyflwynir y rhain fel canllaw i diwtoriaid, hyfforddwyr neu hwyluswyr sy'n cyflwyno'r cynnwys ac maen nhw'n dangos ble y gall cynnwys yr unedau fod yn berthnasol i Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol cysylltiedig. Dim ond canllaw yw'r rhestr hon ac nid yw'n gynhwysfawr. Nid yw'n ofynnol i Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol gael eu cyflwyno fel rhan o unedau. D.S. - er y gwneir pob ymdrech i sicrhau bod y rhai a restrir yn gyfredol, mae'n bosibl y bydd fersiynau newydd neu ddiwygiedig o Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol yn disodli'r rhai a restrir.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyflwynir y rhain er hwylustod cyfeirio ac er mwyn rhoi cyd-destun i'r uned, a gellir eu defnyddio er mwyn helpu i gyflwyno'r cynnwys a rhoi cyd-destun ehangach. Dim ond canllaw yw'r rhestr hon ac nid yw'n gynhwysfawr. Dylid sicrhau bod yr holl ddeddfwriaeth, canllawiau, gwefannau a dogfennau ac ati a restrir yn gyfredol ac yn berthnasol cyn cyflwyno cynnwys yr uned.

Arweiniad o ran yr unedau a argymhellir

Argymhellir y dylai dysgwyr sy'n dilyn y cymhwyster hwn gyda'r bwriad o symud ymlaen i rôl benodol yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol gael arweiniad o ran yr unedau a fydd fwyaf buddiol iddyn nhw yn y rolau hyn.

Y rheolwr/aseswr sy'n gyfrifol am sicrhau bod dysgwyr yn gwybod am yr holl unedau sydd ar gael, a hefyd yn cael gwybod pa unedau a argymhellir fwyaf neu sydd eu hangen ar gyfer eu rôl neu'r maes galwedigaethol.

Gellir cael rhagor o arweiniad ar ofynion rolau penodol yn y sector ar wefan Gofal Cymdeithasol Cymru.

https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau/fframwaith-cymwysterau-ar-gyfer-y-sector-gofal-cymdeithasol-yng-nghymru

Gwerth oriau dysgu dan arweiniad (ODA)

Mae'r gwerth hwn yn nodi faint o Oriau Dysgu dan Arweiniad y bydd eu hangen ar gyfer cyflwyno'r uned i ddysgwr, ar gyfartaledd. Mae hyn yn cynnwys cyswllt â thiwtoriaid, hyfforddwyr neu hwyluswyr fel rhan o'r broses ddysgu, a dysgu ffurfiol gan gynnwys dosbarthiadau, sesiynau hyfforddi, seminarau a thiwtorialau. Mae'r gwerth hwn hefyd yn cynnwys yr amser a gymerwyd i baratoi i asesu'r uned, a'i chwblhau. Bydd oriau dysgu dan arweiniad yn cael eu talgrynnu i'r pum awr agosaf.

Gwerth credyd

Mae'r gwerth hwn yn seiliedig ar yr oriau dysgu dan arweiniad **yn ogystal ag** unrhyw amser dysgu ychwanegol neu weithgareddau ychwanegol y bydd eu hangen ar y dysgwr i gwblhau'r uned. Er enghraifft, gall hyn gynnwys amser ar gyfer dysgu anffurfiol, astudio preifat, ymarfer, myfyrio ac ati. Bydd cyfanswm yr oriau yn cael ei rannu â 10 i roi'r gwerth credyd. Bydd gwerthoedd credyd yn cael eu talgrynnu i'r rhif cyfan agosaf.

Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau

Mae'r adran isod yn darparu canllawiau cyffredinol mewn perthynas â meysydd deddfwriaeth, arweiniad a pholisi cenedlaethol gael eu hystyried gan ddysgwyr sy'n ymgymryd â'r cymhwyster hwn, ac a nodwyd yn arbennig mewn perthynas â'r Uned 330 Hybu ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion).

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a chanllawiau statudol a Chodau Ymarfer cysylltiedig
- Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 a rheoliadau a chanllawiau statudol cysylltiedig
- Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gweithwyr Gofal Cymdeithasol
- Bod yn agored ac yn onest pan fydd pethau'n mynd o'i le: Dyletswydd gonestrwydd proffesiynol
- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Deddf Hawliau Dynol (1998)
- Deddf Iechyd Meddwl 1983 (diwygiwyd 2007)
- Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010
- Deddf Iechyd Meddwl Cod Ymarfer Cymru (2016)
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005
- Cyfeiriadur Deddf Galluedd Meddyliol (MCA)
- Deddf yr Iaith Gymraeg (1993)
- Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011
- Mwy na geiriau: Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013)
- Deddf Diogelu Data (2018)
- Y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GPDR) 2018
- Gweithdrefnau Diogelu Cymru Gyfan (2019)
- Canllawiau Diogelu Llywodraeth Cymru
- Deddf Diogelu Grwpiau Hyglwyf 2006
- Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015
- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974)
- Rheoliadau Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) (1992)
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus (2013)
- Rheoliadau (Diogelwch) Cyfarpar Trydanol (1994)
- Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith (1998)
- Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) (2005)
- Safonau Iechyd a Gofal Llywodraeth Cymru Ebrill 2015
- Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith (1992)
- Safon Ansawdd 61 NICE Atal a Rheoli Heintiau Ebrill 2014
- Deddf Diogelwch Bwyd (1990)
- Rheoliadau Hylendid Bwyd [Cymru] 2006
- Rheoli Sylweddau sy'n Beryglus i Iechyd (COSHH) (1999 a 2002)
- Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol

Yn ogystal, ar gyfer dysgwyr sy'n ymgymryd ag unedau allweddol a ddefnyddir mewn Gofal Cymdeithasol (236, 240, 242-244, 331-336, 338-341, 347-350, 378, 383, 401-402) dylid ystyried y rhestr hon o ddeddfwriaeth, arweiniad a pholisi cenedlaethol mewn cysylltiad â'r unedau hyn ac wedi'u gwreiddio'n briodol fel rhan o ddarparu'r unedau hyn.

Yn ogystal, dylid ystyried y ddeddfwriaeth, y canllawiau a'r polisi cenedlaethol canlynol mewn perthynas â chynnwys uned sy'n adlewyrchu'r themâu allweddol sy'n benodol i'r sector a amlinellir isod.

Deddfwriaeth, canllawiau a pholisi cenedlaethol penodol ychwanegol ar gyfer iechyd meddwl

- Diogeliadau Amddiffyn Rhyddid
- Iechyd Meddwl yng Nghymru: Ffeithiau Sylfaenol (2016)
- Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru
- Beth am Siarad â Fi? – strategaeth atal hunanladdiad, Cymru
- Deddf Iechyd Meddwl Cod Ymarfer Cymru (2016)

Deddfwriaeth, canllawiau a pholisi cenedlaethol penodol ychwanegol ar gyfer camddefnyddio sylweddau

- Deddf Camddefnyddio Cyffuriau (1971)
- Deddf Sylweddau Seicoweithredol (2016)
- Rheoliadau Ail-lenwi Ysgafnach Sigaréts (Diogelwch) (1999)
- Rheoliadau Camddefnyddio Cyffuriau (1973)
- Rheoliadau Camddefnyddio Cyffuriau (2001)

Deddfwriaeth, canllawiau a pholisi cenedlaethol penodol ychwanegol ar gyfer hawliau, cydraddoldeb, dargyfeirio a chynhwysiant

- Deddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd 1995 a 2005

Deddfwriaeth, canllawiau a pholisi cenedlaethol penodol ychwanegol ar gyfer yr Iaith Gymraeg

- Llywodraeth Cymru (2017) Cymraeg 2050: Strategaeth y Gymraeg tt 4 – 12

Deddfwriaeth, canllawiau a pholisi cenedlaethol penodol ychwanegol ar gyfer codi a chario

- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (diwygiwyd 2002)
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi (1998)
- Cynllun Pasbort Codi a Chario CLlLC. Canllawiau Codi a Chario Pobl ar gyfer Gofal Cymdeithasol
- Cynllun Gwybodaeth a Phasbort Hyfforddiant Codi a Chario Cymru Gyfan y GIG (2010)

Canllawiau cyffredinol ar adnoddau

Mae'r adran isod yn darparu canllawiau cyffredinol mewn perthynas ag adnoddau cymorth ychwanegol ar gyfer gwahanol feysydd o'r cynnwys cymwysterau.

Gofal a Chymorth yn y cartref

Y gweithiwr gofal cartref: canllaw ymarfer https://gofalcymdeithasol.cymru/cms-assets/documents/Canllawiau-ymarfer-ar-gyfer-gweithwyr-gofal-cartref.pdf

Gofal Cartref yng Nghymru: safbwyntiau a phrofiadau pobl hŷn. Adroddiad Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru ar gyfer Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru 2012

Gofal a Chymorth yn y Cartref yng Nghymru: Cynllun Strategol Pum Mlynedd 2017-2022, Gofal Cymdeithasol Cymru https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/gofal-a-chymorth-yn-y-cartref

Uwchben a Thu Hwnt: Adolygiad Cenedlaethol o Ofal Cartref yng Nghymru 2015-16, CSSIW 2016 https://www.gov.wales/docs/cssiw/report/161027aboveandbeyondcy.pdf

Project Dilyniant Gyrfa mewn Gofal: Adroddiad Diwedd Project, Sgiliau ar gyfer Gofal 2016

Gofal yn y Cartref: heriau, posibiliadau a goblygiadau ar gyfer y gweithlu yng Nghymru, Cyngor Gofal Cymru 2010

Time to Care: A UNISON Report into Home Care, UNISON 2013

Codau Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol Cymru ar gyfer Gweithwyr Gofal Cymdeithasol https://gofalcymdeithasol.cymru/delio-a-phryderon/codau-ymarfer-a-chanllawiau

Y ffactorau sy'n effeithio ar recriwtio a chadw gweithwyr gofal cartref a'r graddau y mae'r ffactorau hyn yn effeithio ar ansawdd gofal cartref: crynodeb o'r canfyddiadau interim, GSR, Llywodraeth Cymru, 2016 https://www.llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-07/160118-factors-affect-recruitment-retention-domiciliary-care-workers-interim-cy.pdf

Asesu Anghenion Cymorth Gofalwyr: Sut mae'r Datganiad o Ddiben yn cefnogi darparu gwasanaeth o ansawdd da – adnoddau hyfforddi Gofal Cymdeithasol Cymru Hwb Gwybodaeth a Dysgu http://cynnwys.gofalcymdeithasol.cymru/cms-assets/documents/Asesu-Anghenion-Cymorth-Gofalwyr-_Adnodd-A_Llawlyfr-hyfforddwyr.docx

Gofal a Chymorth mewn cartrefi gofal

Lle i'w alw'n gartref – Adolygiad o Ansawdd Bywyd a Gofal Pobl Hŷn sy'n byw mewn Cartrefi Gofal Preswyl yng Nghymru https://www.llyw.cymru/datganiad-llafar-adroddiad-y-comisiynydd-pobl-hyn-lle-iw-alwn-gartref-adolygiad-o-ansawdd-bywyd

www.agingwellinWales.com

British Association of Occupational Therapists and College of Occupational Therapists (2011). Activity Matters Toolkit

Cefnogi unigolion sy'n byw gyda dementia

Gwaith Da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru https://gofalcymdeithasol.cymru/cms-assets/documents/Gwaith-Da-Fframwaith-Dysgu-a-Datblygu-Dementia-i-Gymru2.pdf

Gweledigaeth Genedlaethol Cymru ar Ddementia https://gofalcymdeithasol.cymru/cms-assets/documents/Gweledigaeth-genedlaethol-Cymru-ar-ddementia.pdf

Dementia: Mwy na dim ond colli'r cof https://gofalcymdeithasol.cymru/cms-assets/documents/Dementia-mwy-na-dim-ond-collir-cof.pdf

Cyfeillion Dementia http://dementia-wellbeing.org/adi-conference/what-do-we-about-the-efficacy-of-a-social-movement-like-dementia-friends/

Cefnogi unigolion gyda'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig

Technoleg i Ofalu: Gwybodaeth a sgiliau a chanllawiau addysgu https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gweithwyr-gofal-cymdeithasol/technoleg-gynorthwyol

www.icarehealth.co.uk/blog/assistive-technology-improve-dementia-care/

Lifelites Assistive technology for children: The technology we donate www.lifelites.org

NDCS Technology for deaf children and young people | Y Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar www.ndcs.org.uk

Dyslexia UK – Assistive technology Assistive technology for specific learning difficulties - The Dyslexia Association - The Dyslexia Association

ACE Centre Getting started with augmentative and assistive technology Getting started | Ace Centre

Ailalluogi

Age Cymru – Intermediate care and reablement in Wales (Taflen ffeithiau 76w)

Y Cyngor Adsefydlu www.rehabcouncil.org.uk

Cynghrair Adsefydlu Cymru https://www.ageuk.org.uk/cymru/latest-news/archive/welsh-reablement-alliance/

The Rehabilitation Code, y Gweithgor Adsefydlu http://www.iua.co.uk/rehabilitation

Back Care, elusen cefnau iachach www.backcare.org

Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi – www.csp.org.uk

Coleg y Therapyddion Galwedigaethol – https://www.cot.co.uk

Comisiwn Hawliau Anabledd – www.drc.org.uk

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch – www.hse.gov.uk

Maximising the potential of reablement, SCIE Mai 2013

Côd Ymddygiad i Weithwyr Cynnal Gofal Iechyd yng Nghymru GIG Cymru 2011

Falls in older people: assessing risk and prevention NICE 2013 (Mae'r wefan yn nodi y bydd yn cael ei diweddaru ar 13 Mehefin 2024)

Developing a Reablement Service for people with memory problems or a dementia living at home in Wales SSIA 2017

Camddefnyddio Sylweddau

Cynghrair Camddefnyddio Sylweddau Cymru

Y Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol ac adnoddau cysylltiedig https://gofalcymdeithasol.cymru/delio-a-phryderon/codau-ymarfer-a-chanllawiau

Cyhoeddiadau HIT – HIT

Dual Diagnosis HUB Dual Diagnosis Professionals Resources | Dual Diagnosis Hub

DAN 247 Reducing harm Reducing Harm – DAN 247

Talk to Frank Honest information about drugs Honest information about drugs | FRANK www.talktofrank.com

Anabledd dysgu/awtistiaeth

All Wales Strategy for the Development of Services for Mentally Handicapped People (1983) https://acrobat.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:4f8796c3-2de1-30e7-837f-abbe2c797a7a

Dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad

Gofal Cymdeithasol Cymru (2016): Dulliau Cadarnhaol: Lleihau Arferion Cyfyngol ym Maes Gofal Cymdeithasol https://gofalcymdeithasol.cymru/cms-assets/documents/Dulliau-cadarnhaol.pdf

Denne, et al (2015) Putting positive behavioural support into practice: the challenges of workforce training and development, International Journal of Positive Behavioural Support 5,2 43-45

Yr Academi Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol, Improving quality in the delivery of Positive Behavioural Support (PBS): the standards for accredited training

Yr Academi Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol, Improving quality in the delivery of Positive Behavioural Support (PBS): the standards for accredited service providers.

Y Gynghrair Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol (2015) Positive Behavioural Support: a competence framework

NHS Education for Scotland – Positive Behavioural Support: A Learning Resource http://www.nes.scot.nhs.uk/media/570730/pbs_interactive_final_nov_12.pdf

The Challenging Behaviour Foundation What is challenging behaviour? - Challenging Behaviour Foundation

Fframwaith lleihau arferion cyfyngol Cymru Fframwaith lleihau arferion cyfyngol | www.LLYW.CYMRU

Yr Academi Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol – understanding behaviour PBS helpline resources: Understanding behaviour | bild

Unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael

https://www.mind.org.uk/information-support/

Iechyd Meddwl yng Nghymru Ffeithiau Sylfaenol 2016 https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Wales.pdf

Adran 117 Ôl-ofal yng Nghymru a Lloegr

https://www.mind.org.uk/information-support/legal-rights/leaving-hospital/overview/

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-03/law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-strategaeth-ar-gyfer-iechyd-meddwl-a-lles-yng-nghymru.pdf

Siarad â fi 2 – strategaeth atal hunanladdiad yng Nghymru https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-06/siarad-a-fi-2-strategaeth-atal-hunanladdiad-a-hunan-niwed-cymru-2015-2020.pdf

Cefnogi unigolion â nam corfforol/sydd wedi cael anaf i'r ymennydd

Datganiad llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-05/datganiad-llesiant-ar-gyfer-pobl-sydd-angen-gofal-a-chymorth-a-gofalwyr-sydd-angen-cymorth.pdf

Cynghrair Anabledd Corfforol Cymru

Maximising the potential of Physical Disability SCIE Mai 2013

https://www.disabilitywales.org/?lang=cy

Headway – y gymdeithas anafiadau i'r ymennydd www.headway.org.uk

Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwympo

Symud a chodi a chario ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol http://www.hse.gov.uk/healthservices/moving-handling-do.htm

Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus (RIDDOR) ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol http://www.hse.gov.uk/healthservices/riddor.htm

Colli Synhwyrau

Gweithredu ar Golli Clyw Cymru https://www.actiononhearingloss.org.uk/about-us/wales.aspx

Gweithredu ar Golli Clyw Cymru, RNIB Cymru a Sense Cymru - Asesiad o Anghenion Poblogaeth – Colli Synhwyrau

https://www.sense.org.uk/sites/default/files/Population%20Needs%20Assessments%20-%20Sensory%20Loss.docx

ADASS (2016) Position statement on vision rehabilitation http://www.vision2020uk.org.uk/adass-updates-position-statement-on-vision-rehabilitation-in-collaboration-with-vision-2020-uk-and-rnib/

Prifysgol Caerdydd (2016) Depression in Visual Impairment Trial (DEPVIT) https://orca.cf.ac.uk/93372/10/i1552-5783-57-10-4247%20%281%29.pdf

Llywodraeth Cymru 2017 Iechyd Synhwyraidd: Ystadegau Gofal Llygaid a Chlyw https://www.llyw.cymru/iechyd-synhwyraidd-ystadegau-gofal-llygaid-chlyw

RNIB Cymru http://www.rnib.org.uk/wales-cymru-1

RNIB Sight Loss Data Tool http://www.rnib.org.uk/knowledge-and-research-hub-key-information-and-statistics/sight-loss-data-tool

RNIB (2016) 10 Principles of Good Practice in Vision Rehabilitation http://www.rnib.org.uk/professionals-social-care-professionals-complex-needs-social-care/rehabilitation-workers

People with sight loss in later life - 2015 http://www.rnib.org.uk/sites/default/files/Evidence-based%20review%20later%20life%20FINAL.pdf

Sense Cymru https://www.sense.org.uk/publications-categories/sense-cymru

Hyb Gwybodaeth a Dysgu Gofal Cymdeithasol Cymru – Gweithio gyda Phobl Fyddarddall (adnodd wedi'i ddatblygu gan SENSE Cymru) https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/hyb-gwybodaeth-a-dysgu/adnoddau-dysgu/deddf-gwasanaethau-cymdeithasol-a-llesiant-cymru-2014/gweithio-gyda-phobl-fyddarddall

http://www.wlga.gov.uk/equalities-publications/wlga-publication-sensory-loss-in-the-adult-population-in-wales

www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/sensory-loss/

Poen ac anesmwythyd

Gwefan Cymdeithas Poen Cymru http://www.welshpainsociety.org.uk/

http://www.bps.org.uk

https://www.arthritiscare.org.uk/ (Gwefan newydd: https://www.versusarthritis.org/)

https://bipcaf.gig.cymru/ein-gwasanaethau/gwasanaethau-rheoli-poen/pain-management-acute/ Rheoli Poen (Acíwt) - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Scie.org.uk Dignity in care/pain management https://www.scie.org.uk/dignity/care/videos/pain-management

ICPCN Pain assessment tool for children https://www.icpcn.org/icpcn-pain-assessment-tool-for-children/

Alderhey Chronic Pain Team – https://alderhey.nhs.uk/application/files/2016/0258/2751/New_version_of_book_list_speech_bubbles.pdf

Meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol

Canllawiau NICE https://www.nice.org.uk/guidance/ng67

All Wales Guidance for Health Boards/Trusts and Social Care Providers in Respect of Medicines and Care Support Workers https://awttc.nhs.wales/files/guidelines-and-pils/all-wales-guidance-for-health-boards-trusts-and-social-care-in-respect-of-medicines-and-care-support-workers-pdf/

Egwyddorion Arweiniol Cenedlaethol ar gyfer Cymorth Meddyginiaethau yn y Sector Gofal yn y Cartref https://www.adss.cymru/cy/blog/post/principles-for-medicines

Rheoli anymataliaeth

Canllawiau NICE https://www.nice.org.uk/guidance/conditions-and-diseases/neurological-conditions/urinary-incontinence

BAUS https://www.baus.org.uk/

Grŵp cymorth syndrom coluddyn llidus https://www.theibsnetwork.org/support-groups/

Age UK https://www.ageuk.org.uk/

Symud a lleoli

Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (diwygiwyd 2002) http://www.hse.gov.uk/foi/internalops/ocs/300-399/313_5.htm

http://www.nationalbackexchange.org/index.php/docman-utility-menu/177-all-wales-nhs-manual-handling-passport-scheme-revised-2020/file

Cynllun Pasbort Codi a Chario CLILC, Canllawiau Codi a Chario Pobl ar gyfer Gofal Cymdeithasol

Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015 https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-05/safonau-iechyd-a-gofal-ebrill-2015.pdf

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch – What you need to do – Moving and handling http://www.hse.gov.uk/healthservices/moving-handling-do.htm

Diogelwch bwyd ar waith

Asiantaeth Safonau Bwyd https://www.food.gov.uk/cy

NHS choices https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-prepare-and-cook-food-safely/

Iechyd Cyhoeddus Cymru http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/59114

Diogelu

Gweithdrefnau diogelu – deunyddiau hyfforddi (Oedolion) | Hyb Gwybodaeth a Dysgu https://gofalcymdeithasol.cymru/

Pecyn Hyfforddi Ymwybyddiaeth Diogelu | Gofal Cymdeithasol Cymru https://gofalcymdeithasol.cymru/

Cynlluniau datblygu personol

https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/hyb-gwybodaeth-a-dysgu/adnoddau-dysgu/deddf-gwasanaethau-cymdeithasol-a-llesiant-cymru-2014/assessing-and-meeting-individual-needs/asesu-a-diwallu-anghenion

Cynorthwyydd personol gydag unigolion

Hyb Gofal Cymdeithasol Cymru https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/adnoddau

https://socialcare.wales/cms-assets/documents/Guidance-for-the-assessment-of-qualifications-in-the-context-of-Personal-Assistants-April-2016-Cymraeg.pdf

Eiriolaeth ar gyfer oedolion

Trosgynnol Plant Cymru: https://www.tgpcymru.org.uk/cy/

Cefnogaeth Eiriolaeth Cymru https://www.ascymru.org.uk/cym

Advocacy Matters Wales http://www.advocacymatterswales.co.uk

Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol https://www.nyas.net/services/our-ervices-in-wales/

Mind https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/advocacy/types-of-advocacy/#.W1WkINJKiUk

Hybu iechyd

Adroddiad Donald Acheson 1998 https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/265503/ih.pdf

Adroddiad blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru

Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy

Maeth a hydradu ar gyfer gofynion deiet arbennig

Asiantaeth Safonau Bwyd – https://www.food.gov.uk/cy

Cymdeithas Ddeieteg Prydain Taflenni Ffeithiau am Fwyd https://www.bda.uk.com/foodfacts/home

The Caroline Walker Trust https://www.cwt.org.uk

NHS choices http://www.nhs.uk/livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx

Manual of Nutrition - Yr Adran Iechyd

Maeth mewn Lleoliadau Cymunedol – Llwybr Llywodraeth Cymru http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/862/foi%20193j%2015.pdf

Sgiliau Maeth am Oes Deietegwyr https://cwmtafmorgannwg.wales/services/nutrition-and-dietetics/public-health-dietitians-nutrition-skills-for-life/#:~:text=Who%20is%20it%20for%3F,malnutrition%20at%20a%20community%20level

Canllawiau NICE ar rwymedd – https://www.nice.org.uk/guidance/cg99

Ymgyrch anaffylacsis - https://www.anaphylaxis.org.uk/

BAPEN https://www.bapen.org.uk/

Trussel Trust https://www.trusselltrust.org/what-we-do/

Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol
How to Apply Appreciative Inquiry: A Visual Guide (positivepsychology.com)

Motivational Interviewing Resources | Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT)
Information to help social care practitioners make the shift to outcomes focused practice. | https://gofalcymdeithasol.cymru/

Solution-Focused Therapy Techniques and Worksheets (+PDF) (positivepsychology.com)

Therapy and Coaching | Courses & In Service Training | BRIEF – mae'n cynnwys fideo defnyddiol sy'n esbonio beth yw Therapi Byr Sy'n Canolbwyntio ar Ddatrysiadau

Cefnogi cynhwysiant digidol unigolion
https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/

https://igdc.gig.cymru/files/cyhoeddiadau/digital-inc-guide-0619-cymraeg-pdf1/
https://icc.gig.cymru/files/research/iechyd-y-boblogaeth-mewn-oes-ddigidol/
https://cymru.learnmyway.com/
https://www.getsafeonline.org/wales/
https://www.actionfraud.police.uk/welsh
https://www.gov.uk/government/publications/essential-digital-skills-framework
https://heiw.nhs.wales/news/digital-capability-framework-for-healthcare-in-wales-pilot/

Ar gyfer ardaloedd uned nad ydynt yn cyfeirio atynt yma, gweler yr unedau unigol am ragor o wybodaeth am adnoddau cymorth ychwanegol.

Uned 330 Hybu ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)

Lefel:	3
ODA:	100
Credyd:	18
Crynodeb o'r Uned:	Mae cynnwys yr uned hon yn adlewyrchu'r gwerthoedd, ymddygiad ac egwyddorion sylfaenol y dylid arsylwi arnyn nhw a'u hadlewyrchu mewn ymarfer ym mhob gweithgaredd iechyd a gofal a gyflawnir gan ddysgwyr. Mae'r cynnwys yn adeiladu ar y wybodaeth sylfaenol sydd wedi'i meithrin fel rhan o gymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion).

Deilliant 1: Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol
Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol, canllawiau a fframweithiau
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Dilyn y Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol yn eich gwaith, a'u hybu • Ymgorffori egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a'r Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol yn eich gwaith bob dydd
1.2 Dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Ymgorffori dull gweithredu seiliedig ar hawliau yn eich ymarfer • Cefnogi unigolion i gydbwyso eu hawliau a'u cyfrifoldebau wrth sicrhau dyletswydd gofal ar yr un pryd
1.3 Dulliau gweithredu person-ganolog
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Ymgorffori dulliau gweithredu person-ganolog yn eich ymarfer • Cefnogi unigolion i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain, a chymryd rheolaeth o'u bywydau, gan gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw • Ymgorffori egwyddorion cyd-gynhyrchu yn eich ymarfer • Cefnogi unigolion i gyflawni gweithgareddau sy'n bwysig iddyn nhw • Cefnogi unigolion i ddatblygu a chynnal sgiliau sy'n helpu cyfranogiad gweithredol mewn gweithgareddau a thasgau bywyd bob dydd sy'n hybu annibyniaeth • Ymgorffori dull gweithredu cydgynhyrchiol wrth weithio gydag unigolion ac eraill yn y broses gynllunio o ran cymryd rhan mewn gweithgareddau, profiadau a thasgau bob dydd sy'n hybu annibyniaeth Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

• Ystyried pwysigrwydd gwybod beth sy'n well gan unigolyn, ynghyd â'i gefndir, ac ymgorffori hyn yn y ffordd rydych yn ymarfer
1.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Parchu ac yn hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant ac yn herio arferion sy'n gwahaniaethu
1.5 Cymryd risgiau cadarnhaol
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Dilyn a hybu polisïau a gweithdrefnau ar gyfer y gweithle o ran defnyddio asesiadau risg i gefnogi unigolion i gymryd risgiau cadarnhaol • Ymgorffori dull gweithredu cydgynhyrchiol sy'n cefnogi unigolion i gymryd risgiau cadarnhaol • Ymgorffori dull gweithredu cydgynhyrchiol er mwyn cynnal, monitro, gwerthuso ac adolygu asesiadau risg • Ymgorffori dull gweithredu cydgynhyrchiol i reoli materion yn ymwneud â chyfyng-gyngor sy'n codi rhwng yr hawl i gymryd risgiau a diogelwch a llesiant
1.6 Perthnasoedd cadarnhaol a ffiniau proffesiynol
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Datblygu ac yn hybu perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr wrth gynnal ffiniau proffesiynol clir ar yr un pryd.
1.7 Cyfathrebu
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Nodi, defnyddio a hybu amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu er mwyn bodloni anghenion y sawl a gefnogir ganddyn nhw, a pharchu eu dewisiadau • Addasu a hwyluso dulliau cyfathrebu er mwyn bodloni anghenion y sawl a gefnogir ganddyn nhw, a pharchu eu dewisiadau
1.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymru
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Cyflawni a hybu egwyddorion Mwy na Geiriau yn eich gweithle
1.9 Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol mewn iechyd a gofal cymdeithasol
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Adlewyrchu ac yn ymgorffori dulliau gweithredol cadarnhaol fel rhan o'ch ymarfer • Dilyn a hybu polisïau a gweithdrefnau sydd ar waith yn y gweithle i gefnogi ymddygiad
1.10 Myfyrio
Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n: • Myfyrio ar y ffordd mae'ch agwedd a'ch ymddygiad yn effeithio ar y sawl a gefnogir gennych

- Myfyrio ar effaith agwedd ac ymddygiad eraill ar y sawl a gefnogir gennych
- Defnyddio dulliau myfyrio i wella'r ffordd rydych chi ac eraill yn ymarfer

Deilliant 2: Iechyd a Llesiant

2.1 Llesiant

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Ystyried pwysigrwydd teulu, ffrindiau a rhwydweithiau cymunedol, a gweithio mewn ffordd sy'n cefnogi, yn datblygu ac yn hybu'r perthnasoedd hyn
- Cydnabod yr hyn sy'n bwysig i unigolion, a'i ystyried
- Nodi achosion lle mae'r hyn sy'n bwysig i unigolion yn gwrthdaro â chynlluniau personol a/neu unrhyw asesiadau risg
- Cefnogi a hybu llesiant unigolion

2.2 Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

- Ymgorffori ac yn hybu dull cydgynhyrchiol sy'n cefnogi iechyd a llesiant unigolion
- Ymgorffori a hybu dull cydgynhyrchiol sy'n hybu ymdeimlad o hunan-barch, hunanwerth ac ymdeimlad o sicrwydd a pherthyn ymhlith unigolion
- Ymgorffori a hybu dull cydgynhyrchiol sy'n sicrhau bod unigolion yn **cyfranogi'n weithredol** cymaint â phosibl

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Dangos eich bod yn gwybod sut a ble i gael rhagor o wybodaeth neu gymorth yn ymwneud ag iechyd a llesiant y sawl rydych yn eu cefnogi, a chyfeirio eraill at hynny
- Ystyried unrhyw ffactorau penodol sy'n effeithio ar iechyd a llesiant y sawl rydych yn gweithio gyda nhw
- Hybu iechyd

2.3 Cefnogi ym maes gofal personol ac ymataliaeth

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cefnogi ac yn hybu arferion gofal personol sy'n bodloni anghenion unigolion

2.4 Maeth a hydradu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Ystyried unrhyw ofynion maeth a hydradu penodol sydd gan yr unigolyn rydych yn ei gynorthwyo
- Hybu deiet cytbwys a hydradu da ar gyfer yr unigolyn neu'r unigolion a gefnogir gennych
- Darparu cymorth o ran deiet cytbwys a hydradu da

Deilliant 3: Ymarfer Proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol

3.1 Rôl a chyfrifoldebau'r gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cyflawni eich cyfrifoldebau a'ch atebolrwydd proffesiynol
- Ymgorffori ethos eich sefydliad yn y gweithle
- Helpu eraill i ddeall ethos a strwythur eich gweithle

• Ystyried ethos a strwythur sefydliadau eraill rydych yn gweithio gyda nhw, a'r cysylltiadau â rôl a'r gweithle • Cynnal a hybu arfer da drwy roi gwybod am faterion sy'n effeithio ar les a diogelwch unigolion neu arferion anniogel neu sy'n gwrthdaro ag ethos, polisïau a gweithdrefnau'r gweithle • Gweithredu strategaethau i ddelio â heriau sy'n codi yn eich ymarfer • Dilyn a hybu polisïau a gweithdrefnau'r gweithle Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Ymgorffori cyfrinachedd yn eich gwaith bob dydd • Dilyn y Codau Ymddygiad Ymarfer Proffesiynol sy'n berthnasol i'ch rôl
3.2 Gweithio mewn partneriaeth
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Ystyried yr amrywiaeth o asiantaethau eraill y gallwch ddod i gysylltiad â nhw, a rolau gweithwyr eraill yn eich sefydliad • Adlewyrchu ac ymgorffori egwyddorion gweithio mewn partneriaeth a chyd-gynhyrchu wrth weithio gydag eraill • Adlewyrchu ac ymgorffori egwyddorion cyfrinachedd wrth gyfathrebu ag eraill • Datblygu perthnasoedd gwaith da â gweithwyr (proffesiynol) eraill wrth gynnal ffiniau proffesiynol ar yr un pryd
3.3 Gweithio mewn tîm
Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n: • Cytuno ar gamau ar y cyd • Gweithio mewn ffyrdd sy'n dangos cysondeb
3.4 Ymdrin â gwybodaeth
Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n: • Dilyn polisïau, gweithdrefnau a phrosesau'r gweithle wrth ymdrin â gwybodaeth, gan gynnwys: storio, cofnodi, cyfrinachedd a rhannu • Cofnodi gwybodaeth ysgrifenedig â chywirdeb, eglurder, perthnasedd a lefel briodol o fanylder yn amserol.
3.5 Ymddygiad personol gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Cynnal ac yn hybu enw da proffesiwn gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, a dangos arfer gorau ar waith
3.6 Datblygiad proffesiynol parhaus

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Bodloni gofynion eich gweithle o ran dysgu a datblygu yn eich rôl
- Nodi eich anghenion dysgu a chymorth eich hun gyda'ch rheolwr er mwyn datblygu a dilyn cynllun datblygu personol i'w bodloni, gan gynnwys llythrennedd, rhifedd a chymhwysedd digidol
- Paratoi ar gyfer gwaith goruchwylio ac arfarnu a chyfrannu at hynny
- Nodi a gweithio tuag at nodau a thargedau sy'n cyflawni eich rôl a'ch cyfrifoldebau
- Meithrin y sgiliau llythrennedd, rhifedd a **chymhwysedd digidol** sydd eu hangen i fodloni gofynion eich rôl
- Gwerthuso eich ymarfer gydag unigolion ac eraill a myfyrio ar adborth er mwyn nodi ffyrdd posibl o wella eich ymarfer
- Gwerthuso a dangos y ffyrdd mae adborth wedi gwella eich ymarfer
- Gwerthuso sut mae gweithgareddau dysgu wedi gwella eich ymarfer

Deilliant 4: Diogelu unigolion

4.1 Fframweithiau deddfwriaethol ym maes Diogelu

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

- Dilyn a hybu polisïau a gweithdrefnau lleol, a rhai'ch gweithlu, o ran diogelu unigolion

4.2 Diogelu unigolion rhag niwed, camdriniaeth ac esgeulustod

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

- Hybu ac yn cefnogi diogelu unigolion
- Sefydlu, datblygu a chynnal perthnasoedd sy'n cefnogi ymddiriedaeth a chysylltiad ag unigolion
- Cefnogi unigolion i aros yn ddiogel
- Diogelu'ch hun rhag honiadau o niwed neu gamdriniaeth

4.3 Ffactorau, sefyllfaoedd a gweithredoedd sy'n gallu arwain neu gyfrannu at niwed, camdriniaeth neu esgeulustod

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

- Nodi'r ffactorau, y sefyllfaoedd neu'r ymddygiad a allai arwain at niwed, camdriniaeth neu esgeulustod
- Hybu arferion diogel a lleihau'r risgiau o niwed, camdriniaeth neu esgeulustod i unigolion
- Dilyn a hybu polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer codi pryderon am ffactorau, sefyllfaoedd neu ymddygiad a allai arwain at niwed, camdriniaeth neu esgeulustod

Deilliant 5: Iechyd a Diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol

5.1 Iechyd a Diogelwch yn y lleoliad gwaith

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cyflawni cyfrifoldebau yn unol â deddfwriaeth iechyd a diogelwch
- Helpu eraill i gyflawni eu cyfrifoldebau yn unol â deddfwriaeth iechyd a diogelwch
- Cadw at bolisïau a gweithdrefnau iechyd a diogelwch eich gweithle
- Dilyn a hybu prosesau'r gweithle ar gyfer cofnodi a rhoi gwybod am unrhyw bryderon neu ddigwyddiadau yn ymwneud ag iechyd a diogelwch

5.2 Asesiadau risg iechyd a diogelwch
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Sicrhau ymarfer diogel drwy gynnal asesiadau risg fel rhan o'ch gwaith bob dydd Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n: • Cydymffurfio ag asesiadau risg iechyd a diogelwch ar gyfer eich gweithle a gweithdrefnau rhoi gwybod am bryderon neu ddigwyddiadau
5.3 Diogelwch tân
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Cadw at weithdrefnau eich gweithle ar gyfer argyfwng tân
5.4 Atal a rheoli haint
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Dilyn a hybu ymarfer hylendid da • Gweithredu polisïau a gweithdrefnau eich gweithle wrth atal a rheoli haint • Dilyn a hybu techneg golchi dwylo a ddefnyddir i atal haint rhag lledaenu
5.5 Diogelwch bwyd
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Dilyn ac yn hybu polisïau a gweithdrefnau eich gweithle o ran diogelwch bwyd
5.6 Sylweddau peryglus
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Dilyn ac yn hybu polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus
5.7 Diogelwch yn y lleoliad gwaith
Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n: • Cadw at y trefniadau sydd ar waith i sicrhau eich bod chi, unigolion a phobl eraill yn ddiogel yn y lleoliad gwaith • Cadw at bolisïau a gweithdrefnau eich gweithle o ran gweithio'n unigol, gan roi gwybod ble ydych ac am fynediad i'r lleoliad gwaith
5.8 Rheoli straen
Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n: • Myfyrio ar y ffordd y gall straen effeithio ar eich llesiant eich hun a llesiant pobl eraill, ynghyd â'r goblygiadau o ran eich ymarfer • Defnyddio amrywiaeth o ddulliau cymorth i reoli eich llesiant eich hun a llesiant pobl eraill

Uned 330 Hybu ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

- Gweler yr adran ar asesu isod.

Canllawiau cyflwyno

Mae cymhwyster Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion) yn cael ei ategu gan uned orfodol – **Hybu ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)**

Mae'r uned hon yn cynnwys pum deilliant sy'n adlewyrchu cymhwyso elfennau gwybodaeth a gwmpesir yng nghymhwyster **Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion)**:

1. Egwyddorion a gwerthoedd
2. Iechyd a llesiant,
3. Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol
4. Diogelu unigolion
5. Iechyd a Diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol

Mae'r pum maes hyn yn adlewyrchu'r egwyddorion craidd sydd wrth wraidd ymarfer pob gweithiwr yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol ac maen nhw'n adlewyrchu'r wybodaeth sylfaenol y bydd dysgwyr wedi'i meithrin drwy gymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion). Mae'r cynnwys wedi'i ddatblygu i danlinellu'r gwerthoedd, egwyddorion ac ymddygiad craidd y dylai unrhyw ddysgwr sy'n gweithio mewn rôl Lefel 3 iechyd a gofal cymdeithasol eu dangos drwy'r amser yn eu gwaith. Fel y cyfryw, mae cynnwys yr uned wedi'i strwythuro'n wahanol i unedau ymarfer eraill yn y cymhwyster hwn.

Bwriedir i gynnwys yr uned hon gael ei gyflwyno mewn ffordd gyfannol a dylai'r elfennau ymarfer a amlinellir yma fod yn sail i'r holl unedau dewisol a ddewisir gan ddysgwr. Bydd yr unedau dewisol unigol yn tanlinellu meysydd sy'n gyson â'r cynnwys hwn yn benodol.

Dull asesu

Bydd y cynnwys gorfodol yn cael ei asesu'n gyfannol fel rhan o'r tasgau strwythuredig. Dylai'r gwaith o ymgorffori'r gwerthoedd, egwyddorion ac ymddygiad sy'n ffurfio'r cynnwys hwn gael ei adlewyrchu yn holl ymarfer dysgwr, ac felly dylai gael ei ddangos drwy ofynion y tasgau strwythuredig.

Mae'n bwysig bod tiwtoriaid ac aseswyr mewnol yn nodi unrhyw achos lle nad yw dysgwr yn adlewyrchu'r gwerthoedd, egwyddorion ac ymddygiad o fewn yr uned hon yn ystod ei waith. Yna, bydd angen ymgorffori dysgu ymhellach, gan ofyn am ragor o dystiolaeth bod y dysgwr wedi datblygu mewn ffordd sy'n adlewyrchu'r gwerthoedd craidd.

Mae **cyfranogiad gweithredol** yn ffordd o weithio sy'n ystyried unigolion yn bartneriaid gweithredol yn eu gofal neu gymorth eu hunain yn hytrach na bod yn dderbynwyr goddefol. Mae'n cydnabod hawl pob unigolyn i gyfranogi'n weithredol mewn gweithgareddau a pherthnasoedd bywyd pob dydd mor annibynnol â phosibl.

Mae **codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** yn cynnwys y Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol; Cod Ymddygiad GIG Cymru ar gyfer Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd yng Nghymru, a'r Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr GIG Cymru ac unrhyw ganllawiau ymarfer ychwanegol a gyhoeddir gan GIG Cymru neu reoleiddwyr iechyd neu ofal cymdeithasol yng Nghymru, e.e. Canllawiau Ymarfer ar gyfer Gweithwyr Gofal Preswyl Plant sydd wedi Cofrestru â Gofal Cymdeithasol Cymru.

Gall **cymhwysedd digidol** gael ei adnabod fel llythrennedd digidol neu dechnoleg gwybodaeth a chyfathrebu.

Gall **ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant** gynnwys amgylchiadau andwyol neu drawma cyn neu yn ystod genedigaeth; cyflyrau sbectrwm awtistig; dementia; amgylchiadau teuluol; bregusrwydd; niwed neu gam-drin; anaf; anabledd dysgu; cyflyrau meddygol (cronig neu acíwt); iechyd meddwl; anabledd corfforol; iechyd corfforol gwael; tlodi; anghenion dwys neu gymhleth; anghenion synhwyraidd; amddifadedd cymdeithasol; camddefnyddio sylweddau.

Techneg golchi dwylo – gan ddefnyddio canllawiau cenedlaethol a rhyngwladol.

Deddfwriaeth iechyd a diogelwch – gan gynnwys:
- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
- Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Llesiant) 1992
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992
- Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi 1998
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013
- Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992
- Gweithdrefnau Diogelu Cymru (2019) -https://diogelu.cymru/
- Llywodraeth Cymru Canllawiau diogelu - https://llyw.cymru/canllawiau-diogelu
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002
- Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) 2005
- Rheoliadau (Diogelwch) Cyfarpar Trydanol 1994
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999

Gweithio unigol - gweithwyr unigol yw'r rhai sy'n gweithio ar eu pen eu hunain heb oruchwyliaeth agos nac uniongyrchol, er enghraifft:

- Pobl sy'n gweithio gartref
- Pobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain am gyfnodau hir
- Pobl sy'n gweithio y tu allan i oriau gwaith arferol
- Gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n ymweld â safleoedd eraill.

Mae **Eraill** yn cynnwys cydweithwyr, gweithwyr neu weithwyr proffesiynol eraill a theuluoedd neu ofalwyr y dewch i gysylltiad â nhw wrth ofalu am unigolyn a'i gefnogi.

Mae **Gofal personol** yn cynnwys hylendid personol, ymolchi, brwsio dannedd ac ati.

Mae **cynlluniau personol** yn nodi sut mae gofal unigolyn yn cael ei ddarparu. Maen nhw'n seiliedig ar wybodaeth asesu a chynlluniau gofal a chymorth a byddan nhw'n cwmpasu dymuniadau personol, dyheadau ac anghenion gofal a chymorth yr unigolyn.
Bydd Cynlluniau Personol yn darparu'r canlynol:
- Gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth y cytunwyd arnyn nhw a sut y'u darperir
- Canllaw clir ac adeiladol i staff ar yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth a'r canlyniadau yr hoffai eu cyflawni
- Sail ar gyfer adolygiad parhaus

- Ffordd i unigolion, eu cynrychiolwyr a staff fesur cynnydd a ph'un a yw eu canlyniad personol wedi'i gyflawni

Mae **Proses Gynllunio** yn cynnwys nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau.

Polisïau a gweithdrefnau – ffyrdd o weithio cyfrwymol y cytunir arnyn nhw'n ffurfiol sy'n gymwys mewn sawl lleoliad. Lle nad oes polisïau a gweithdrefnau yn bodoli, mae'r term yn cynnwys ffyrdd eraill o weithio y cytunir arnyn nhw.

Mae dulliau gweithredu cadarnhaol yn seiliedig ar egwyddorion gofal person-ganolog:

- Dod i adnabod unigolyn
- Parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir a'i ddealltwriaeth:
    - Ei hoff bethau a'i gas bethau
    - Ei sgiliau a'i alluoedd
    - Yr hyn sy'n well ganddo o ran dull cyfathrebu a strwythurau cymorth
- Deall effaith ei amgylchedd arno a defnyddio hyn i nodi ffyrdd o gynorthwyo pobl yn gyson ym mhob agwedd ar y gofal maen nhw'n ei gael.

Mae'n hanfodol meithrin perthnasoedd da, a dylid gweithredu mewn ffordd gadarnhaol drwy'r amser. Maen nhw'n hanfodol pan fydd rhywun dan bwysau; yn ofidus; ag ofn; yn orbryderus neu'n ddig ac mewn perygl o ymddwyn mewn ffordd sy'n heriol i'w ddiogelwch ef neu hi a / neu ddiogelwch eraill.

Mae dulliau gweithredu cadarnhaol yn cynnwys gweithio gydag unigolyn a'i systemau cymorth er mwyn:

- Ceisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham ei fod yn ymateb fel y mae;
- Lle bo modd, gwneud unrhyw newidiadau sydd eu hangen ac ymyrryd yn gynnar yn y broses er mwyn ceisio atal sefyllfaoedd anodd yn y lle cyntaf;
- Deall beth y mae angen ei gynllunio a'i gyflwyno er mwyn cefnogi'r unigolyn i reoli gofid a dicter mewn ffordd sy'n lleihau'r angen i ymddwyn mewn ffordd sy'n herio unrhyw gyfyngiadau.

Mae **arferion cyfyngol** yn amrediad eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw am eu gwneud neu sy'n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw am eu gwneud. Gallan nhw fod yn amlwg iawn neu'r mymryn lleiaf. Dylid eu deall fel rhan o gontinwwm, o gyfyngu ar ddewis, i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw rhywun yn mynd i niweidio ei hun neu eraill yn ddifrifol.

Y sawl sy'n darparu gwasanaethau gofal a chymorth i unigolion yw'r **Gweithiwr**.

Lleoliad lle darperir gofal a chymorth e.e. cartref yr unigolyn ei hun yw'r **Gweithle**.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau.

Uned 401 Defnyddio asesiadau i ddatblygu cynlluniau personol

Lefel:	4
ODA:	35
Credyd:	6
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i ddefnyddio gwybodaeth asesu i ddatblygu cynlluniau personol ar gyfer darparu gofal a chymorth sy'n cyflawni canlyniadau penodol. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion neu blant a phobl ifanc. Byddai'r broses o asesu ymarfer yn cynnwys teuluoedd/gofalwyr lle bo'n briodol.

Deilliant dysgu:

1. Gwaith asesu a chynllunio gofal a chymorth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chanllawiau sy'n ymwneud ag asesu anghenion unigolion
1.2 Sut mae'r adnodd asesu a chymhwysedd cenedlaethol yn cael ei ddefnyddio i gynnal asesiadau
1.3 Y rhesymau dros y 'Set Ddata Graidd Ofynnol Genedlaethol'
1.4 Pwysigrwydd pum elfen gwaith asesu
1.5 **Elfennau allweddol** asesiad o angen
1.6 **Prif ffocws** asesiad
1.7 Beth yw ystyr asesiad 'wedi'i lywio gan ganlyniadau'
1.8 Hawliau unigolion i gael cymorth eirioli ar gyfer eu hasesiad
1.9 Gofynion darparu ac adolygu cynlluniau gofal a chymorth
1.10 Egwyddorion cynlluniau gofal a chymorth, a'r gofynion o ran eu fformat a'u cynnwys
1.11 Sut y bernir anghenion gofal a chymorth cymwys
1.12 Y defnydd o daliadau uniongyrchol ar gyfer gofal a chymorth
1.13 Cyfrifoldebau awdurdodau lleol am asesu oedolion a phlant yn yr ystad ddiogel
1.14 Pan all fod angen asesiad integredig/arbenigol a phwy all fod yn rhan ohono
1.15 Trefniadau codi ffioedd am ofal a chymorth cymwys mewn ardal leol

Amrediad

Elfennau allweddol - cydgynhyrchu, dull gweithredu seiliedig ar gryfderau, canolbwyntio ar ganlyniadau
Prif ffocws - adeiladu ar gryfderau ac asedau unigolyn, gan gynnwys ei alluoedd a'i deulu/cymuned

Deilliant dysgu:

2. Defnyddio gwybodaeth asesu a chynlluniau gofal a chymorth i ddatblygu cynlluniau personol

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

2.1 Eich rôl eich hun wrth ddatblygu cynlluniau personol a'r prosesau mae'n rhaid eu dilyn

2.2 Ffyrdd o weithio i feithrin perthnasoedd cadarnhaol a chefnogol ag unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr gan gynnwys dysgu am eu bywydau bob dydd, hanes a diwylliant

2.3 Sut i gael sgyrsiau ystyrlon ag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw

2.4 Sut i ymdrin â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

2.5 Protocolau ar gyfer cael a chadarnhau cydsyniad:

- unigolion a theuluoedd/gofalwyr wrth rannu gwybodaeth â gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol
- unigolion wrth rannu gwybodaeth â theuluoedd/gofalwyr ac eraill

2.6 Pwysigrwydd peidio â barnu amgylchiadau personol unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr na'r ffordd maen nhw am fyw eu bywydau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.7 Adolygu gwybodaeth er mwyn nodi anghenion a aseswyd yr unigolyn, a'i ganlyniadau a nodwyd

2.8 Cadarnhau gyda'r unigolyn ei anghenion a aseswyd, canlyniadau a nodwyd a sut yr hoffai gael cymorth i gyflawni'r rhain

2.9 Ymgorffori dull cydgynhyrchiol o ddatblygu cynllun personol seiliedig ar gryfderau, sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau sy'n nodi cymorth gan:

- deuluoedd, ffrindiau, rhwydweithiau a chymunedau
- y gwasanaeth/gweithwyr

2.10 Cefnogi'r unigolyn i ystyried risgiau posibl a chytuno ar sut y gellir rheoli'r rhain

2.11 Sicrhau bod y cynllun yn cynnwys elfen o hyblygrwydd er mwyn cefnogi canlyniadau cadarnhaol

2.12 Cefnogi'r unigolyn i ddeall sut bydd y cynllun personol yn cael ei roi ar waith

2.13 Cytuno ar y ffordd y bydd y cynllun personol yn cael ei fonitro, ei adolygu a'i addasu er mwyn bodloni anghenion newidiol

2.14 Sicrhau bod y cynllun personol yn cael ei gofnodi a'i fod ar gael mewn fformat hygyrch i'r unigolyn

Uned 401 Defnyddio asesiadau i ddatblygu cynlluniau personol

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Mae'r cyfeiriadau yn y canllawiau at 'y Ddeddf' yn ymwneud â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Codi tâl ac asesiadau ariannol:

Gwnaeth Rhan 5 o'r Ddeddf ddisodli deddfwriaeth flaenorol, gan alluogi awdurdodau lleol i osod ffi am unrhyw ofal a chymorth preswyl a di-breswyl a ddarperir neu a drefnir ganddyn nhw ar gyfer oedolion, yn ôl eu disgresiwn. Cyflwynodd y Ddeddf un set o drefniadau codi ffioedd ac asesiadau ariannol yn hytrach na'r trefniadau gwahanol oedd gynt ar gyfer codi ffioedd am ofal a chymorth preswyl a di-breswyl. Cedwir uchafswm ffi wythnosol a "byffer", yn ogystal â therfyn cyfalaf i'w ddefnyddio i benderfynu pwy sy'n talu'r gost lawn am eu gofal preswyl eu hunain.

Mae'r rheoliadau yn gwahardd codi ffi ar blant a phobl ifanc o dan 18 oed (neu eu rhieni neu eu gwarcheidwaid) am y gofal a'r cymorth a ddarperir o dan Ran 4 o'r Ddeddf.
Mae'r Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol i ddefnyddio cynlluniau taliadau gohiriedig gorfodol ar gyfer gofal preswyl. Mae cytundebau taliadau gohiriedig yn galluogi unigolyn i 'ohirio' gwerthu ei gartref (neu ased arall) er mwyn talu costau ei ofal preswyl tan yn ddiweddarach, pan fo'n fwy priodol iddo wneud hynny. Yn hytrach, ei awdurdod lleol sy'n talu am ei ofal preswyl, gan warantu'r costau hyn yn erbyn gwerth ei eiddo, drwy osod morgais cyfreithiol cyntaf arno.

Gall awdurdod lleol godi cyfradd unffurf isel am ddarparu gwasanaethau ataliol neu gymorth i oedolion, er na ellir gwneud hyn am wasanaethau ataliol i blant. Noder na ellir codi ffi am ddarparu gwybodaeth na chyngor o dan y Ddeddf, ond gellir codi cyfradd unffurf am gymorth.

Mae'r Ddeddf yn nodi'r unigolion hynny na ellir codi ffi arnyn nhw, ynghyd â'r mathau o ofal a chymorth i oedolion na ellir codi ffi amdanynt e.e. chwe wythnos o ofal am ddim yn y cartref yn dilyn cyfnod yn yr ysbyty.

Taliadau uniongyrchol

Yn ôl y Ddeddf mae taliadau uniongyrchol yn ei gwneud yn haws i rywun gael dewis go iawn a rheolaeth dros y ffordd y cyflawnir eu canlyniadau personol: mae'n annog eu defnyddio. Lle nodwyd anghenion gofal a chymorth cymwys, neu anghenion cymorth yn achos gofalwr, ac mae'r unigolyn hwnnw, neu ei gynrychiolydd, yn nodi ei fod am gael un, rhaid gwneud taliadau

uniongyrchol ym mhob achos lle maen nhw'n ei gwneud yn bosibl i gyflawni canlyniadau personol.

Bwriedir i daliadau uniongyrchol gael eu defnyddio mewn ffordd hyblyg ac arloesol, ac ni ddylid cyfyngu ar eu defnydd yn afresymol, oni bai eu bod yn cael eu defnyddio i fodloni anghenion gofal a chymorth cymwys. Mae'r Ddeddf yn dileu rhai mathau o daliadau sy’n cael eu heithrio ar hyn o bryd (gyda mesurau diogelu priodol).

Newid allweddol yw y gall taliadau uniongyrchol gael eu darparu ar gyfer unrhyw angen a nodir o ran cymorth mae angen i awdurdod lleol ei fodloni, yn wahanol i'r hyn oedd yn digwydd o'r blaen, mewn lleoliadau preswyl tymor hir.

Bydd oedolyn, plentyn / ei deulu neu ei ofalwr yn gallu defnyddio ei daliadau uniongyrchol i brynu ei ofal a'i gymorth yn uniongyrchol oddi wrth ei awdurdod lleol os yw'n dymuno (a waharddwyd o'r blaen).

Roedd y rheoliadau blaenorol ar gyfer taliadau uniongyrchol yn caniatáu cyflogi perthnasau agos oedd yn byw ar yr un aelwyd, ar yr amod bod yr awdurdod lleol yn cytuno bod angen hyn er mwyn bodloni gofynion yr unigolyn. Bellach, mae hyn yn cael ei weld a'i fynegi'n fwy cadarnhaol ar yr amod nad oes gan yr awdurdod lleol unrhyw amheuon ynghylch dymuniad yr unigolyn i gael trefniant o'r fath, a'i fod yn sicr bod canlyniadau personol yr unigolyn yn cael eu cyflawni drwy'r fath drefniant.

Mae llawer o bobl yn defnyddio'r taliad uniongyrchol i ddod yn gyflogwr e.e. drwy gyflogi cynorthwyydd personol (PA). Os felly, dylai'r awdurdod lleol roi cyngor clir i bobl ar eu cyfrifoldebau wrth reoli taliadau uniongyrchol.

Yn gyffredinol, dylai pobl gael cymorth i allu parhau i gael taliad uniongyrchol lle na allant neu nad ydyn nhw'n fodlon rheoli un.

Cymhwysedd am ofal a chymorth
Bydd gan yr unigolyn angen cymwys am ofal a chymorth os bydd asesiad yn nodi mai dim ond os yw'r awdurdod lleol yn gweithio gydag ef i baratoi cynllun gofal a chymorth, neu gynllun cymorth i ofalwr, ar y cyd ac yn sicrhau bod y cynllun yn cael ei gyflawni, y gall oresgyn rhwystrau i gyflawni ei ganlyniadau personol.

Os na all darparu gofal a chymorth helpu'r unigolyn i gyflawni ei ganlyniadau personol, nid ystyrir cymhwysedd o gwbl. Ni fwriedir i'r meini prawf cymhwysedd herio gwasanaethau gofal a chymorth awdurdodau lleol mewn ffyrdd na allant eu hateb (fel darparu gofal iechyd, cyflogaeth, neu addysg).

Os na ellir cyflawni canlyniadau personol yr unigolyn, neu na ellir eu cyflawni'n ddigonol, drwy'r gofal a'r cymorth a gydgysylltir ganddo ef ei hun, neu ei deulu neu ei ofalwyr yn unig, bydd gan yr unigolyn angen cymwys.

Mae'r penderfyniad o ran cymhwysedd yn llifo'n naturiol o'r broses asesu. Rhaid i'r pum elfen gael eu hystyried yn yr asesiad, ac ar sail hyn penderfyniad p'un a oes gan y person anghenion cymwys. Nid oes unrhyw drothwyon o ran cymhwysedd mwyach. Nid oes a wnelo pennu cymhwysedd â rhoi hawl i unrhyw un gwasanaeth; mae a wnelo â darparu mynediad i ofal a chymorth er mwyn cyflawni canlyniadau personol.

Noder bod yn rhaid i'r Set Ddata Graidd Ofynnol Genedlaethol (NMDS) gael ei chwblhau fel rhan o'r asesiad cychwynnol.

Mae'r rheoliadau yn nodi'n benodol anghenion sy'n bodloni meini prawf cymhwysedd plant. Rhaid nodi p'un a fyddai peidio â bodloni'r angen yn cael effaith andwyol ar ddatblygiad y plentyn. Rhaid sicrhau bod y gwaith o asesu anghenion plant yn ymwneud â sicrhau eu budd gorau, a diogelu eu lles.

Rhan allweddol o'r gwaith asesu yw nodi p'un a yw'n rhesymol amau bod oedolyn neu blentyn yn cael ei gam-drin, ei esgeuluso neu ei niweidio mewn ffordd arall, neu ei fod yn wynebu'r risg o hynny.

Elfennau allweddol asesiad o angen:
O dan y Ddeddf, fe'i gwnaed yn ofynnol i awdurdodau lleol wneud newidiadau sylweddol i'r ffordd maen nhw'n ymateb i unigolion ag anghenion gofal a chymorth a'r gwasanaethau maen nhw'n eu comisiynu. Yn sgil gweithredu'r Ddeddf, bu angen newid ymarfer asesu, gan roi'r gorau i nodi pa wasanaethau sydd eu hangen ar unigolyn, a rhoi pwyslais ar y gofal a'r cymorth sydd eu hangen ar yr unigolyn er mwyn cyflawni'r canlyniadau personol sy'n bwysig iddo – canlyniadau a nodwyd drwy sgwrs barchus ynglŷn â'r ffordd mae'r unigolyn a/neu ei deulu am gael rheolaeth dros y penderfyniadau a wneir am ei ofal a'i gymorth.

Dylai'r broses asesu fod yn seiliedig ar egwyddorion cydgynhyrchu fel bod ymarferwyr ac unigolion yn rhannu'r pŵer i gynllunio gyda'i gilydd. Gallai hyn olygu newid yn y berthynas rhwng gweithwyr proffesiynol a'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau. Yn achos gweithwyr proffesiynol bydd yn bwysig peidio â bod ofn mentro, a galluogi a grymuso unigolion.

Ystyrir bod datblygu dull gweithredu seiliedig ar gryfderau yn agwedd allweddol ar sicrhau cydweithio rhwng yr unigolyn sy'n cael cymorth a'r gweithiwr neu'r gweithwyr proffesiynol sy'n darparu cymorth iddo, gan gydweithio i bennu canlyniadau sy'n seiliedig ar gryfderau ac asedau'r unigolyn.

Nid ar broblemau na diffygion y rhoddir y prif bwyslais, ond ar adeiladu ar adnoddau ac asedau pobl, gan gynnwys cryfderau, galluoedd a theuluoedd neu gymunedau pobl. Efallai yr hoffai ymarferwyr ddefnyddio'r rhestr ganlynol er mwyn ystyried eu hymarfer eu hunain:

- Wedi'i lywio gan ganlyniadau: elfen ganolog dull gweithredu seiliedig ar gryfderau yw'r graddau mae pobl eu hunain yn nodi'r canlyniadau yr hoffen nhw eu cyflawni yn eu bywydau (i'r rheini â chyfrifoldeb rhiant dros blant dan 16 oed, y canlyniadau yr hoffen nhw eu gweld i'w plentyn) a bydd ymarferwyr wedyn yn gweithio gyda nhw er mwyn cyflawni'r canlyniadau a ddymunir.
- Y gallu i ddeall a datblygu ymatebion cymunedol i'r angen am ofal a chymorth ymhlith unigolion, yn hytrach nag asesu gwasanaethau.
- Lleihau'r ddibyniaeth ar ddulliau gweithredu rhagnodol ffurfiol a phwysleisio ymhellach yr angen i arddel barn broffesiynol. Dylai gweithwyr proffesiynol symud tuag at rymuso, gan gadw lles a/neu lesiant yr unigolyn mewn cof drwy'r amser.
- Cynnal asesiadau mewn modd sy'n gymesur â difrifoldeb yr angen am ofal a chymorth, a chymhlethdod y sefyllfa.

Adnodd asesu a chymhwysedd cenedlaethol

Rhaid i asesiadau, ar lefel sylfaenol, gofnodi gwybodaeth yn unol â'r adnodd asesu a chymhwysedd cenedlaethol, sy'n cynnwys y set ddata graidd ofynnol genedlaethol a dadansoddiad sy'n seiliedig ar bum elfen asesu:

- asesu ac ystyried amgylchiadau'r person;
- ystyried ei ganlyniadau personol;
- asesu ac ystyried unrhyw rwystrau i gyflawni'r canlyniadau hynny;
- asesu ac ystyried unrhyw risgiau i'r person os nad yw'r canlyniadau'n cael eu cyflawni; a
- asesu ac ystyried cryfderau a galluoedd y person.

Mae'r broses asesu yn gofyn i ymarferwyr gynnal trafodaethau â phobl er mwyn nodi beth sy'n bwysig iddyn nhw a'r canlyniadau personol maen nhw am eu cyflawni (ac yn achos plant, y canlyniadau mae unrhyw un â chyfrifoldeb rhiant drostynt am eu cyflawni ar ran y plentyn), a pha gyfraniad y gall yr unigolyn a'i deulu neu'r gymuned ehangach ei wneud i gyflawni'r canlyniadau hynny.

Dylai asesiadau effeithiol fod yn brofiadau gwerthfawr ynddynt eu hunain. Dylen nhw feithrin gwell dealltwriaeth o sefyllfa rhywun, nodi'r dull gweithredu mwyaf priodol, a llunio cynllun ar gyfer y ffordd y byddan nhw'n cyflawni eu canlyniadau personol.

Cynllun personol – mae cynllun personol yn nodi'r ffordd mae anghenion gofal a chymorth yn cael eu bodloni. Dylai unigolion chwarae rhan yn y gwaith o baratoi eu cynllun gofal a chymorth eu hunain cymaint â phosibl. Gellir cyfeirio at y cynllun personol fel y cynllun darparu gwasanaethau hefyd.

Egwyddorion cynlluniau gofal a chymorth, a'r gofynion o ran fformat a chynnwys

Rhaid i ddyletswyddau cyffredinol y Ddeddf gael eu dilyn wrth lunio cynlluniau, a ddylai ganolbwyntio ar yr unigolyn, hybu llesiant a bod yn seiliedig ar ganlyniadau. Mae hefyd yn bwysig eu bod yn glir ac yn gryno, yn defnyddio iaith a dulliau cyfathrebu priodol, ac mewn fformat hygyrch fel y gall yr unigolyn helpu i gynllunio ei gynllun a'i ddeall.

Mae diogelu yn rhedeg drwy'r Ddeddf a bydd angen i bob ymarferydd fod yn effro i unrhyw risg o niwed i'r unigolyn neu i eraill. Bydd gwaith cynllunio gofal a chymorth yn archwilio'r ymatebion posibl i'r risgiau hyn, ac yn cytuno ar ddulliau o reoli risg a/neu liniaru risg.

Hefyd, rhaid i gynlluniau gael eu hintegreiddio lle bo modd (a'i bod yn briodol i wneud hynny), gydag ymarferwyr yn cymryd perchenogaeth ohonyn nhw ac yn eu gweithredu ar y cyd. Er enghraifft, eu hintegreiddio ar draws iechyd a gofal cymdeithasol, neu ofal cymdeithasol ac addysg.

Rhaid i'r awdurdodau lleol a'r bwrdd iechyd lleol (BILl) ac Ymddiriedolaethau'r GIG gytuno ar fformat y cynllun cymorth, a rhaid iddo fod yn gyson ar draws yr ôl troed BILl rhanbarthol o leiaf. Rhaid iddyn nhw gydweithio er mwyn sicrhau bod templedi lleol ac arbenigol ar gyfer cynlluniau cymorth yn bodloni'r set ddata graidd ofynnol genedlaethol a'r cynnwys angenrheidiol.

Rhaid i waith cynllunio adlewyrchu strategaeth 'Mwy na Geiriau' Llywodraeth Cymru, sy'n golygu bod yn rhaid i awdurdodau lleol fod yn rhagweithiol a galluogi pobl i gyfathrebu a chyfranogi drwy gyfrwng y Gymraeg.

Dylai'r cynllun gwmpasu'r canlynol o leiaf:

- canlyniadau personol sydd wedi cael eu nodi gan yr unigolyn, a'r camau i'w cymryd er mwyn helpu i'w cyflawni gan yr awdurdod lleol ac eraill
- yr angen neu'r anghenion gofal a chymorth sy'n cael eu bodloni
- y trefniadau adolygu a sut y mesurir cynnydd

Lle y bo'n briodol dylai cynlluniau hefyd nodi:

- rolau a chyfrifoldebau'r unigolyn, gofalwyr ac aelodau o'r teulu
- yr adnoddau (gan gynnwys adnoddau ariannol) sydd eu hangen ar bob parti
- unrhyw daliadau uniongyrchol sy'n cyfrif am eich holl gynllun neu ran ohono.

Gofynion darparu ac adolygu cynlluniau gofal a chymorth

Rhaid i awdurdodau lleol ddarparu, a pharhau i adolygu, gynlluniau gofal a chymorth plant ac oedolion, ynghyd â chynlluniau gofal gofalwyr, sydd ag anghenion sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd.

Mae'r ddyletswydd hon hefyd yn gymwys i bobl lle mae'r awdurdod lleol o'r farn bod ei hangen er mwyn bodloni eu hanghenion er mwyn eu diogelu rhag camdriniaeth, esgeulustod neu (yn achos plant) fath arall o niwed, neu'r risg o hynny.

Gall llawer o anghenion gofal a chymorth unigolion gael eu bodloni heb gynllun ffurfiol. Mewn achosion o'r fath, dylai'r unigolyn neu ei deulu gael gwybod am wasanaethau ataliol neu gymunedol perthnasol. Rhaid cofnodi'r ffordd y bydd yr anghenion hyn yn cael eu bodloni heb gynllun ar yr Adnodd Asesu a Chymhwysedd Cenedlaethol.

Fodd bynnag, bydd angen cynllun pan nad yw'r unigolyn yn debygol o gyflawni ei ganlyniadau personol oni fydd yr awdurdod lleol yn darparu neu'n trefnu gofal a chymorth er mwyn bodloni angen cymwys a nodwyd.

Rhaid i'r awdurdod lleol gynnwys yr unigolyn a datblygu'r cynllun ar y cyd a, lle bo'n ymarferol, unrhyw ofalwr. Dylai'r cynllun nodi'r ffyrdd y gellir helpu'r unigolyn i gyflawni ei ganlyniadau personol; y mathau o ofal a chymorth a allai fod fwyaf addas ar ei gyfer ac ar gael iddo; a sut y gellir cael gafael ar y rhain.

Rhaid i'r cynllun gael ei adolygu'n barhaus. Os bydd yr awdurdod o'r farn bod angen cymwys unigolyn am ofal a chymorth wedi newid, rhaid iddo gynnal asesiad a diwygio'r cynllun yn ôl yr angen.

Cyflwynodd y Ddeddf hygludedd cynlluniau cymorth i blant ac oedolion ar draws ffiniau awdurdodau lleol yng Nghymru. Mae hyn yn golygu os bydd rhywun ag anghenion cymwys yn symud o fewn Cymru, bydd gan yr awdurdod 'newydd' ddyletswydd i barhau i ddarparu'r gofal a'r cymorth a nodwyd yn ei gynllun blaenorol, o leiaf nes iddo gael y cyfle i adolygu ei anghenion.

Yr ystad ddiogel

Cyflwynodd y Ddeddf ddyletswydd newydd i awdurdodau lleol o ran oedolion ag anghenion gofal a chymorth sydd o fewn yr ystad ddiogel yng Nghymru, ac estynnwyd dyletswydd awdurdod lleol i ymweld â phlentyn sy'n derbyn gofal, neu blentyn oedd arfer derbyn gofal, i bob plentyn o fewn yr ystad ddiogel a newid y ffordd mae cyfrifoldebau presennol am ofal a

chymorth plant o fewn yr ystad ddiogel (p'un a ydyn nhw’n cael eu cadw yng Nghymru neu Loegr) yn cael eu cyflawni.

Mae'r cyfrifoldeb am ofal a chymorth oedolyn, ni waeth ble roedd fel arfer yn byw cyn ei gadw, ar yr awdurdod lleol ble lleolir y ddarpariaeth. Roedd hyn yn newid mawr i awdurdodau lleol â charcharau ac mae ganddyn nhw yr un dyletswyddau i'w cyflawni o ran asesu a bodloni anghenion cymorth oedolion yn yr ystad ddiogel ag ar gyfer eu dinasyddion yn y gymuned h.y. y gofynion a amlinellir yn y sleidiau blaenorol. Mae angen iddyn nhw gymryd camau cyfannol pan fydd unigolion yn bwrw eu dedfryd ac wrth gynllunio i'w rhyddhau.

Mae'r cyfrifoldeb am anghenion cymorth plentyn yng Nghymru ar ei awdurdod lleol cartref yng Nghymru, hynny yw yr awdurdod lleol lle'r oedd y plentyn fel arfer yn byw cyn ei gadw yn y ddalfa. Os nad oes gan y plentyn statws preswylfa arferol hysbys, yna bydd y cyfrifoldeb am ei anghenion cymorth yn cwympo ar yr awdurdod lleol lle cedwir y plentyn, boed hynny yng Nghymru neu Loegr.

Pan all fod angen asesiad integredig/arbenigol
Rhan allweddol o'r gwaith asesu yw nodi p'un a yw'n rhesymol amau bod plentyn neu oedolyn yn cael ei gam-drin, ei esgeuluso neu ei niweidio mewn ffordd arall, ac na all amddiffyn ei hun (yn achos oedolyn), a phu'n a oes angen cymryd unrhyw gamau brys er mwyn diogelu'r person hwnnw.

Dylai'r ymarferydd gynnal asesiad sy'n gymesur â'r amgylchiadau, ond dylai ystyried pum elfen gwaith asesu sy'n ei gwneud yn bosibl i wneud penderfyniad o ran cymhwysedd. Gall asesiad ddod i'r casgliad bod angen asesiad mwy cynhwysfawr neu arbenigol, gan gynnwys trefnu gwaith partneriaeth rhwng un neu fwy o asiantaethau neu asesiadau proffesiynol. Dylai'r rhain i gyd fwydo i mewn i un asesiad integredig ac un broses asesu.
Dylai asesiad nodi p'un a allai darparu cyngor a gwybodaeth neu gyfeirio unigolion at wasanaethau ataliol, neu wasanaethau eraill, gyfrannu at gyflawni canlyniadau personol yr unigolyn, neu fel arall fodloni ei anghenion gofal a chymorth, ac os felly, i ba raddau.

Mae'r penderfyniad o ran cymhwysedd yn llifo'n naturiol o'r broses asesu. Rhaid i'r pum elfen gael eu hystyried yn yr asesiad, ac ar sail hyn penderfyniad p'un a oes gan y person anghenion cymwys. Os mai dim ond drwy gynllun gofal a chymorth, neu gynllun cymorth, y gellir bodloni'r anghenion a nodwyd, bydd y fath anghenion yn gymwys.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0415: Arwain y broses o gynllunio darparu gwasanaethau er mwyn cyflawni canlyniadau i unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 402 Cydlynu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain

Lefel:	4
ODA:	30
Credyd:	8
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gydlynu gweithlu gwasgaredig ar gyfer gofal a chymorth yn y cartref. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion, neu blant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Cefnogi darparu gwasanaethau sy'n cefnogi unigolion i fyw yn eu cartref eu hunain

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 **Prosesau a systemau** sydd eu hangen er mwyn darparu gwasanaethau
1.2 Beth y mae angen ei ystyried wrth baru gweithwyr ag unigolion
1.3 Pwysigrwydd cael cynlluniau cyflawni clir a chytûn
1.4 Y camau i'w cymryd pan fydd angen i gynlluniau cyflenwi gael eu haddasu er mwyn ymateb i newidiadau yn amgylchiadau personol unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
1.5 Systemau a dulliau cyfathrebu sy'n cefnogi rhannu gwybodaeth, parhad gwasanaeth a chydlynu gweithlu gwasgaredig
1.6 Sut i gynllunio amserlenni gweithwyr sy'n:
- cyflawni cynlluniau cyflenwi a rhwymedigaethau cytundebol
- bodloni gofynion deddfwriaethol telerau ac amodau gweithwyr
- caniatáu hyblygrwydd er mwyn gallu ymateb i sefyllfaoedd brys neu anghenion/sefyllfaoedd newidiol

1.7 Pwysigrwydd cyfathrebu ag unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr a gweithwyr am unrhyw newidiadau i amserlenni gwaith mewn ffordd glir

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.8 Sicrhau bod unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr yn ymwybodol o'r hyn y gellir ei ddisgwyl o'r ddarpariaeth gwasanaeth a'r rhai sy'n ei ddarparu
1.9 Sicrhau bod gweithwyr yn glir ynghylch eu **rôl, cyfrifoldebau ac atebolrwyddau**
1.10 Cefnogi system gyfathrebu a rhannu gwybodaeth glir rhwng gweithwyr, ag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol eraill
1.11 Sicrhau eglurder i weithwyr o ran:
- **gwybodaeth** a ddylai gael ei rhannu a'i chofnodi mewn systemau cyfathrebu
- eu cyfrifoldebau o ran defnyddio systemau a dulliau cyfathrebu
- eu hamserlen waith ac unrhyw newidiadau y mae angen eu gwneud

- eu dyraniad amser a'r gweithgareddau mae angen eu cyflawni er mwyn cefnogi unigolion
- y prosesau i'w dilyn yn achos argyfwng neu ddigwyddiad nas rhagwelwyd
- eu cyfrifoldebau o ran parhau i wirio, dilyn a darparu adborth am gynlluniau personol
- trefniadau gweithio unigol

Amrediad

Prosesau a systemau: bodloni gofynion rheoleiddiol a chytundebol, ac adlewyrchu canllawiau arfer gorau

Rôl, cyfrifoldebau ac atebolrwyddau: gofynion deddfwriaethol, rheoleiddiol a threfniadol, Codau Ymddygiad ac Ymarfer, dirprwyo tasgau gan weithwyr proffesiynol eraill, canllawiau ymarfer, systemau a pholisïau mae'n rhaid eu dilyn yn eu gwaith

Gwybodaeth: Profiadau, gweithgareddau a gynlluniwyd neu nas cynlluniwyd wedi'u cefnogi, unrhyw dasgau ymarferol a gyflawnwyd neu y mae angen eu cyflawni, adborth gan yr unigolyn, arsylwadau yn ystod yr ymweliad ar yr unigolyn, unrhyw newidiadau neu bryderon, cyswllt â'r teulu a gwybodaeth ganddyn nhw, meddyginiaeth, lefelau bwyd a hylifedd, ymwelwyr

---

Deilliant dysgu:

2. Hybu perthnasoedd da ag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 **Effeithiau posibl** cael gofal a chymorth yn eu cartref eu hunain ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

2.2 Ffyrdd o weithio sy'n lleihau effeithiau negyddol ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

2.3 Pwysigrwydd:
- ymateb yn brydlon ac yn sensitif i bob cais am wybodaeth neu gamau gweithredu
- gofyn cwestiynau i egluro anghenion a deall materion o safbwynt unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- ceisio a gweithredu ar adborth gan unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr, gweithwyr proffesiynol eraill a gweithwyr

2.4 Sut i ymdrin â cheisiadau i weithwyr gyflawni tasgau neu weithgareddau y tu hwnt i gynlluniau personol neu eu rôl

2.5 Sut i ddelio â
- phryderon neu gwynion
- unigolion a/neu deuluoedd/gofalwyr mewn trallod
- gwrthdaro

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.6 Hybu datblygu perthnasoedd cadarnhaol a chefnogol ag unigolion, teuluoedd/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol eraill

2.7 Ymateb yn brydlon ac yn sensitif i geisiadau am wybodaeth neu gamau gweithredu

2.8 Helpu gweithwyr i ymateb yn briodol i geisiadau i gyflawni tasgau neu weithgareddau y tu hwnt i gynlluniau personol neu eu rôl

2.9 Ceisio a gweithredu ar adborth gan unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr, gweithwyr proffesiynol eraill a gweithwyr er mwyn parhau i wella gwasanaethau

Amrediad

Effeithiau posibl: Effeithiau cadarnhaol (cymorth i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon, lliniaru'r teimlad o fod yn unig ac yn ynysig, seibiant i ofalwyr, cymorth ymarferol i ofalwyr), effeithiau negyddol (teimlo ymyrraeth, colli sgiliau, colli rheolaeth, colli rôl werthfawr, colli hunaniaeth ac ymdeimlad o'r hunan, teimlo'n euog)

Uned 402 Cydlynu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDLMCA4 Rheoli gweithlu gwasgaredig er mwyn bodloni anghenion a bodloni dewisiadau unigolion yn y cartref

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 331 Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain

Lefel:	3
ODA:	45
Credyd:	10
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn anelu at gefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw i hybu darparu cymorth sensitif a diogel i unigolion yn eu cartrefi eu hunain.

Deilliant dysgu:

1. Cefnogi unigolion i fyw yn eu cartrefi eu hunain

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Sut mae deddfwriaeth, polisïau, canllawiau a safonau cenedlaethol ar gyfer gofal a chymorth yn pennu'r gofynion ar gyfer gofal a chymorth yn y cartref
1.2 Yr adnoddau, gwasanaethau, a gweithwyr proffesiynol a all ddarparu cymorth, neu fod wedi arfer darparu cymorth, i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr yn eu cartref eu hunain
1.3 Protocolau ar gyfer cael a chadarnhau cydsyniad:
- unigolion a theuluoedd/gofalwyr wrth rannu gwybodaeth â gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol
- unigolion wrth rannu gwybodaeth â theuluoedd/gofalwyr ac eraill

1.4 Sut y gall rhywedd ac ethnigrwydd, ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r gofal a'r cymorth maen nhw'n ei gael
1.5 Cyfraniad sylweddol teuluoedd/gofalwyr at ofal a chymorth parhaus unigolion
1.6 Sut i gefnogi gofalwyr i ddeall eu hawl i gael cymorth ar gyfer eu llesiant eu hunain

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.7 Ystyried deddfwriaeth benodol, a pholisi, canllawiau a safonau cenedlaethol ar gyfer gofal a chymorth yn y cartref
1.8 Cydnabod y sgiliau a'r arbenigedd sydd gan deuluoedd/gofalwyr o ran gofal a chymorth parhaus unigolion
1.9 Helpu gofalwyr i gael gwybodaeth am asesu a chefnogi eu llesiant eu hunain

Deilliant dysgu:

2. Hybu cymorth i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr yn ystod cyfnodau o newid a thrawsnewid

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 **Effeithiau posibl** newid ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr o ran cael gofal a chymorth yn eu cartref eu hunain

2.2 Pwysigrwydd:
- cydnabod ac ystyried effaith newid ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- cefnogi unigolion i gynnal eu hunaniaeth bersonol yn ystod cyfnodau o newid
- peidio â barnu amgylchiadau personol unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr na'r ffordd maen nhw am fyw eu bywydau

2.3 Pwysigrwydd rhoi gwybodaeth i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr am yr hyn i'w ddisgwyl o'r gofal a'r cymorth a roddir gan y gwasanaeth/gweithwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.4 Ymateb yn sensitif pan fo gofal a chymorth yn cael effaith negyddol ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

2.5 Rhoi gwybodaeth i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr cyn ac wrth ddefnyddio'r gwasanaeth er mwyn eu helpu i wybod beth i'w ddisgwyl

2.6 Cefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i addasu i newid a darparu gofal a chymorth yn eu cartref eu hunain

2.7 Hybu cymorth i unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr gynnal eu hunaniaeth bersonol a'u natur unigryw yn ystod cyfnodau o newid

2.8 Hybu cymorth i unigolion gynnal ymdeimlad o sicrwydd, parhad, perthyn, pwrpas, cyflawniad ac arwyddocâd yn ystod cyfnodau o newid

Amrediad

Effeithiau posibl - effeithiau cadarnhaol (cymorth i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon, lliniaru'r teimlad o fod yn unig ac yn ynysig, seibiant i ofalwyr, cymorth ymarferol i deuluoedd/gofalwyr), effeithiau negyddol (teimlo ymyrraeth, colli sgiliau, colli rheolaeth, colli rôl werthfawr, colli hunaniaeth ac ymdeimlad o'r hunan, teimlo'n euog)

Deilliant dysgu:

3. Hybu cymorth ar gyfer dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau a chanlyniadau cadarnhaol i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Beth mae gweithredu yn seiliedig ar hawliau yn ei olygu'n ymarferol wrth gefnogi unigolion yn eu cartrefi eu hunain

3.2 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

3.3 Sut y gall y ffordd mae gwasanaethau'n cael eu darparu herio agweddau ystrydebol tuag at y rhai mae angen gofal a chymorth arnyn nhw

3.4 Pwysigrwydd cydnabod a hybu rolau gwerthfawr unigolion a gofalwyr

3.5 Effaith gadarnhaol bosibl parhau i fod â rôl werthfawr ar lesiant unigolyn, a sut mae'n cael ei weld a'i drin gan eraill mewn cymdeithas

3.6 Sut y gall unigolion barhau i gyfrannu at eu rhwydweithiau a chyfoethogi bywydau pobl eraill

3.7 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion, a sut y gellir cefnogi hyn
3.8 Cysyniadau 'niwed distaw' a 'diymadferthedd dysgedig' a'r goblygiadau i lesiant unigolion
3.9 Pwysigrwydd dull gweithredu seiliedig ar sgiliau i feithrin sgiliau, hyder a hunan-barch
3.10 Pwysigrwydd gallu parhau i gymryd risgiau mewn bywyd bob dydd
3.11 Pam y gall unigolion sy'n derbyn gofal a chymorth gael eu hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
3.12 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldeb, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
3.13 Ffyrdd o weithio i feithrin perthnasoedd cadarnhaol a chefnogol ag unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr gan gynnwys dysgu am eu bywydau bob dydd, hanes a diwylliant
3.14 Pwysigrwydd hybu perthnasoedd cadarnhaol a chefnogol ag unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr a gweithwyr eraill
3.15 Sut i ymdrin â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.16 Hybu cydnabod rolau gwerthfawr unigolion
3.17 Ymgorffori'r Fframwaith Synhwyrau yn eich ymarfer eich hun ac ymarfer eraill
3.18 Hybu'r cymorth i unigolion fyw bywydau llawn a gwerthfawr
3.19 Modelu rôl y defnydd o ddulliau i ddysgu am fywydau bob dydd, hanes a diwylliant unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr, ynghyd â'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
3.20 Pennu'r ffordd orau o helpu unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
3.21 Meithrin perthnasoedd cadarnhaol a chefnogol â theuluoedd/gofalwyr sy'n parchu eu harbenigedd a'u rolau

---

Deilliant dysgu:

4. Hybu datblygu a defnyddio cynlluniau personol sy'n cefnogi unigolion i fyw yn eu cartrefi eu hunain er mwyn cyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Eich rôl eich hun yn y broses gynllunio gydag unigolion
4.2 Sut i gadarnhau'r hyn y gellir ei ddisgwyl o ran cymorth ar gyfer amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
4.3 Pwysigrwydd ceisio adborth yn rheolaidd, a'i ystyried mewn cynlluniau personol
4.4 Pwysigrwydd sicrhau bod **gwybodaeth** yn cael ei chofnodi mewn systemau cyfathrebu ym mhob ymweliad, ac yn cael ei defnyddio i lywio ymarfer
4.5 Sut i ystyried ac ymateb i geisiadau i weithio y tu allan i gynlluniau personol neu rôl gytûn
4.6 Pwysigrwydd cymryd camau i ymateb i adborth am unrhyw bryderon yn ymwneud â newidiadau yn amgylchiadau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.7 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr o fewn y **broses gynllunio**

4.8 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon mewn ffyrdd sy'n hybu annibyniaeth
4.9 Nodi adnoddau a chymorth a all helpu unigolion gyda'u bywydau bob dydd
4.10 Monitro, adolygu a gwerthuso gwybodaeth a gofnodwyd mewn systemau cyfathrebu, gan gymryd camau i fynd i'r afael ag unrhyw broblemau a nodwyd

Amrediad

Gwybodaeth - profiadau, gweithgareddau a gynlluniwyd ac nas cynlluniwyd wedi'u cefnogi, unrhyw dasgau ymarferol a gyflawnwyd neu y mae angen eu cyflawni, arsylwadau yn ystod yr ymweliad ar yr unigolyn, unrhyw newidiadau neu bryderon, cyswllt â'r teulu/gofalwyr a gwybodaeth ganddyn nhw, meddyginiaeth, lefelau bwyd a hylifedd, ymwelwyr

Byddai **proses gynllunio** yn cynnwys nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau

---

Deilliant dysgu:

5. Cynnal diogelwch ac arferion gwaith diogel

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

5.1 **Gofynion cyffredinol** ar gyfer mynd i mewn i gartrefi unigolion, a'u gadael
5.2 Y camau i'w cymryd os ceir anhawster i fynd i mewn i gartrefi unigolion
5.3 Y camau i'w cymryd os ceir anhawster gyda pheryglon yn y cartref
5.4 Y camau i'w cymryd os bydd argyfwng neu sefyllfa annisgwyl yn codi

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

5.5 Nodi gofynion penodol a'r hyn sy'n well gan yr unigolyn o ran mynd i mewn i'r cartref, ei adael, a'i ddiogelu
5.6 Sicrhau bod gofynion cyffredinol a phenodol ar gyfer mynd i mewn i'r cartref, ei adael, a'i ddiogelu yn cael eu bodloni

Amrediad

Gofynion cyffredinol – sut, pryd a phwy i'w hysbysu am ymweliad, prawf adnabod wrth gyrraedd, cadarnhau'r hyn sy'n well gan yr unigolyn o ran cael mynediad, parchu preifatrwydd a diwylliant yr unigolyn, defnyddio systemau mynediad, ffyrdd o ddiogelu'r cartref wrth adael

Uned 331 Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Systemau cyfathrebu: gallai gynnwys cofnodion dyddiol, taflenni cofnodi dyddiol, dyddiaduron, taflenni trosglwyddo, siartiau cofnodi meddyginiaeth.

Bywyd llawn a gwerthfawr i gynnwys:

- dewis a rheolaeth dros fân bethau bob dydd a materion arwyddocaol mewn bywyd
- llesiant cymdeithasol ac economaidd
- cael a chymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o brofiadau a gweithgareddau ystyrlon
- gofal corfforol ac iechyd meddwl
- perthnasoedd rhywiol
- cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- cynhwysiant cymdeithasol
- perthnasoedd a chyfeillgarwch.

Diymadferthedd dysgedig – pan na fydd pobl yn teimlo y gallan nhw osgoi sefyllfa negyddol am fod profiad blaenorol wedi dangos iddyn nhw nad oes ganddyn nhw unrhyw reoaleth. Mae hyn yn arwain at gylch negyddol lle mae ganddyn nhw, ac eraill, ddisgwyliadau isel ohonyn nhw a atgyfnerthir pan fo'r unigolyn yn cyflawni'r disgwyliadau isel hyn, gan greu dibyniaeth, hunan-barch isel a diffyg hunangred.

Gallai **gweithwyr proffesiynol sy'n darparu cymorth** gynnwys:

- Therapydd galwedigaethol
- Ffisiotherapydd
- Podiatregydd
- Deietegydd
- Therapyddion iaith a lleferydd
- Swyddogion adsefydlu
- Meddygon teulu
- Nyrsys ardal
- Timau iechyd meddwl pobl hŷn

- Gweithwyr cymdeithasol
- Eiriolwyr
- Deintydd
- Hylenydd
- Optometrydd
- Gweithiwr ail-alluogi.

Fframwaith Synhwyrau:

- Diogelwch – teimlo'n ddiogel
- Perthyn – teimlo'n rhan o bethau
- Parhad – profi cysylltiadau
- Pwrpas – anelu at gyflawni nodau
- Cyflawniad – gwneud cynnydd tuag at gyflawni'r nodau hyn
- Arwyddocâd – teimlo eich bod o bwys.

Niwed distaw: Gall rhai unigolion y mae angen gofal a chymorth arnyn nhw fod yn agored i niwed distaw neu 'silent harms' (Clarke et al, 2011), pan fo'r rhai sy'n eu cefnogi ofn mentro ac yn canolbwyntio ar ddiogelwch corfforol, yn hytrach na chyflawni ansawdd bywyd ystyrlon.

Mathau o eiriolaeth i gynnwys:

- Hunaneiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol
- Cydeiriolaeth
- Eiriolaeth cymheiriaid
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon: yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Pam y gall fod angen i unigolion gael gofal a chymorth gartref i gynnwys:

- Mwy bregus a dibynnol
- Iechyd corfforol neu feddyliol gwael, wedi cwympo, strôc neu newid sydyn arall mewn iechyd
- Newidiadau mewn amgylchiadau personol e.e. gofalwyr yn methu ag ymdopi gartref mwyach
- Priod neu bartner yn marw.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0343 Cefnogi unigolion i fyw gartref
- HSCSCD 0229 Bod yn ddiogel a sicrhau diogelwch wrth fynd i mewn i gartrefi unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 332 Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal

Lefel:	3
ODA:	45
Credyd:	13
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i hybu cymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal

Deilliant dysgu:

1. Rôl deddfwriaeth, a pholisïau, canllawiau a safonau cenedlaethol ar gyfer cartrefi gofal

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Sut mae gwahanol fathau o gartrefi gofal yn cael eu defnyddio i gefnogi unigolion ar gyfnodau gwahanol yn eu bywydau
1.2 Sut mae deddfwriaeth, a pholisïau, canllawiau a safonau cenedlaethol yn helpu i ddatblygu nodweddion cadarnhaol cartrefi gofal
1.3 Rôl y Comisiynydd Pobl Hŷn wrth hybu hawliau unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal
1.4 Yr adnoddau a'r gweithwyr proffesiynol a all gynorthwyo unigolion mewn cartrefi gofal, neu fod wedi arfer gwneud hynny
1.5 Pwysigrwydd rhoi cyfleoedd i deuluoedd ymwneud â gofal a chymorth parhaus unigolion
1.6 Sut y gall rhywedd ac ethnigrwydd, ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r cymorth maen nhw'n ei gael

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.7 Ystyried deddfwriaeth benodol, a pholisïau, canllawiau a safonau cenedlaethol ar gyfer cartrefi gofal
1.8 Rhoi cyfleoedd i deuluoedd ymwneud â gofal a chymorth priodol parhaus unigolion

Deilliant dysgu:

2. Hybu cefnogi'r newidiadau a'r trawsnewid a brofir gan unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 **Effeithiau posibl** y newidiadau maen nhw'n eu profi ar unigolion a'u teuluoedd, gan gynnwys symud i gartref gofal

2.2 Y wybodaeth a ddylai gael ei rhoi i unigolion a'u teuluoedd am yr hyn i'w ddisgwyl o gartref gofal
2.3 Sut mae amgylchedd y 'cartref', gofod personol, eiddo personol a phreifatrwydd yn effeithio ar ymdeimlad unigolyn o'i hunan a llesiant emosiynol
2.4 Sut i addasu a datblygu'r amgylchedd ffisegol er mwyn cefnogi llesiant unigolion
2.5 Pwysigrwydd:
- cydnabod ac ystyried effaith newid ar unigolion a'u teuluoedd
- helpu unigolion i gynnal eu hunaniaeth bersonol yn ystod cyfnodau o newid
- sicrhau bod ardaloedd tawel ac ardaloedd rhyngweithio cymdeithasol ar gael

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
2.6 Cefnogi unigolion i ymgartrefu yn eu cartref newydd
2.7 Rhoi gwybodaeth i unigolion a'u teuluoedd cyn ac ar ôl cyrraedd y cartref er mwyn eu helpu i wybod beth i'w ddisgwyl
2.8 Modelu rôl ymarfer sy'n gwneud i unigolion a'u teuluoedd deimlo'n gartrefol
2.9 Cefnogi unigolion a'u teuluoedd i:
- baratoi am newid ac addasu iddo
- rheoli cyfnodau o drawsnewd i'r cartref, o fewn y cartref a rhwng y cartref a mannau eraill

2.10 Ymateb yn sensitif pan fo effeithiau negyddol sy'n deillio o'r newidiadau a brofir gan unigolion a'u teuluoedd
2.11 Cefnogi unigolion i gynnal ymdeimlad o sicrwydd, parhad, perthyn, pwrpas, cyflawniad ac arwyddocád yn ystod cyfnodau o newid

Amrediad

Effeithiau posibl: effeithiau cadarnhaol (cymorth i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon, lliniaru'r teimlad o fod yn unig ac yn ynysig, bodloni anghenion iechyd a gofal mewn amgylchedd diogel), effeithiau negyddol (teimlo ymyrraeth, colli rheolaeth, colli eiddo, colli rôl werthfawr, colli hunaniaeth ac ymdeimlad o'r hunan, teimlo'n euog)

Deilliant dysgu:

3. Hybu dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:
3.1 Beth mae gweithredu yn seiliedig ar hawliau yn ei olygu'n ymarferol wrth helpu unigolion mewn cartrefi gofal
3.2 Sut mae Datganiad Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru yn cefnogi dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau
3.3 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal
3.4 Sut mae gwerthoedd ac agweddau cymdeithas o ran heneiddio ac unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal yn effeithio ar gydraddoldeb a chynhwysiant ac ansawdd bywyd
3.5 Sut y gall canfyddiadau a thybiaethau ystrydebol o unigolion gael eu herio
3.6 Pwysigrwydd cydnabod a hybu rolau gwerthfawr unigolion
3.7 Effaith gadarnhaol bosibl parhau i fod â rôl werthfawr ar lesiant unigolyn, a sut mae'n cael ei weld a'i drin gan eraill mewn cymdeithas
3.8 Sut y gall unigolion gyfrannu at eu cymunedau a chyfoethogi bywydau pobl eraill

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.9 Hybu cydnabod rolau gwerthfawr unigolion

3.10 Modelu rôl hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion

3.11 Herio rhagfarn, delweddau ystrydebol, gwahaniaethu ac agweddau negyddol tuag at unigolion

---

Deilliant dysgu:

4. Hybu cymorth i unigolion gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Eich rôl eich hun yn y **broses gynllunio** gydag unigolion

4.2 Pwysigrwydd ceisio adborth yn rheolaidd, a'i ystyried mewn cynlluniau personol

4.3 Sut y gall y Fframwaith Synhwyrau gael ei ddefnyddio i gefnogi canlyniadau cadarnhaol a llesiant

4.4 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion, a sut y gellir cefnogi hyn

4.5 Cysyniadau 'niwed distaw', 'diymadferthedd dysgedig' a'r goblygiadau i lesiant unigolion

4.6 Effeithiau posibl teimlo'n unig ac yn ynysig ar oedolion hŷn

4.7 Y canlyniadau corfforol a seicolegol i unigolion os ydyn nhw'n cael eu gadael am gyfnodau hir heb symud na chael unrhyw ysgogiad

4.8 Pwysigrwydd dull gweithredu seiliedig ar sgiliau i feithrin sgiliau, hyder a hunan-barch

4.9 Pwysigrwydd galluogi unigolion i barhau i gymryd risgiau mewn bywyd bob dydd

4.10 Pam y gall unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal gael eu hannog i beidio â chymryd risgiau, neu eu hatal rhag gwneud hynny

4.11 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldeb, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol

4.12 Sut y gall gwaith hel atgofion gael ei ddefnyddio gydag unigolion er mwyn dysgu am eu hanes, diwylliant, meithrin perthnasoedd a datblygu ymdeimlad o berthyn

4.13 Pwysigrwydd cefnogi perthnasoedd cadarnhaol rhwng unigolion a'r canlynol:

- Preswylwyr eraill
- Teulu a ffrindiau
- Cymunedau
- Gweithwyr

4.14 Pwysigrwydd gweithgareddau rhwng y cenedlaethau a sut i'w hybu

4.15 Pwysigrwydd holi'r unigolyn am y ffordd mae am wisgo ac ati, a sut y gall hyn effeithio ar ei ymdeimlad o hunaniaeth a llesiant

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.16 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag unigolion a'u teuluoedd o fewn y **broses gynllunio**

4.17 Nodi'r ffordd orau o gefnogi unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw

4.18 Hybu defnyddio technegau hel atgofion gydag unigolion

4.19 Ymgorffori'r Fframwaith Synhwyrau yn eich ymarfer eich hun ac ymarfer eraill

4.20 Hybu'r cymorth i unigolion i:
- gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon
- byw bywydau llawn a gwerthfawr

4.21 Cefnogi pob unigolyn, gan gynnwys y rhai â galluoedd corfforol a/neu wybyddol cyfyngedig, i ryngweithio a chael cyfleoedd i gyfranogi'n gymdeithasol

4.22 Hybu helpu unigolion i gadw, sefydlu a meithrin perthnasoedd cadarnhaol â'r canlynol:
- pobl eraill sy'n byw yn y cartref
- teulu a ffrindiau
- pobl eraill yn y gymuned leol

Amrediad

Byddai **proses gynllunio** yn cynnwys nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau: monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau

---

Deilliant dysgu:

5. Hybu cymorth i gyfathrebu'n effeithiol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

5.1 Y dulliau gweithredu a all gael eu defnyddio i:
- ymdrin â'r hyn sy'n effeithio ar gyfathrebu
- annog unigolion i fynegi barn

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

5.2 Hybu defnyddio ac addasu dulliau gweithredu sy'n cefnogi cyfathrebu effeithiol

5.3 Cyfrannu at ddatblygu proffiliau a chynlluniau cyfathrebu yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun

5.4 Hybu defnyddio ffyrdd ymarferol ar gyfer y Cynnig Rhagweithiol

---

Deilliant dysgu:

6. Cefnogi iechyd a llesiant unigolion mewn cartrefi gofal

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

6.1 Cyflyrau iechyd sydd fel arfer yn gysylltiedig â heneiddio

6.2 Archwiliadau iechyd sydd eu hangen ar unigolion er mwyn cefnogi eu hiechyd a'u llesiant

6.3 Hawliau unigolion i gael gofal iechyd mewn cartrefi gofal

6.4 Y system lywodraethu sydd ei hangen lle mae tasgau gofal iechyd yn cael eu dirprwyo i weithwyr gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol

6.5 Effeithiau posibl colli annibyniaeth, symudedd a sgiliau

6.6 Pwysigrwydd symudedd a chynnal a meithrin symudedd er mwyn lleihau'r tebygolrwydd o gwympo

6.7 Y defnydd o gyfarpar a chynllun ystafelloedd a dodrefn er mwyn cefnogi symudedd a symud o amgylch yr amgylchedd

6.8 Sut y gall cymhorthion, addasiadau a chyfarpar gael eu defnyddio i wella annibyniaeth, diogelwch a llesiant unigolion

6.9 Sut i gynorthwyo unigolion:
- gyda symudedd
- i reoli poen ac anesmwythyd
- i yfed a bwyta'n ddiogel
- gyda gofal y geg
- i reoli ymataliaeth

6.10 Beth sy'n gwneud profiad bwyta cadarnhaol, a phwysigrwydd hyn i iechyd a llesiant unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

6.11 Defnyddio cymhorthion, addasiadau a chyfarpar sy'n hybu iechyd a llesiant unigolion

6.12 Hybu cymorth i unigolion i symud o gwmpas yn ddiogel

6.13 Sicrhau bod y ffactorau a all gyfrannu at gwympiadau yn cael eu lleihau

6.14 Hybu cefnogi profiad bwyta cadarnhaol sydd:
- yn annog unigolion i yfed a bwyta
- yn ystyried gofynion maeth a hydradu penodol unigolion

6.15 Cefnogi unigolion:
- i gael archwiliadau gofal iechyd
- i reoli poen ac anesmwythyd
- gyda gofal y geg
- i reoli eu hymataliaeth

Deilliant dysgu:

7. Cefnogi gofal personol a rheoli ymataliaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

7.1 Ymyriadau i gefnogi unigolion i reoli eu hymataliaeth

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

7.1 Cefnogi unigolion i gyfleu eu dewisiadau o ran rheoli eu hymataliaeth

7.2 Cefnogi unigolion i ddefnyddio cymhorthion ymataliaeth a gwneud defnydd rheolaidd o'r tŷ bach:
- yn unol â'u hanghenion a'u dewisiadau
- mewn ffyrdd sy'n sicrhau cymaint â phosibl o annibyniaeth, hunan-barch, urddas a phreifatrwydd iddyn nhw

---

Deilliant dysgu:

8. Cefnogi gofal ardal briwiau pwyso

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

8.1 Anatomi a ffisioleg croen iach

8.2 Yr hyn sy'n achosi poen o friwiau pwyso

8.3 Camau gweithredu a all atal y croen rhag torri ac achosi briwiau pwyso

Rydych yn gweithio mewn ffyrdd sy'n:

8.4 Dilyn cynlluniau personol er mwyn cefnogi lleoli unigolion a gofalu am eu croen sy'n atal y croen rhag torri ac achosi briwiau pwyso

---

Deilliant dysgu:

9. Cefnogi gofal lliniarol a gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

9.1 Polisïau a gweithdrefnau'r gweithle ar gyfer helpu unigolion gyda gofal lliniarol a gofal diwedd oes

9.2 Pwysigrwydd dilyn cynlluniau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer gofal lliniarol a gofal diwedd oes

9.3 Pwysigrwydd trin unigolion a'u teuluoedd mewn ffordd sensitif, urddasol a pharchus

9.4 Sut i gefnogi urddas ar ôl marwolaeth

Uned 332 Hybu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Cymhorthion, addasiadau a chyfarpar: technoleg gynorthwyol electronig, cymorth cyfathrebu personol, addasiadau i'r amgylchedd, cymhorthion gweledol, cymhorthion clyw, cymhorthion symudedd.

Gallai **cynlluniau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer gofal lliniarol a gofal diwedd oes** gynnwys:
Cynlluniau personol
Cynlluniau gofal lefel uwch
Cyfarwyddebau lefel uwch.

Gallai'r **mathau gwahanol o gartrefi gofal** gynnwys:
- Cartrefi gofal i oedolion
- Cartrefi nyrsio
- Seibiant / cyfnodau byr
- 'Camu i fyny/camu i lawr'
- Gofal ychwanegol.

Ffactorau sy'n effeithio ar gyfathrebu i gynnwys:

- Colli golwg
- Colli clyw
- Dementia
- Iechyd corfforol ac iechyd meddwl
- Iaith
- Yr amgylchedd
- Perthnasoedd.

Bywyd llawn a gwerthfawr i gynnwys:
- Dewis a rheolaeth dros fân bethau bob dydd a materion arwyddocaol mewn bywyd
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd
- Cael a chymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o brofiadau a gweithgareddau ystyrlon
- Gofal corfforol ac iechyd meddwl
- Perthnasoedd rhywiol

- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Cynhwysiant cymdeithasol
- Pherthnasoedd a chyfeillgarwch
- Cysylltiadau cymunedol
- Mynediad at ofal iechyd sylfaenol ac arbenigol
- Cefnogi cysylltiadau ac arferion ffydd a diwylliannol
- Rheoli cyllid.

Gallai'r **archwiliadau iechyd** gynnwys:

- Mynediad at brofion llygaid, golwg a chlyw rheolaidd
- Cyngor a chymorth deietetig
- Mynediad at wasanaethau podiatreg a deintyddol
- Cymorth i weld meddyg teulu a chael meddyginiaeth
- Cymorth iechyd meddwl arbenigol
- Hybu iechyd a chymorth ail-alluogi.

Cyflyrau iechyd sydd fel arfer yn gysylltiedig â heneiddio: dementia, strôc, nam ar y synhwyrau, problemau ymataliaeth.

Gwybodaeth y dylid ei rhoi i unigolion a'u teuluoedd: Arferion, trefniadau ymwelwyr, ardaloedd personol ac ardaloedd wedi'u rhannu, eiddo personol, cynlluniau personol, gofal iechyd, amseroedd bwyd, yr amgylchedd, gweithgareddau, strwythurau staffio a 'phwy yw pwy', trefniadau derbyn cleifion i'r ysbyty, Codau ymddygiad ac ymarfer, sut i ganmol neu gwyno am y gwasanaeth.

Diymadferthedd dysgedig – pan na fydd pobl yn teimlo y gallan nhw osgoi sefyllfa negyddol am fod profiad blaenorol wedi dangos iddyn nhw nad oes ganddyn nhw unrhyw reoaleth. Mae hyn yn arwain at gylch negyddol lle mae ganddyn nhw, ac eraill, ddisgwyliadau isel ohonyn nhw a atgyfnerthir pan fo'r unigolyn yn cyflawni'r disgwyliadau isel hyn, gan greu dibyniaeth, hunan-barch isel a diffyg hunangred.

Galluoedd corfforol a/neu wybyddol cyfyngedig i gynnwys:

- Problemau symudedd sylweddol
- Nam ar y synhwyrau
- Colli'r cof yn sylweddol
- Dryswch
- Anabledd dysgu
- Iechyd meddwl
- Mathau o ymddygiad y gellid eu hystyried yn heriol.

Gallai'r **dulliau gweithredu** gynnwys:
- Cadarnhau bod yr unigolyn yn deall
- Siarad yn araf ac yn glir heb amhariaeth amgylcheddol
- Defnyddio llun, ffotograffau, dyfeisiau electronig, symbolau neu wrthrychau cyfeirio i gefnogi'r broses gyfathrebu
- Cefnogi dewis iaith rhywun, gan gynnwys defnyddio dehonglwyr
- Iaith y corff a chyfathrebu di-eiriau
- Meithrin ymddiriedaeth
- Iaith arwyddion.

Mannau eraill: ysbyty (derbyn/rhyddhau), cartref eich hun, camu i fyny/camu i lawr, cartref gofal i gartref nyrsio.

Mae **cynlluniau personol**[1] yn nodi sut mae gofal unigolyn yn cael ei ddarparu. Maen nhw'n seiliedig ar wybodaeth asesu a chynlluniau gofal a chymorth a byddan nhw'n cwmpasu dymuniadau personol, dyheadau ac anghenion gofal a chymorth yr unigolyn.

Bydd cynlluniau personol yn darparu'r canlynol:

- Gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth y cytunwyd arnyn nhw a sut y'u darperir
- Canllaw clir ac adeiladol i staff ar yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth a'r canlyniadau yr hoffai eu cyflawni
- Sail ar gyfer adolygiad parhaus
- Ffordd i unigolion, eu cynrychiolwyr a staff fesur cynnydd a ph'un a yw eu canlyniadau personol wedi'u cyflawni.

Byddai canlyniadau **corfforol a seicolegol** cyfnodau hir o anweithgarwch yn cynnwys:
Corfforol:

- Gwastraff cyhyrol
- Atroffi'r galon
- Pwysedd gwaed uwch
- Mwy o risg o'r croen yn torri/wlserau pwyso.

Seicolegol:

- Llesgedd a diflastod
- Iselder a blinder
- Dryswch
- Penbleth
- Colli hyder a sgiliau.

Nodweddion cadarnhaol cartrefi gofal**:** croesawgar, gofod personol unigol, cefnogi rhyngweithio cymdeithasol, cynnig profiad bwyta cadarnhaol, cynnig cyfleoedd i gael a chymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon, bodloni anghenion gofal iechyd unigolion, hybu urddas a pharch tuag at unigolion.

Profiad bwyta cadarnhaol - i gynnwys:

- Yr amgylchedd – croesawgar, hygyrch
- Dewis o fwyd
- Cyflwyniad bwyd
- Maint dognau
- Prydau maethlon, blasus a chytbwys
- Helpu i baratoi bwyd, dewis bwydlenni, gosod y bwrdd ac ati

Ffyrdd ymarferol o ddarparu'r Cynnig Rhagweithiol i gynnwys:

- Dysgwyr Cymraeg nad ydyn nhw'n rhugl yn dysgu ac yn defnyddio ymadroddion syml
- Mae'r amgylchedd ffisegol yn adlewyrchu ac yn hybu'r Gymraeg a diwylliant Cymru
- Mae arwyddion yn y gwasanaeth yn helpu defnyddwyr sy'n siarad Cymraeg i weld ble maen nhw
- Mae digon o setiau teledu a radio i alluogi pobl i wylio/gwrando ar raglenni Cymraeg

[1] Canllawiau statudol i ddarparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol am gydymffurfio â rheoliadau safonau gwasanaeth. (Llywodraeth Cymru 2017)

- Mae llyfrau, papurau newydd a chylchgronau Cymraeg ar gael i ddefnyddwyr sy'n siarad Cymraeg, neu gallan nhw fod ar gael iddyn nhw
- Mae lluniau/ffotograffau ar gael i'w defnyddio mewn gweithgareddau a gwaith hel atgofion
- Mae hysbysiadau, taflenni a gwybodaeth arall yn cael eu harddangos a'u darparu'n ddwyieithog.

Gallai **gweithwyr proffesiynol sy'n darparu cymorth** gynnwys:
- Therapydd galwedigaethol
- Ffisiotherapydd
- Podiatregydd
- Deietegydd
- Therapyddion iaith a lleferydd
- Swyddogion adsefydlu
- Meddygon teulu
- Nyrsys ardal
- Timau iechyd meddwl pobl hŷn
- Gweithwyr cymdeithasol
- Eiriolwyr
- Deintydd
- Hylenydd
- Optometrydd
- Gweithiwr ail-alluogi.

Gallai'r **amrywiaeth o dechnegau** gynnwys:

- Gwaith hanes bywyd
- Byw yn y foment
- Ymwybyddiaeth Ofalgar
- Hel atgofion.

Fframwaith Synhwyrau:

- Diogelwch – teimlo'n ddiogel
- Perthyn – teimlo'n rhan o bethau
- Parhad – profi cysylltiadau
- Pwrpas – anelu at gyflawni nodau
- Cyflawniad – gwneud cynnydd tuag at gyflawni'r nodau hyn
- Arwyddocâd – teimlo eich bod o bwys.

Helpu unigolion i ymgartrefu yn eu cartref newydd i gynnwys:
- Helpu unigolion a'u teuluoedd i ddeall beth i'w ddisgwyl
- Cynnig y cyfle i ofyn cwestiynau a dangos sut maen nhw'n teimlo
- Bod yn gynnes ac yn gyfeillgar
- Cyflwyniadau i weithwyr a phobl eraill sy'n byw yn y cartref a dod i ddeall ei gilydd
- Annog teulu a ffrindiau i ymweld
- Helpu'r unigolyn i chwarae rhan weithredol ym mywyd y cartref
- Sicrhau bod eiddo personol yr unigolyn o'i gwmpas.

Mathau o eiriolaeth i gynnwys:

- Hunaneiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol

- Cydeiriolaeth
- Eiriolaeth cymheiriaid
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Mae **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon** yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Pam y gall unigolion symud i mewn i gartref gofal i gynnwys:
- mwy bregus a dibynnol
- iechyd corfforol neu feddyliol gwael, wedi cwympo, strôc neu newid sydyn arall mewn iechyd
- newidiadau mewn amgylchiadau personol e.e. gofalwyr yn methu ag ymdopi gartref mwyach
- priod neu bartner yn marw.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC 0344 Helpu unigolion i gynnal, adennill a meithrin sgiliau i reoli eu bywydau bob dydd

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 333 Hybu cymorth i unigolion sy'n byw gyda dementia

Lefel:	3
ODA:	45
Credyd:	11
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i hybu cymorth i unigolion sy'n byw gyda dementia. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at unigolion sy'n byw gyda dementia o grwpiau oedran gwahanol ac unigolion ag anabledd dysgu sydd hefyd yn byw gyda dementia.

Deilliant dysgu:

1. Canfyddiadau a safbwyntiau ynghylch dementia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Pwysigrwydd gweld y person cyn y dementia
1.2 Sut y gall dementia effeithio ar unigolion a theuluoedd/gofalwyr mewn ffyrdd gwahanol
1.3 Y ffaith nad yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio ac y gall effeithio ar bobl iau yn ogystal â phobl hŷn
1.4 Sut y gall stigma a gwerthoedd ac agweddau cymdeithasol o ran unigolion sy'n byw gyda dementia:
- effeithio ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
- gwaethygu'r problemau a wynebir gan unigolion

1.5 Sut y gall y stigma ynghylch dementia ac ofn effeithiau negyddol ymyriadau statudol wneud i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr beidio â chael help
1.6 Sut y gall rhywedd ac ethnigrwydd, ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr a'r cymorth maen nhw'n ei gael
1.7 Dylanwad mudiadau cymdeithasol, polisïau a deddfwriaeth ar ganfyddiadau newidiol o ddementia

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.8 Hybu'r defnydd o ddulliau sy'n cydnabod cryfderau unigol a nodweddion personol
1.9 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion â dementia, ac agweddau cadarnhaol tuag atynt
1.10 Herio iaith negyddol, rhagfarn a gwahaniaethu tuag at unigolion sy'n byw gyda dementia

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi iechyd a llesiant unigolion sy'n byw gyda dementia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Mathau o ddementia a'u hachosion posibl
2.2 Yr hyn sy'n wahanol ac yn **debyg** rhwng y prif fathau o ddementia
2.3 Y gwahaniaethau rhwng dementia a chyflyrau corfforol ac iechyd meddwl eraill
2.4 Sut y gall y math o ddementia gael effaith ar alluoedd corfforol, iechyd meddwl a llesiant
2.5 Symptomau seicotig cyffredin a all weithiau ddeillio o fathau o ddementia
2.6 Sut y gall ffactorau ffordd o fyw effeithio ar:
- y risg o ddatblygu dementia
- arafu datblygiad dementia

2.7 Sut y gall dementia gelu problemau iechyd corfforol sylfaenol
2.8 Sut y gall afiechyd corfforol gynyddu symptomau dementia dros dro
2.9 Ffactorau risg gynyddol sy'n gysylltiedig â chynnal llesiant corfforol ar gyfer **meysydd gofal corfforol**
2.10 Y risg gynyddol y bydd unigolion ag anabledd dysgu yn datblygu dementia, a'r anawsterau ychwanegol a berir gan hyn wrth eu hasesu, eu rheoli a'u cefnogi
2.11 Sut y gall gweithgarwch a chymorth hybu iechyd gael effaith gadarnhaol ar fyw gyda dementia
2.12 Y cysyniad o allu gwybyddol ac ymarferol, a sut mae hyn yn llywio ymarfer
2.13 **Amharu ar y cof** a'i effaith o ran dementia
2.14 Y rhannau o'r ymennydd sy'n gysylltiedig â chreadigrwydd ac emosiynau mae dementia yn effeithio arnyn nhw leiaf yn aml

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.15 Hybu'r defnydd o ddulliau gweithredu sy'n ymateb yn effeithiol ac yn sensitif i symptomau a chyflwyniad dementia
2.16 Ystyried profiad unigolyn o ddementia wrth gydnabod ei gryfderau a'i alluoedd ar yr un pryd
2.17 Helpu unigolion i gynnal meysydd gofal corfforol y cytunwyd arnyn nhw
2.18 Hybu dewisiadau iach i unigolion

Amrediad

Yr hyn sy'n gyffredin - symptomau cyffredin a chyflwyniad dementia, y cof, arddel barn, iaith ac ymgyfeiriad

Meysydd gofal corfforol - rheoli haint, maeth - deiet a hylif, symudedd a throsglwyddo diogel, hybu ataliaeth, gofal y croen a hyfywedd meinwe, iechyd y geg, iechyd gweld a chlywed, iechyd rhywiol, asesu cysgu a rheoli poen

Nam ar y cof - arwyddocâd cof tymor byr wrth gofrestru gwybodaeth a'r tri phrif gategori o gof tymor hir Cod semantig (cofio ffeithiau), Cof cyfnodol (cofio digwyddiadau, profiadau ac emosiynau) a Chof gweithdrefnol (cof ymhlyg sy'n gysylltiedig â swyddogaeth echddygol fel llofnodi eich enw, gyrru car ac ati)

Deilliant dysgu:

3. Helpu unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i addasu i ddiagnosis a byw gyda dementia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Pwysigrwydd diagnosis cynnar
3.2 **Effeithiau posibl diagnosis** a sut y bydd y rhain yn wahanol i unigolion a theuluoedd/gofalwyr
3.3 Y cymorth y gellid ei roi gan asiantaethau, gweithwyr proffesiynol a chymunedau a rhwydweithiau eraill
3.4 Pwysigrwydd rhoi gwybodaeth a chyngor amserol i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr ar adeg diagnosis a thrwy gydol eu taith dementia
3.5 Sut y gall deall dementia rymuso unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
3.6 Defnydd amserol o ymyriadau ac addasiadau sy'n cefnogi annibyniaeth barhaus yn dilyn diagnosis
3.7 Pwysigrwydd parhau i adolygu ac addasu'r ffordd o weithredu a'r cymorth a roddir wrth i ddementia ddatblygu
3.8 Pwysigrwydd cynllunio at y dyfodol, gan gynnwys gofal lliniarol a gofal diwedd oes

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.9 Gwrando ar y ffordd mae unigolion a theuluoedd/gofalwyr yn teimlo wrth iddyn nhw ymaddasu i fyw gyda dementia
3.10 Cydnabod effeithiau diagnosis o ddementia ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
3.11 Helpu teuluoedd/gofalwyr i gael gwybodaeth a chyngor amserol
3.12 Defnyddio'r Fframwaith Synhwyrau i lywio'r cymorth a roddir i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr er mwyn eu helpu i reoli cyfnodau o bontio ac ymaddasu i newid
3.13 Helpu unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i gynllunio at y dyfodol

Amrediad

Effeithiau posibl diagnosis: risgiau i iechyd meddwl a llesiant – cudd (ynyswch cymdeithasol, problemau perthnasoedd, colledion personol, methu â derbyn y diagnosis, ofn) – amlwg (arwyddion clinigol a symptomau problemau iechyd meddwl)

Deilliant dysgu:

4. Hybu dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau

Meini prawf asesu:

Rydych yn deall:

4.1 Egwyddorion y Ddeddf Galluedd Meddyliol a'u goblygiadau i gynorthwyo unigolion
4.2 Y cyfarwyddebau cyfreithiol y gall unigolion eu gwneud er mwyn helpu i gynllunio at y dyfodol
4.3 Goblygiadau penderfyniadau budd gorau i unigolion â dementia
4.4 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
4.5 Gwrthdaro a chyfyng gyngor posibl yn sgil safbwyntiau gwahanol unigolyn, teuluoedd/gofalwyr, a gofal a chymorth ffurfiol
4.6 Pam y gall unigolion sy'n byw gyda dementia fod yn fwy agored i niwed a chamdriniaeth

4.7 Pam y gall unigolion gael eu hatal rhag cymryd risgiau, neu gael eu darbwyllo rhag gwneud hynny
4.8 Pwysigrwydd gallu parhau i gymryd risgiau mewn bywyd bob dydd
4.9 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
4.10 Beth yw ystyr 'yr hawl i gerdded' a sut i helpu unigolion i wneud hyn yn ddiogel
4.11 Y cysyniad o'r opsiwn lleiaf cyfyngol o ran defnyddio dyfeisiau monitro a thracio electronig
4.12 Pwysigrwydd cydnabod:
- y gall hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol newid dros amser
- yr hawliau sydd gan unigolion i barhau i fynegi eu hunaniaeth o ran rhywedd a'u cyfeiriadedd rhywiol

4.13 Egwyddorion capasiti a chydsyniad o ran rhoi meddyginiaeth ragnodedig i unigolyn
4.14 Cyfyngiadau a natur broblematig gorddefnyddio meddyginiaeth gwrthseicotig, gwrthiselyddion, gwrthmysgarinig neu dawelyddion
4.15 Pwysigrwydd gwaith hanes bywyd a chyfathrebu effeithiol er mwyn deall yr ymddygiad hwnnw a all ymddangos yn heriol
4.16 Sut a phryd y gall arferion cyfyngol ac ymyriadau cyfyngol gael eu defnyddio gydag unigolion a phwysigrwydd defnyddio strategaethau rhagweithiol i osgoi'r rhain lle bynnag y bo modd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
4.17 Hybu dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau ymhlith unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

---

Deilliant dysgu:

5. Helpu unigolion sy'n byw gyda dementia i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

5.1 Eich rôl eich hun yn y broses gynllunio gydag unigolion
5.2 Y gwahanol ganlyniadau a all ddeillio o ganolbwyntio ar gryfderau a dyheadau unigolyn, yn hytrach na'i anghenion ei hun
5.3 Sut i gadarnhau disgwyliadau gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

5.4 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr o fewn y broses gynllunio
5.5 Helpu unigolion i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon mewn ffyrdd sy'n hybu annibyniaeth, urddas a pharch
5.6 Gweithio gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr er mwyn nodi'r adnoddau a'r cymorth a all gael eu defnyddio i'w helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Amrediad

Y broses gynllunio: byddai'n cynnwys nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau

Deilliant dysgu:

6. Helpu unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i fyw bywyd bodlon gyda dementia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

6.1 Pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol sy'n ymateb i ymdeimlad o realiti, anghenion a dewisiadau pob unigolyn

6.2 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion

6.3 Pwysigrwydd dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau, a helpu unigolion i fod mor annibynnol â phosibl

6.4 Cysyniad 'niwed distaw', 'diymadferthedd dysgedig' a'r goblygiadau i lesiant unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

6.5 Ystyr y term 'rôl werthfawr'.

6.6 Pwysigrwydd cydnabod a hybu rolau gwerthfawr unigolion

6.7 Effaith gadarnhaol parhau i fod â rôl werthfawr ar lesiant unigolion, a sut mae'n cael ei weld a'i drin gan eraill mewn cymdeithas

6.8 Sut y gall gwaith hanes bywyd gael ei ddefnyddio er mwyn:

- helpu i atgyfnerthu rolau gwerthfawr unigolion
- helpu unigolion fel cymorth cof ac adnodd cyfathrebu
- helpu unigolion i gynllunio at y dyfodol gan adnabod yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw
- helpu i gynllunio a darparu gofal a chymorth unigol
- personoli ardaloedd byw a gweithgareddau
- helpu i ddehongli ac ymateb i ymddygiadau y gellir eu hystyried yn heriol

6.9 Pwysigrwydd helpu unigolion i gyflawni'r pethau bach, yn ogystal â'r canlyniadau mawr

6.10 Rôl hanfodol teuluoedd/gofalwyr ac eraill wrth ofalu am unigolion a'u cefnogi

6.11 Rôl pobl yn y gymuned ehangach ym mywydau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

6.12 Pwysigrwydd cyfrannu at y gymuned a pherthnasoedd cadarnhaol i lesiant

6.13 Sut y gall unigolion gyfrannu at eu cymunedau a chyfoethogi bywydau pobl eraill, yn ogystal â derbyn gofal a chymorth

6.14 Beth sy'n gwneud seibiant byr da i unigolyn sy'n byw gyda dementia

6.15 Pam mae seibiant byr yn bwysig i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr, a sut y gallan nhw gyfrannu at lesiant a chynnal perthnasoedd teuluol cadarnhaol

6.16 Pwysigrwydd yr amgylchedd ffisegol

6.17 Sut y gall technoleg gynorthwyol electronig gael ei defnyddio'n effeithiol i wella annibyniaeth, diogelwch a llesiant unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

6.18 Defnyddio gwaith hanes bywyd ac asesiadau gwybyddol ac ymarferol i lywio'r ffordd mae gofal a chymorth yn cael ei ddatblygu a'i ddarparu

6.19 Defnyddio **ffyrdd o weithio** sy'n helpu unigolion i:

- leisio barn a rheoli eu bywydau
- cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon
- cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol sy'n adeiladu ar gryfderau a diddordebau
- cynnal a datblygu perthnasoedd cadarnhaol rhwng y naill a'r llall
- cymryd rhan yn eu cymunedau

- byw bywydau llawn a gwerthfawr
- rheoli problemau sy'n ymwneud â chyfyng gyngor sy'n codi wrth bwyso a mesur hawl unigolyn i gymryd risgiau, ynghyd â'i ddiogelwch a'i lesiant

6.20 Cynnwys teuluoedd/gofalwyr mewn agweddau priodol ar ofal a chymorth, ac annog hynny

Amrediad

Yr amgylchedd ffisegol - Cynllun a dyluniad gofod, lliwiau, golau a phatrymau, labelu – arwyddion i gefnogi annibyniaeth, hygyrchedd, golau a synau, ymaddasu i fodloni'r canfyddiad unigol o'r unigolyn, mannau tawel, amgylchedd awyr agored

Dulliau o weithio - ystyried hanes bywyd yr unigolyn, dull gweithredu seiliedig ar hawliau, cydgynhyrchiol, ail-alluogi, seiliedig ar gryfderau, ystyried gallu gwybyddol ac ymarferol, defnyddio'r rhannau o'r ymennydd mae dementia yn effeithio arnyn nhw leiaf gan barhau i addasu i newid a'r daith dementia, seiliedig ar berthnasoedd, helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon, defnyddio gwrthrychau a gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar y synhwyrau, cymryd camau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol

Uned 333 Hybu cymorth i unigolion sy'n byw gyda dementia

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Technoleg gynorthwyol electronig: manteision cyflwyno technoleg gynorthwyol ar gam cynnar, ynghyd â'i chyfyngiadau, sut i sicrhau bod penderfyniadau ynghylch technoleg gynorthwyol yn canolbwyntio ar ganlyniadau, yn gynhwysol ac yn dryloyw.

Gallai technoleg gynorthwyol electronig gynnwys: dyfeisiau bob dydd (ffonau symudol, teclynnau byw'n glyfar, ffonau deallus, setiau teledu deallus, consolau gemau, cyfrifiaduron), dyfeisiau sydd wedi'u cynllunio i fodloni anghenion iechyd a gofal cymdeithasol penodol (larymau personol a gweithgarwch, negeseuon atgoffa a sbarduno electronig, clociau siarad, cymhorthion cyfathrebu, larymau mwg, larymau teleofal, teclynnau synhwyro cwympo, dyfeisiau GPS, cyfarpar monitro iechyd, monitro ffitiau).

Bywyd llawn a gwerthfawr i gynnwys:

- Dewis a rheolaeth dros fân bethau bob dydd a materion arwyddocaol mewn bywyd
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd
- Cael a chymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o brofiadau a gweithgareddau ystyrlon
- Gofal corfforol ac iechyd meddwl
- Perthnasoedd rhywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Cynhwysiant cymdeithasol
- Perthnasoedd a chyfeillgarwch
- Cysylltiadau cymunedol
- Mynediad at ofal iechyd sylfaenol ac arbenigol
- Cefnogi cysylltiadau ac arferion ffydd a diwylliannol
- Rheoli cyllid.

Ymyriadau ac addasiadau i gynnwys: ymyriadau meddygol, adnoddau a chyfarpar hunangymorth, technoleg gynorthwyol electronig.

Diymadferthedd dysgedig – pan na fydd pobl yn teimlo y gallan nhw osgoi sefyllfa negyddol am fod profiad blaenorol wedi dangos iddyn nhw nad oes ganddyn nhw unrhyw reoaleth. Mae hyn yn arwain at gylch negyddol lle mae ganddyn nhw, ac eraill, ddisgwyliadau isel ohonyn nhw

a atgyfnerthir pan fo'r unigolyn yn cyflawni'r disgwyliadau isel hyn, gan greu dibyniaeth, hunan-barch isel a diffyg hunangred.

Cyfarwyddebau cyfreithiol: blaengyfarwyddebau, atwrneiaeth.

Cyflyrau corfforol ac iechyd meddwl: deliriwm, iselder, seicosis, haint llwybr wrinol, diffyg hylif, blinder, anhwylder gorfodaeth obsesiynol.

Egwyddorion y Ddeddf Galluedd Meddyliol:
Egwyddor 1: Tybio galluedd - mae gan unigolyn yr hawl i wneud ei benderfyniadau ei hun a rhaid tybio bod ganddo'r capasiti i wneud hynny oni phrofir fel arall. Mae hyn yn golygu na allwch dybio na all rhywun wneud penderfyniad drosto'i hun dim ond am fod ganddo gyflwr meddygol neu anabledd penodol, e.e. dementia.
Egwyddor 2: Rhaid i bobl gael cymorth i wneud eu penderfyniadau eu hunain – rhaid i rywun gael yr holl gymorth ymarferol sydd ar gael cyn i unrhyw un ei drin fel rhywun na all wneud ei benderfyniadau ei hun. Mae hyn yn golygu y dylech wneud pob ymdrech i annog a chefnogi pobl i wneud y penderfyniad drosto'i hun. Os pennir diffyg galluedd, mae'n dal i fod yn bwysig cynnwys yr unigolyn cyhyd â phosibl wrth wneud penderfyniadau.
Egwyddor 3: Penderfyniadau annoeth – mae gan bobl yr hawl i wneud penderfyniadau y gall eraill eu hystyried yn annoeth neu'n ecsentrig. Ni allwch ystyried nad oes gan rywun alluedd am y rheswm hwn. Mae gan bawb eu gwerthoedd, eu credoau a'u dewisiadau personol eu hunain a all fod yn wahanol i rai pobl eraill.
Egwyddor 4: Budd gorau – rhaid i unrhyw beth a wneir dros neu ar ran rhywun heb alluedd meddyliol gael ei wneud er ei fudd gorau – ac nid er mwyn diogelu'r asiantaeth na buddiannau pobl eraill ar draul yr unigolyn.
Egwyddor 5: Opsiwn llai cyfyngol – rhaid i rywun sy'n gwneud penderfyniad neu sy'n gweithredu ar ran unigolyn heb alluedd ystyried p'un a ellir gwneud penderfyniad neu weithredu mewn ffordd a fyddai'n amharu llai ar hawliau a rhyddid gweithredu'r unigolyn, neu p'un a oes angen gwneud penderfyniad neu weithredu o gwbl. Dylai unrhyw ymyriad gael ei bwyso a'i mesur yn ôl amgylchiadau penodol yr achos.

Ymyriadau cyfyngol: ataliaeth gorfforol, ataliaeth fecanyddol, defnyddio meddyginiaeth, ataliaeth seicogymdeithasol (sancsiynau), amser tawelu neu amser i ffwrdd, ymyriadau amgylcheddol.

Arferion cyfyngol: amrediad eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw am eu gwneud neu sy'n eu hannog i wneud pethau nad ydynt am eu gwneud. Gallan nhw fod yn amlwg iawn neu'r mymryn lleiaf. Dylid eu deall fel rhan o gontinwwm, o gyfyngu ar ddewis, i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng neu os yw rhywun yn mynd i niweidio ei hun neu eraill yn ddifrifol.

Fframwaith Synhwyrau:
- Diogelwch – teimlo'n ddiogel
- Perthyn – teimlo'n rhan o bethau
- Parhad – profi cysylltiadau
- Pwrpas – anelu at gyflawni nodau
- Cyflawniad – gwneud cynnydd tuag at gyflawni'r nodau hyn
- Arwyddocâd – teimlo eich bod o bwys.

Niwed distaw: Gall pobl â dementia fod yn agored i niwed distaw neu 'silent harms' (Clarke et al, 2011), pan fo'r rhai sy'n eu cefnogi ofn mentro ac yn canolbwyntio ar ddiogelwch corfforol, yn hytrach na chyflawni ansawdd bywyd ystyrlon.

Mudiadau cymdeithasol: er enghraifft, Cyfeillion dementia; ymgyrch 'Hawl i wybod' y Gymdeithas Alzheimer's; ymgyrch 'Dementia yn y Gymru Wledig'.

Gallai **symptomau a chyflwyniad dementia** gynnwys y cof, arddel barn, iaith ac ymgyfeiriad.

Mae **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon** yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 334 Cefnogi unigolion i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw rhoi'r wybodaeth, y ddealltwriaeth, y sgiliau a'r hyder i ddysgwyr i gefnogi unigolion i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Hyder wrth ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Sut mae technoleg yn rhan o fywyd bob dydd ac yn gallu **trawsnewid bywydau** unigolion a theuluoedd/gofalwyr

1.2 Y potensial i dechnoleg gynorthwyol electronig gael ei haddasu a'i dylunio i fodloni anghenion penodol

1.3 Cryfderau a gwendidau amrywiaeth o dechnolegau cynorthwyol electronig

1.4 Sut i hybu manteision technoleg gynorthwyol electronig

1.5 Pwysigrwydd gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill sydd â rôl neu arbenigedd penodol ym maes technoleg gynorthwyol electronig

1.6 Eich rôl eich hun wrth helpu pobl eraill i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig a sut a phryd i gael cymorth ychwanegol

1.7 Y camau i'w cymryd os bydd technoleg gynorthwyol electronig yn methu/torri i lawr

1.8 Sut i wneud atgyfeiriadau priodol am gymorth gyda thechnoleg gynorthwyol electronig

1.9 Sut i gefnogi'r **defnydd diogel** o dechnoleg gynorthwyol electronig

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.10 Defnyddio dull cydgynhyrchiol o helpu unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i wneud dewisiadau gwybodus am ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

1.11 Cefnogi gweithio mewn partneriaeth ag eraill sydd â rôl neu arbenigedd penodol ym maes technoleg gynorthwyol electronig er mwyn helpu unigolion, teuluoedd/gofalwyr i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

1.12 Helpu unigolion a theuluoedd/gofalwyr gyda **defnydd diogel** o dechnoleg gynorthwyol electronig

Amrediad

Trawsnewid bywydau - helpu i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon, cefnogi annibyniaeth, dysgu a datblygu, llesiant, ansawdd bywyd a mynediad i wasanaethau a gwybodaeth

Defnydd diogel – dilyn cyfarwyddiadau a chanllawiau gosod, defnyddio, cynnal a chadw a gwaredu yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun, ymwybyddiaeth o'r peryglon sy'n gysylltiedig â dyfeisiau trydanol, asesiadau risg unigol, mesurau diogelwch wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol

---

Deilliant dysgu:

2. Hawliau, gwerthoedd a thechnoleg gynorthwyol electronig

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl y defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig ar hawliau, iechyd a llesiant unigolion a theuluoedd/gofalwyr

2.2 Sut y gall technoleg gynorthwyol electronig gefnogi cymryd risgiau cadarnhaol

2.3 Sut i sicrhau bod technoleg gynorthwyol electronig yn hybu ac yn diogelu iechyd a llesiant, urddas, ymreolaeth, preifatrwydd a chyfrinachedd

2.4 Pwysigrwydd cael **cydsyniad** i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.5 Cefnogi unigolion a theuluoedd/gofalwyr i ddeall goblygiadau technoleg gynorthwyol electronig i'w hiechyd a'u llesiant, urddas, ymreolaeth, preifatrwydd a chyfrinachedd.

2.6 Mwyhau manteision, ac ystyried a cheisio lleihau effeithiau negyddol posibl y defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig

2.7 Defnyddio prosesau y cytunwyd arnyn nhw i gael cydsyniad i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun

Amrediad

Cydsyniad – cydsyniad gwybodus gan yr unigolyn/plentyn a'i rieni/gofalwyr ar ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig a'r ffordd mae gwybodaeth yn cael ei chasglu, ei storio a'i defnyddio neu dilynir prosesau y cytunwyd arnyn nhw lle na all unigolyn roi cydsyniad gwybodus

---

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi asesu ac adolygu technoleg gynorthwyol electronig

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Prosesau ar gyfer yr asesiad sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ac adolygu'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig, gan gynnwys hunanasesiad

3.2 Eich rôl chi a rôl **eraill** wrth gyfrannu at asesu ac adolygu'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig

3.3 Sut mae'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig yn gweddu i'r cynllun cymorth cyffredinol ar gyfer unigolion

3.4 Sut y gall y defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig gynnig atebion a all helpu unigolion i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.5 Defnyddio dull cydgynhyrchiol o gefnogi asesu ac adolygu'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig

3.6 Cefnogi dylunio a gweithredu cynllun i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

3.7 Cymhwyso egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol wrth gefnogi'r gwaith o asesu, cynllunio ac adolygu'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig

Amrediad

Eraill: pobl eraill sydd â rôl benodol neu arbenigedd ym maes technoleg gynorthwyol electronig, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr iechyd proffesiynol, yr unigolyn, teuluoedd/gofalwyr.

Deilliant dysgu:

4. Systemau monitro ac ymateb o bell neu rithwir

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Rôl a phwrpas gwasanaethau sy'n defnyddio systemau monitro ac ymateb

4.2 Sut mae gwasanaethau sy'n defnyddio systemau monitro ac ymateb yn cydweithio â gwasanaethau eraill

Uned 334 Cefnogi unigolion i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Technoleg gynorthwyol electronig: Yn yr uned hon, mae'r term technoleg gynorthwyol electronig yn cael ei ddefnyddio i gwmpasu dyfeisiau bob dydd, er enghraifft: ffonau symudol, teclynnau byw'n glyfar, ffonau deallus, setiau teledu deallus, consolau gemau, cyfrifiaduron a dyfeisiau sydd wedi'u dylunio i fodloni anghenion iechyd a gofal cymdeithasol penodol, er enghraifft: larymau personol a gweithgarwch, negeseuon atgoffa ac ysgogi electronig, clociau siarad, cymhorthion cyfathrebu, larymau mwg, larymau teleofal, teclynnau synhwyro cwympo, dyfeisiau GPS, monitro iechyd, monitro ffitiau

Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon: yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHCHS239 Galluogi unigolion i ddefnyddio dyfeisiau a thechnoleg gynorthwyol
- SFHCHS140 Dewis dyfeisiau cynorthwyol neu dechnoleg gynorthwyol i fodloni anghenion unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 335 Cefnogi unigolion i gyflawni canlyniadau ail-alluogi

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	5
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion gyda gweithgareddau ail-alluogi.

Deilliant dysgu:

1. Cefnogi unigolion a theuluoedd/gofalwyr i ddeall manteision gweithgareddau ail-alluogi

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Beth yw ystyr y term 'ail-alluogi'

1.2 Egwyddorion ail-alluogi a'r manteision posibl i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

1.3 Y mathau o weithgareddau ail-alluogi a'r amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â nhw

1.4 Pwysigrwydd mynediad amserol at wasanaethau a chymorth ail-alluogi

1.5 **Effaith bosibl** colli sgiliau gwybyddol a chorfforol ar unigolion

1.6 Sut i gefnogi unigolion i oresgyn **rhwystrau posibl** i gymryd rhan mewn gweithgareddau ail-alluogi

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.7 Rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth ail-alluogi amserol i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

1.8 Ymateb yn sensitif i unrhyw effeithiau negyddol y gall unigolyn fod yn eu profi

1.9 Helpu unigolion i adnabod ac ystyried ffyrdd o fynd i'r afael â rhwystrau posibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau ail-alluogi

Amrediad

Effaith bosibl - colli hyder, rôl werthfawr, gweithgareddau ystyrlon, hunan-barch, ymdeimlad o'r hunan a hunaniaeth

Rhwystrau posibl – ofn methu, embaras, barn wahanol rhwng unigolion a theuluoedd/gofalwyr, ofn ymyrryd a cholli rheolaeth, jargon a ddefnyddir gan weithwyr proffesiynol, diffyg mewnwelediad – ddim yn adnabod y cymorth sydd ei angen

Deilliant dysgu:

2. Hybu dulliau o ddarparu gofal person-ganolog ac sy'n ei helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau ail-alluogi

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Pwysigrwydd **cynllunio** i ymgysylltu ag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i ddechrau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.2 Cynllunio'n effeithiol i ymgysylltu ag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i ddechrau

2.3 Defnyddio dull cydgynhyrchiol o gyfrannu at asesu'r unigolyn

2.4 Cymryd camau cydgynhyrchiol gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr er mwyn cyfrannu at ddatblygu cynlluniau ar gyfer gweithgareddau ail-alluogi a fydd yn cefnogi gwellhad ac yn helpu i feithrin y sgiliau sydd eu hangen i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw

2.5 Annog pobl i gyfranogi'n weithredol mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon, gan gynorthwyo unigolion i gymryd cymaint o gyfrifoldeb â phosibl am:
- defnyddio sgiliau a galluoedd presennol
- adennill sgiliau blaenorol
- caffael sgiliau newydd

2.6 Gweithio mewn partneriaeth â gweithwyr proffesiynol eraill er mwyn cael y cymorth sydd ei angen ar gyfer gweithgareddau ail-alluogi penodol

2.7 Cyflawni gweithgareddau ail-alluogi penodol sydd wedi'u dirprwyo gan weithiwr proffesiynol arall o fewn atebolrwydd eich rôl eich hun

2.8 Cymryd camau cydgynhyrchiol gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i adolygu a gwerthuso gweithgareddau ail-alluogi

2.9 Addasu'r dull gweithredu mewn ymateb i unrhyw newidiadau i gyflwr yr unigolyn neu ymateb negyddol i weithgareddau ail-alluogi

Amrediad

Cynllunio – dysgu am yr unigolyn a'i sefyllfa, nodi'r amrywiaeth o gymorth sydd ar gael, paratoi gwybodaeth glir am y gwasanaeth a'r cymorth sydd ar gael, ystyried risgiau posibl

Uned 335 Cefnogi unigolion i gyflawni canlyniadau ail-alluogi

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Asesu'r unigolyn: Beth sy'n bwysig iddo, y sgiliau sydd eu hangen arno i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddo, sgiliau presennol a sut i adeiladu arnyn nhw, faint o gymorth a chefnogaeth sydd eu hangen, sut i werthuso llwyddiant.

Datblygu cynlluniau: canlyniadau dymunol, gweithgareddau ailalluogi, faint o gymorth sydd ei angen, amrywiaeth o wasanaethau ailalluogi/gweithwyr proffesiynol fydd ynghlwm, cyfranogiad teuluoedd/gofalwyr.

Lefel y cymorth a'r gefnogaeth: gwahanol lefelau o gymorth, o atgoffa rhywun yn syml ar lafar lle ceir y lefel isaf o gymorth, i arweiniad corfforol gwirioneddol lle ceir y lefel uchaf. Dylid darparu cymorth hyblyg yn ôl yr hyn sydd ei angen ar yr unigolyn, a dylai ganolbwyntio ar annog cymaint o annibyniaeth â phosibl.

Ymadfer: creu bywyd ystyrlon a boddhaus, fel y mae’r unigolyn ei hun yn ei ddiffinio, p'un a oes symptomau neu broblemau parhau neu sy'n codi dro ar ôl tro ai peidio. Mae ymadfer yn camu i ffwrdd o batholeg, afiechyd a symptomau, ac i iechyd, cryfder a lleshad.

Sgiliau: i reoli bywyd bob dydd gan gynnwys y rhai sy'n ymwneud â pharatoi bwyd; bwyta ac yfed; gwisgo; ymolchi; symud; mynd i mewn ac allan o'r gwely; symud o amgylch y cartref; glanhau; gweithgarwch domestig arall.

Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon: yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0027 Cefnogi unigolion i fyw bywyd bob dydd
- SCDHSC3100 Cymryd rhan mewn gwaith tîm rhyngddisgyblaethol er mwyn cefnogi unigolion

- SCDHSC0344 Cefnogi unigolion i gynnal, adennill a meithrin sgiliau i reoli eu bywydau bob dydd

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 336 Cefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	7
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion neu bobl ifanc sy'n defnyddio/camddefnyddio sylweddau.

Deilliant dysgu:

1. Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Deddfwriaeth allweddol, polisi, canllawiau a safonau cenedlaethol sy'n sail i ddarparu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau

1.2 Y mathau o sylweddau y gall unigolion eu defnyddio
- eu hymddangosiad
- eu heffeithiau
- risgiau cysylltiedig
- sut y'u rhoddir
- statws cyfreithiol

1.3 Dosbarthiadau clinigol sylweddau

1.4 Gwahanol **gategorïau o ddefnyddio sylweddau**

1.5 Ystyr y term 'camddefnyddio sylweddau'

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.6 Ystyried deddfwriaeth benodol, a pholisi, canllawiau a safonau cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau camddefnyddio sylweddau

Amrediad

Categorïau o ddefnyddio sylweddau - arbrofol, adloniant, dibynnol/problematig

Deilliant dysgu:

2. Cyflenwi a chyfnewid cyfarpar chwistrellu

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Gwahanol **fathau o bigiadau a thechnegau chwistrellu priodol**
2.2 Anafiadau chwistrellu posibl
2.3 **Feirysau a gludir yn y gwaed** a llwybrau trosglwyddo posibl
2.4 Sut i ddelio â nodwyddau wedi'u gwaredu a gollyngiadau
2.5 Pryd mae'n briodol cyfeirio at gymorth ychwanegol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.6 Dilyn gweithdrefnau'r sefydliad ar gyfer cyflenwi a chyfnewid cyfarpar chwistrellu yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldeb

Amrediad

Mathau o bigiadau a thechnegau chwistrellu priodol – ar gyfer y cyffur a ddefnyddiwyd, drwy'r gwythiennau, drwy'r cyhyr, drwy'r croen, y cyfarpar priodol sydd ei angen, y dechneg gywir

Feirysau a gludir yn y gwaed – hepatitis B, hepatitis C, HIV

Deilliant dysgu:

3. Ymyriadau i helpu unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Eich rôl eich hun yn y **broses gynllunio** gydag unigolion
3.2 Y gwahanol ganlyniadau a all ddeillio o ganolbwyntio ar gryfderau a dyheadau unigolyn, yn hytrach na'i anghenion ei hun
3.3 Yr amrywiaeth o ymyriadau y gellir eu defnyddio gydag unigolion
3.4 Sut i weithio gydag unigolion i ddewis yr ymyriad mwyaf priodol yn unol â chanlyniadau a nodwyd
3.5 Protocolau ar gyfer cael a chadarnhau cydsyniad gan unigolion wrth rannu gwybodaeth â:
- gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol eraill
- teuluoedd/gofalwyr

3.6 Sut i ymdrin â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau unigolion a theuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.7 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag unigolion o fewn y broses gynllunio
3.8 Helpu unigolion i ddefnyddio ymyriadau y cytunwyd arnyn nhw a dilyn cynlluniau
3.9 Gweithio gyda'r unigolyn i nodi adnoddau a chymorth ychwanegol a all ei helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol
3.10 Atgyfeirio unigolion at wasanaethau eraill lle mae angen cymorth ychwanegol

Amrediad

Proses gynllunio – nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; triniaeth, monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau

Deilliant dysgu:

4. Canfyddiadau a safbwyntiau unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Y stigma sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau
4.2 **Effeithiau posibl** agweddau a gwerthoedd cymdeithas ar unigolion
4.3 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion, a sut y gellir cefnogi hyn
4.4 Sut y gall rhywedd, ethnigrwydd ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r cymorth maen nhw'n ei gael

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.5 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau, a'r agweddau tuag atyn nhw
4.6 Herio rhagfarn, delweddau ystrydebol, gwahaniaethu ac agweddau negyddol tuag at unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Amrediad

Effeithiau posibl - ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant sy'n llesteirio'r anawsterau a brofir gan yr unigolyn (allgáu, economaidd-gymdeithasol, addysg, cyflogaeth, annibyniaeth, llesiant emosiynol a chorfforol, dewisiadau bywyd)

Deilliant dysgu:

5. Problemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a welir ar yr un pryd

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

5.1 Beth yw ystyr y term 'iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a welir ar yr un pryd'
5.2 Problemau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau
5.3 Problemau a wynebir gan unigolion ag iechyd meddwl gwael a phroblemau camddefnyddio sylweddau
5.4 Sut i helpu unigolion sy'n wynebu problemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau ar yr un pryd

---

Deilliant dysgu:

6. Rheoli sefyllfaoedd peryglus

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

6.1 Y camau i'w cymryd os bydd **sefyllfa beryglus** yn codi

Amrediad

Sefyllfaoedd peryglus - ymddygiad bygythiol, ymosodol, amhriodol neu dreisgar, symptomau rhoi'r gorau i alcohol, gorddos, anafiadau gan nodwyddau

Uned 336 Cefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Dosbarthiadau clinigol sylweddau: Adfywolion, iselyddion, poenliniaryddion, rhithbeiriau.

Gall y math o sylweddau y gall unigolion eu defnyddio gynnwys alcohol, canabis, cocên, amffetamin, heroin, hydoddyddion a nwyon, bensodiasepinau, canabinoidau synthetig, cetamin, MDMA, cyffuriau gwella delwedd a pherfformiad.
Gall fod gan sylweddau amrywiaeth o enwau gwahanol, e.e. Canabis – *weed/ hash/ dope/ pot/ ganja*.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHAI2 Helpu unigolion i fynd i'r afael â'u defnydd o sylweddau drwy gynllun gweithredu
- SFJCJGE13 Cynnal asesiadau cychwynnol er mwyn nodi a blaenoriaethu anghenion unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 337 Cefnogi unigolion sy'n byw mewn lleoliad i oedolion/o dan drefniadau cysylltu bywydau

Lefel:	3
ODA:	35
Credyd:	5
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i weithio fel gofalwr lleoliad i oedolion/cysylltu bywydau, a helpu unigolion yn eu cartrefi eu hunain.

Deilliant dysgu:

1. Rôl lleoliadau i oedolion/cysylltu bywydau yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Ystyr y term 'lleoliad i oedolion/cysylltu bywydau'

1.2 Y mathau o drefniadau cysylltu bywydau a geir yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol a sut mae'r rhain yn wahanol i fathau mwy traddodiadol o ofal a chymorth

1.3 Sut mae dull gweithredu seiliedig ar werthoedd wedi'i ymgorffori mewn deddfwriaeth, polisi ac arfer o ran cefnogi unigolion mewn trefniant cysylltu bywydau

1.4 Buddiannau posibl trefniadau cysylltu bywydau i unigolion a phobl allweddol

1.5 Sut y gall trefniadau cysylltu bywydau helpu unigolion i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon mewn lleoliadau cymunedol

1.6 Rôl y gofalwr lleoliad i oedolion/cysylltu bywydau

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi cyflwyniad trefniant cysylltu bywydau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Sut mae perthnasoedd proffesiynol yn amrywio rhwng unigolyn a'r gofalwr cysylltu bywydau a'i deulu i'r hyn sydd rhwng unigolion a gweithwyr gofal a chymorth mewn lleoliadau gwasanaeth mwy ffurfiol

2.2 Yr hyn y mae angen ei ystyried wrth gyflwyno'r unigolyn a'r bobl allweddol i'r trefniant cysylltu bywydau

2.3 Sut y gall anghydbwysedd o ran pŵer gael ei ddatrys mewn lleoliad cysylltu bywydau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.4 Nodi'r hyn y mae angen ei ystyried er mwyn helpu'r unigolyn i addasu i amgylchedd cartref newydd

2.5 Cadarnhau gyda'r bobl allweddol unrhyw addasiadau y gallai fod eu hangen i helpu unigolyn yn y cartref
2.6 Cefnogi’r unigolyn i ymgartrefu:
  - darparu amgylchedd croesawgar a chefnogol
  - rhoi cyfleoedd i'r unigolyn gyfarfod â phobl allweddol a dod i'w hadnabod
  - rhoi lle diogel i'r unigolyn leisio barn am rannu'r amgylchedd cartref
2.7 Sefydlu strategaethau i ddelio ag unrhyw wrthdaro posibl
2.8 Gweithio gyda'r unigolyn a'r bobl allweddol er mwyn cytuno ar 'reolau tŷ' a'u hadolygu er mwyn lleihau unrhyw anawsterau posibl
2.9 Cefnogi pobl allweddol i gymryd rhan yn y trefniant cysylltu bywydau
2.10 Cefnogi'r unigolyn i wneud ffrindiau a datblygu rhwydweithiau newydd, a chadw rhai sy'n bodoli eisoes
2.11 Cefnogi'r unigolyn i feithrin perthnasoedd â'ch teulu estynedig a'ch rhwydweithiau eich hun

---

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi iechyd a llesiant drwy ddulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar y person

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Pwysigrwydd defnyddio dull gweithredu seiliedig ar sgiliau i feithrin sgiliau, hyder a hunan-barch
3.2 Pwysigrwydd cael rôl werthfawr ac ymdeimlad o bwrpas i lesiant

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.3 Cefnogi'r unigolyn i gymryd rhan yn y broses gynllunio sy'n canolbwyntio ar y person
3.4 Cefnogi’r unigolyn ac eraill i asesu'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw drwy'r amser, ynghyd â sut y gellir bodloni eu hanghenion a nodwyd o fewn y trefniant cysylltu bywydau
3.5 Cefnogi’r unigolyn i fynegi sut mae'n teimlo am y trefniant cysylltu bywydau parhaus
3.6 Cefnogi’r unigolyn ac eraill i nodi a gwneud unrhyw newidiadau neu addasiadau penodol y gall fod eu hangen er mwyn eu helpu i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw o fewn y trefniant cysylltu bywydau
3.7 Cefnogi’r unigolyn i leisio barn a chymryd rheolaeth, gyda chymorth eiriolwyr lle bo'n briodol

Uned 337 Cefnogi unigolion sy'n byw mewn lleoliad i oedolion/o dan drefniadau cysylltu bywydau

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Gall **trefniant lleoliad i oedolion/cysylltu bywydau** gynnwys:

- Cymorth llety tymor hir
- Seibiant byr
- Cymorth yn ystod y dydd
- Cymorth perthynas.

Cyflwyniad i'r trefniant cysylltu bywydau i gynnwys:

- Unrhyw addasiadau y gall fod eu hangen
- Beth sy'n gwneud amgylchedd croesawgar a chefnogol
- Dealltwriaeth o ardaloedd ac eiddo wedi'u rhannu, ac ardaloedd ac eiddo personol
- Gweithio gyda'r unigolyn a'r bobl allweddol er mwyn cytuno ar 'reolau tŷ' i leihau unrhyw anawsterau posibl
- Ffyrdd o gefnogi'r unigolyn os bydd mewn trallod am symud i drefniant cysylltu bywydau.

Gall y **bobl allweddol** gynnwys:

- Y rhai sy'n rhannu amgylchedd cartref y gofalwr cysylltu bywydau
- Aelodau o deulu estynedig y gofalwr cysylltu bywydau
- Rhwydweithiau cymdeithasol y gofalwr cysylltu bywydau
- Eraill a all fod ynghlwm wrth y trefniant cysylltu bywydau.

Proses gynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion i gynnwys:

- sut y gellir eu cefnogi i fynegi barn
- Nodi'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a beth hoffen nhw ei gyflawni
- Sut yr hoffen nhw wneud hyn
- Sut y gall nodau mawr neu dymor hir gael eu torri i lawr i gamau neu nodau cyflawnadwy llai o faint
- Sut y byddan nhw'n gwybod a ydyn nhw wedi cyflawni eu nodau ai peidio
- Sut y gall unigolion gael eu cefnogi i gydnabod a dathlu cyflawni nodau
- Pam ei bod yn bwysig defnyddio dull gweithredu seiliedig ar gryfderau gydag unigolion er mwyn adeiladu ar yr hyn y gall y person ei wneud

- Pwy fyddent yn hoffi ei gynnwys a phryd
- Sut i gynnwys y teulu neu bobl allweddol eraill wrth helpu'r unigolyn i gyflawni ei nodau
- Sut, ble a phryd y dylai'r gwaith cynllunio person-ganolog ddigwydd
- Sut y dylai'r gwaith cynllunio person-ganolog gael ei gofnodi.

Byddai'r **broses gynllunio** yn cynnwys: nodi nodau neu ganlyniadau, a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau.

Gallai **trawsnewidiad** gynnwys: pobl yn cyrraedd neu'n gadael y gwasanaeth, genedigaethau, marwolaethau, priodasau, cyflogaeth, dileu swydd, ymddeol, troi'n oedolyn.

Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon: yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC 0333 Paratoi eich teulu a'ch rhwydweithiau i gynorthwyo unigolion yn eich cartref eich hun
- SCDHSC 0334 Darparu amgylchedd cartref a theuluol i unigolion y mae angen gofal a chymorth arnyn nhw

Uned 338 Hybu cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	8
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion awtistig a/neu unigolion ag anabledd dysgu i fyw bywydau llawn a gwerthfawr. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at unigolion awtistig a/neu unigolion ag anableddau dysgu.

Deilliant dysgu:

1. Canfyddiadau a safbwyntiau ynghylch anableddau dysgu ac awtistiaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Beth yw ystyr y termau 'anabledd dysgu' ac 'awtistiaeth'
1.2 **Cyffredinolrwydd anableddau dysgu ac awtistiaeth**
1.3 Mathau gwahanol o anableddau dysgu a'u hachosion posibl
1.4 Prif nodweddion awtistiaeth ac ystyr y 'dyad o namau'
1.5 Pam ei bod hi'n bwysig i bob unigolyn sydd ag anabledd dysgu neu sydd ar y sbectrwm awtistig gael ei gydnabod am ei alluoedd, anghenion, cryfderau, a doniau unigol ei hun
1.6 Modelau meddygol a chymdeithasol anabledd
1.7 Safbwyntiau cymdeithasol a meddygol o anableddau dysgu ac awtistiaeth, a sut mae'r rhain wedi datblygu a newid dros amser
1.8 **Effeithiau posibl** agweddau a gwerthoedd cymdeithas ar unigolion
1.9 Sut mae agweddau a gwasanaethau wedi newid dros amser o ganlyniad i bolisi cymdeithasol a deddfwriaeth
1.10 Effeithiau (cadarnhaol a negyddol) cael eich labelu fel rhywun ag anabledd dysgu/awtistiaeth
1.11 Pam y gall awtistiaeth fod yn anabledd cudd weithiau, a sut y gall hyn effeithio ar unigolion
1.12 Pam y gall dewisiadau bywyd unigolion ag anabledd dysgu/awtistiaeth fod yn fwy cyfyngedig na rhai'r boblogaeth gyffredinol, a sut mae polisi a darpariaeth gwasanaeth yn ceisio mynd i'r afael â hyn
1.13 Sut y gall rhywedd ac ethnigrwydd, ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r cymorth maen nhw'n ei gael
1.14 Rôl asiantaethau allanol ac eraill o ran newid agweddau, polisïau ac ymarfer

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.15 Mynd ati i gefnogi unigolion gan ystyried:

- nodweddion yr anabledd
- unrhyw rwystrau maen nhw'n eu hwynebu
- eu natur unigol a'r hyn maen nhw'n ei ffafrio

1.16 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion ag anabledd dysgu/awtistiaeth
1.17 Herio rhagfarn, delweddau ystrydebol, gwahaniaethu ac agweddau negyddol tuag at unigolion ag anabledd dysgu/awtistiaeth

Amrediad

Cyffredinolrwydd anableddau dysgu ac awtistiaeth - unigolion ag anabledd dysgu sy'n awtistig, unigolion awtistig sydd ag anabledd dysgu, unigolion awtistig nad oes ganddyn nhw anabledd dysgu, unigolion ag anabledd dysgu nad ydyn nhw'n awtistig

Effeithiau posibl - ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant sy'n llesteirio'r anawsterau a brofir gan yr unigolyn (allgáu, economaidd-gymdeithasol, addysg, cyflogaeth, annibyniaeth, llesiant emosiynol a chorfforol, dewisiadau bywyd)

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau, perthnasoedd cadarnhaol a chyfrannu at y gymuned

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Sut mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
2.2 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion
2.3 Ystyr y term 'rôl werthfawr'.
2.4 Pwysigrwydd cael rôl werthfawr ac ymdeimlad o bwrpas i lesiant unigolyn
2.5 Pwysigrwydd cyfrannu at y gymuned a pherthnasoedd cadarnhaol i lesiant
2.6 Sut y gall unigolion gyfrannu at eu cymunedau a chyfoethogi bywydau pobl eraill
2.7 Sut i gefnogi unigolion i ddeall y cysyniad o gyfeillgarwch
2.8 Ystyr 'cylch cymorth' a sut y gellir ei ddefnyddio i gefnogi llesiant unigolion
2.9 Sut i fynd i'r afael â'r rhwystrau posibl sy'n llesteirio:
   - cyfrannu at y gymuned
   - perthnasoedd cadarnhaol

2.10 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
2.11 Pwysigrwydd cymryd risgiau i unigolion mewn bywyd bob dydd
2.12 Pam y gall unigolion fod wedi'u hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
2.13 Mathau gwahanol o eiriolaeth a'r ffordd y gellir eu defnyddio i gefnogi hawliau unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.14 Sefydlu dull gweithredu cydgynhyrchiol, seiliedig ar hawliau i gynorthwyo unigolion i:
   - leisio barn a rheoli eu bywydau
   - cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon
   - cynnal a datblygu perthnasoedd cadarnhaol rhwng y naill a'r llall
   - cymryd rhan yn eu cymunedau
   - byw bywydau llawn a gwerthfawr
   - pwyso a mesur eu hawl i gymryd risgiau a'u diogelwch a'u llesiant

2.15 Helpu unigolion i gymryd risgiau gwybodus

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi proses gyfathrebu effeithiol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Yr amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu a ffyrdd o gynorthwyo unigolion
3.2 Pwysigrwydd rhoi'r lefel gywir o wybodaeth i unigolion
3.3 Ffynonellau gwybodaeth, cyngor a chymorth i feithrin sgiliau cyfathrebu
3.4 Pwysigrwydd defnyddio ac addasu iaith a dulliau cyfathrebu, sy'n briodol o ran oedran a gallu
3.5 Sut y gall profiadau blaenorol, cyflyrau ychwanegol ac iaith gyntaf ddylanwadu ar barodrwydd a gallu unigolyn i gyfathrebu
3.6 Sut y gall ymddygiad gael ei ddefnyddio fel ffurf ar gyfathrebu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.7 Defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu a ffyrdd o gynorthwyo unigolion
3.8 Addasu dulliau cyfathrebu er mwyn bodloni anghenion unigolion
3.9 Cyfrannu at ddatblygu cynlluniau cyfathrebu i unigolion
3.10 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag eraill er mwyn gwerthuso amrywiaeth o ddulliau a ddefnyddir i'w helpu i gyfathrebu

---

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi'r defnydd o waith cynllunio person-ganolog a Chymorth Gweithredol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Pwrpas ac elfennau gwaith cynllunio person-ganolog a sut mae hyn yn cael ei gefnogi gan y gweithiwr allweddol
4.2 Sut y defnyddir gwaith cynllunio person-ganolog i helpu unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw ac arwain bywydau llawn a gwerthfawr
4.3 Pwysigrwydd cynnwys teuluoedd, gofalwyr, ffrindiau a brodyr a chwiorydd mewn gwaith cynllunio person-ganolog
4.4 **Elfennau Cymorth Gweithredol**, a sut mae'r model yn trosi gwerthoedd yn ymarfer person-ganolog a chyflawni llesiant
4.5 Y canlyniadau seicolegol i unigolion os ydyn nhw'n cael eu gadael am gyfnodau hir heb unrhyw ysgogiad nac ymgysylltiad
4.6 Cysyniad 'diymadferthedd dysgedig', a sut mae gwaith cynllunio person-ganolog a Chymorth Gweithredol yn ceisio mynd i'r afael â hyn
4.7 Sut i helpu unigolion awtistig i gydbwyso'r angen am arfer â chyfleoedd i brofi gwahanol weithgareddau a meithrin perthnasoedd
4.8 Pwysigrwydd defnyddio dull gweithredu seiliedig ar sgiliau i feithrin sgiliau, hyder, hunan-barch a pherthnasoedd

4.9 Sut y gall technoleg gynorthwyol electronig gael ei defnyddio'n effeithiol i gefnogi annibyniaeth, diogelwch a llesiant unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.10 Defnyddio dull cyd-gynhyrchu o gynorthwyo unigolion i gymryd rhan yn y broses gynllunio person-ganolog
4.11 Gweithredu'r Model Cymorth Gweithredol
4.12 Dilyn cynlluniau ar gyfer unigolion
4.13 Cyfrannu at adolygu a gwerthuso cynlluniau

Amrediad

Elfennau Cymorth Gweithredol - cynlluniau dyddiol a lefelau cyfranogi, lefelau cymorth, rhyngweithio cadarnhaol, atgyfnerthu cadarnhaol, amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon

---

Deilliant dysgu:

5. Rhywioldeb ac iechyd rhywiol

Meini prawf asesu:

Rydych yn deall:

5.1 Pwysigrwydd rhywioldeb, hunaniaeth rywiol ac iechyd rhywiol i unigolion
5.2 Ffactorau a all effeithio ar ddatblygiad rhywiol a mynegiant rhywioldeb unigolion
5.3 Sut y gellir cefnogi unigolion i:
- ddeall a mynegi eu hunaniaeth rywiol
- deall pwysigrwydd perthnasoedd ystyrlon o ran eu rhywioldeb
- aros yn ddiogel yn rhywiol

Deilliant dysgu:

6. Cyflyrau iechyd a phwysigrwydd archwiliadau iechyd

Meini prawf asesu:

Rydych yn deall:

6.1 Yr **amodau iechyd** sydd fel arfer yn gysylltiedig ag anabledd dysgu
6.2 Hawliau unigolion i gael mynediad cyfartal at ofal iechyd a gofal diwedd oes
6.3 Yr heriau sy'n wynebu unigolion wrth gael gofal diwedd oes priodol
6.4 Pwysigrwydd hybu iechyd ac ymyrraeth gynnar i leihau'r risg o iechyd gwael
6.5 Beth y dylid ei gynnwys mewn archwiliad iechyd blynyddol, a pham mae'r rhain yn bwysig
6.6 Cyfrifoldebau am drefnu a chynnal archwiliadau iechyd blynyddol
6.7 Sut y gellir helpu unigolion i ddeall pwysigrwydd archwiliad iechyd blynyddol
6.8 Beth y mae angen ei ystyried pan fydd angen i unigolion gael gofal iechyd neu driniaeth feddygol, gan gynnwys:
- sut maen nhw'n cael gymorth
- eu gallu i gydsynio

- sut i weithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill
- dyletswydd gwasanaethau iechyd cyffredinol i wneud addasiadau rhesymol i unigolion
- sut i weithredu canlyniadau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

6.9 Hybu iechyd ac ymyrraeth gynnar i leihau'r risg o iechyd gwael

6.10 Cefnogi unigolion i gael:

- archwiliadau gofal iechyd
- amrywiaeth o ofal iechyd

6.11 Cymryd camau dilynol yn dilyn archwiliadau iechyd

Amrediad

Cyflyrau iechyd - Epilepsi, nam ar y synhwyrau, iechyd meddwl gwael, dementia cynnar ac iechyd corfforol cyffredinol

Uned 338 Hybu cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Mae **Cyfranogiad Gweithredol**[2] yn ffordd o weithio sy'n ystyried unigolion yn bartneriaid gweithredol yn eu gofal neu gymorth eu hunain yn hytrach na bod yn dderbynwyr goddefol. Mae cyfranogiad gweithredol yn ystyried hawl pob unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau a pherthnasoedd bywyd pob dydd mor annibynnol â phosibl.

Model Cymorth Gweithredol: Mae'r Model Cymorth Gweithredol yn un person-ganolog ac yn ymwneud â sut i ryngweithio ag unigolion, ar y cyd â system gynllunio ddyddiol sy'n hybu cyfranogiad ac yn gwella ansawdd bywyd er mwyn pennu i ba raddau y dylid cymryd rhan mewn gweithgareddau, a faint o gymorth sydd ei angen i feithrin y sgiliau sydd eu hangen i gymryd rhan ynddynt mor annibynnol â phosibl. I gynnwys:

- Cynlluniau dyddiol a lefelau cyfranogi
- Lefelau o help neu gymorth a chynhorthwy
- Rhyngweithio cadarnhaol
- Atgyfnerthiad cadarnhaol
- Addysgu sgiliau
- Dadansoddi tasgau
- Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon

Archwiliad iechyd blynyddol: byddai hyn yn cynnwys archwiliadau iechyd sydd wedi'u cynllunio ar gyfer unigolion ag anableddau dysgu a gynhelir gan feddygon teulu neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill. Byddai'r rhain yn canolbwyntio ar broblemau iechyd hysbys i unigolion ag anableddau dysgu e.e. cwyr clust cywasgedig, archwiliadau golwg/clyw, ac maent wedi'u cynllunio i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd

Heriau a all godi wrth helpu unigolion i gyfrannu at y gymuned:

- y gefnogaeth sydd ar gael
- cost
- mynediad
- gweithgareddau ar wahân
- agweddau, credoau, syniadau parod ac ymddygiad eraill

[2] Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol iechyd a gofal cymdeithasol

- y gallu i gyfathrebu
- ymddangosiad personol
- gallu
- diffyg dealltwriaeth o'r cysyniad o gyfeillgarwch

Cynlluniau cyfathrebu: byddai hyn yn cynnwys canllawiau unigol, fel cynlluniau cyfathrebu, proffiliau neu basbortau

Cynlluniau dyddiol a lefelau cyfranogi: amlinellu arferion dyddiol unigolyn gyda chyfleoedd sy'n sicrhau amrywiaeth werthfawr o weithgareddau drwy gydol y dydd, gan osgoi cyfnodau hir o ddiffyg ymgysylltu. Mae'r cynlluniau'n cael eu monitro, eu hadolygu a'u gwerthuso er mwyn pennu i ba raddau y dylid cymryd rhan mewn gweithgareddau, a faint o gymorth sydd ei angen i feithrin y sgiliau sydd eu hangen i gymryd rhan ynddynt mor annibynnol â phosibl

Technoleg gynorthwyol electronig: yn cynnwys sut i sicrhau bod penderfyniadau ynghylch technoleg gynorthwyol yn canolbwyntio ar ganlyniadau, yn gynhwysol ac yn dryloyw.

Gallai technoleg gynorthwyol electronig gynnwys: dyfeisiau bob dydd (ffonau symudol, teclynnau byw'n glyfar, ffonau deallus, setiau teledu deallus, consolau gemau, cyfrifiaduron), dyfeisiau sydd wedi'u cynllunio i fodloni anghenion iechyd a gofal cymdeithasol penodol (larymau personol a gweithgarwch, negeseuon atgoffa a sbarduno electronig, clociau siarad, cymhorthion cyfathrebu, larymau mwg, larymau teleofal, teclynnau synhwyro cwympo, dyfeisiau GPS, cyfarpar monitro iechyd, monitro ffitiau)

Ffactorau a all effeithio ar: ddatblygiad rhywiol a mynegi rhywioldeb: dylanwadau diwylliannol-gymdeithasol, agweddau a chredoau, tybiaethau ystrydebol, gwasanaethau/gweithwyr proffesiynol sy'n osgoi risgiau, materion diogelu, galluedd meddyliol, addysg rhyw, geneteg

Gallai **bywyd llawn a gwerthfawr** gynnwys:
- Dewis a rheolaeth dros fân bethau bob dydd a materion arwyddocaol mewn bywyd
- Addysg a hyfforddiant
- Cyflogaeth
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd
- Cymryd rhan mewn **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon**
- Gofal corfforol ac iechyd meddwl
- Mynediad at ofal iechyd sylfaenol ac arbenigol
- Bod yn rhiant
- Perthnasoedd rhywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Cefnogi cysylltiadau ac arferion ffydd a diwylliannol
- Tai a llety
- Cynhwysiant cymdeithasol a chysylltiadau cymunedol
- Perthnasoedd a chyfeillgarwch

Diymadferthedd dysgedig – pan na fydd pobl yn teimlo y gallan nhw osgoi sefyllfa negyddol am fod profiad blaenorol wedi dangos iddyn nhw nad oes ganddyn nhw unrhyw reoaleth. Mae hyn yn arwain at gylch negyddol lle mae ganddyn nhw, ac eraill, ddisgwyliadau isel ohonynt a atgyfnerthir pan fo'r unigolyn yn cyflawni'r disgwyliadau isel hyn, gan greu dibyniaeth, hunan-barch isel a diffyg hunangred

Lefelau cymorth: yn cyfeirio at wahanol lefelau o gymorth, o atgoffa rhywun yn syml ar lafar lle ceir y lefel isaf o gymorth, i arweiniad corfforol gwirioneddol lle ceir y lefel uchaf. Dylid darparu cymorth hyblyg yn ôl yr hyn sydd ei angen ar yr unigolyn, a dylai ganolbwyntio ar annog cymaint o annibyniaeth â phosibl

Proses gynllunio person-ganolog i gynnwys sut y gellir cefnogi unigolion:

- i leisio barn
- i nodi'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a beth hoffen nhw ei gyflawni, gan gynnwys:
    - sut i gydbwyso'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
    - sut yr hoffen nhw wneud hyn
    - sut y byddan nhw'n gwybod a ydyn nhw wedi cyflawni eu nodau ai peidio
- nodi pwy yr hoffen nhw ei gynnwys a phryd
- nodi sut, ble a phryd y dylai'r gwaith cynllunio person-ganolog ddigwydd
- nodi sut y dylai'r gwaith cynllunio person-ganolog gael ei gofnodi

Mae **cynlluniau personol**[3] yn nodi sut mae gofal unigolyn yn cael ei ddarparu. Maen nhw'n seiliedig ar wybodaeth asesu a chynlluniau gofal a chymorth a byddan nhw'n cwmpasu dymuniadau personol, dyheadau ac anghenion gofal a chymorth yr unigolyn.

Bydd **cynlluniau personol** yn darparu'r canlynol:

- Gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth y cytunwyd arnyn nhw a sut y'u darperir
- Canllaw clir ac adeiladol i staff ar yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth a'r canlyniadau yr hoffai eu cyflawni
- Sail ar gyfer adolygiad parhaus
- Ffordd i unigolion, eu cynrychiolwyr a staff fesur cynnydd a ph'un a yw eu canlyniadau personol wedi'u cyflawni.

Byddai **Proses Gynllunio** yn cynnwys nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau.

Cynlluniau: cynlluniau personol, cynlluniau dyddiol, cynlluniau addysgu sgiliau.

Rhyngweithio cadarnhaol: yn cyfeirio at ryngweithio cefnogol gan ddefnyddio'r lefelau cymorth, dadansoddi tasgau ac atgyfnerthu cadarnhaol sy'n helpu unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau adeiladol.

Atgyfnerthu cadarnhaol: yn cyfeirio at yr hyn mae unigolyn yn ei gael o gyflawni tasg benodol. Gall y rhain gynnwys buddiannau naturiol (e.e. yfed paned o de mae'r unigolyn newydd ei gwneud) neu bethau eraill mae'r unigolyn yn eu hoffi'n arbennig (e.e. canmoliaeth neu sylw neu weithgaredd penodol) er mwyn ei annog i gymryd rhan mewn gweithgaredd, neu ei wobrwyo am wneud hynny.

Canlyniadau seicolegol h.y.:

- Llesgedd a diflastod
- Iselder a blinder
- Dryswch

[3] Canllawiau statudol i ddarparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol am gydymffurfio â rheoliadau safonau gwasanaeth. (Llywodraeth Cymru 2017)

- Penbleth
- Colli hyder a sgiliau

Gallai'r **amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu** gynnwys: ffotograffau, lluniau, arwyddion, ystumiau, gwrthrychau cyfeirio, PECS, Makaton, BSL, cardiau fflach, geiriau allweddol ac ystyron, cynllunwyr gweledol

Sensitifrwydd synhwyraidd: golwg, synau, arogl, blas, cyffyrddiad, ymwybyddiaeth o'r corff, synesthesia

Addysgu sgiliau: yn cyfeirio at nodi tasg neu weithgaredd i'w gyflawni, dadansoddi tasg, asesu sgiliau presennol a sgiliau i'w meithrin, faint o help sydd ei angen i feithrin y sgiliau sy'n ofynnol er mwyn cyflawni'r dasg neu'r gweithgaredd, a gwybodaeth am ba bryd yr addysgir sgiliau, ble a chan bwy, ynghyd â sut mae cynnydd yn cael ei adolygu a'i werthuso er mwyn helpu i addysgu sgiliau ymhellach.

Dadansoddi tasgau: yn cyfeirio at ddadansoddi tasgau'n gamau bach, ymarferol fel ryseitiau neu ganllawiau DIY. Dylai maint pob cam neu nifer y camau ar gyfer tasg benodol amrywio yn ôl gallu'r unigolyn, neu ei angen am gymorth

Mathau o eiriolaeth i gynnwys:

- Hunaneiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol
- Cydeiriolaeth
- Eiriolaeth cymheiriaid
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Rolau gwerthfawr e.e.

- Gofalwr
- Cyflogai
- Deiliad y cartref
- Rhiant
- Myfyriwr
- Gwirfoddolwr

Pam y gall awtistiaeth fod yn anabledd cudd weithiau: pam nad oes gan rai pobl ar y sbectrwm awtistig unrhyw nodweddion gweledol amlwg

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 339 Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	6
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion i ymddwyn mewn ffyrdd cadarnhaol, ac i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion neu blant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Sut mae deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol, codau ymddygiad ac ymarfer yn sail i ddulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol a chefnogi cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Beth yw ystyr y term 'ymddygiad heriol' a phwysigrwydd gweld yr unigolyn yn gyntaf, nid yr ymddygiad

1.2 Deddfwriaeth benodol, polisïau cenedlaethol a chanllawiau ar ddefnyddio ymyriadau cyfyngol

1.3 Pryd a sut y gall arferion cyfyngol ac **ymyriadau cyfyngol** gael eu defnyddio

1.4 Pam ei bod yn bwysig defnyddio'r opsiwn lleiaf cyfyngol bob amser

1.5 Y mesurau diogelu mae angen eu rhoi ar waith wrth ddefnyddio ymyriadau cyfyngol

1.6 Yr amgylchiadau pan na ddylid defnyddio ymyriadau cyfyngol

1.7 Pam na ddylid byth cosbi unigolyn, na'i gadw ar wahân

1.8 Pwysigrwydd **dull gweithredu moesegol, sy'n seiliedig ar werthoedd** a sut mae hyn yn gysylltiedig â dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad

1.9 Sut mae egwyddorion allweddol Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn helpu i ategu dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol

1.10 Sut mae dulliau cadarnhaol o leihau'r angen am arferion cyfyngol wedi datblygu dros amser, o ganlyniad i bolisi cymdeithasol, deddfwriaeth ac adolygiadau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.11 Cyflwyno dull gweithredu moesegol, seiliedig ar werthoedd o ddefnyddio arferion cyfyngol ac ymyriadau cyfyngol

1.12 Cadw at ofynion deddfwriaethol, polisïau a chanllawiau ar ddefnyddio ymyriadau cyfyngol

Amrediad

Ymyriadau cyfyngol - ataliaeth gorfforol, ataliaeth fecanyddol, defnyddio meddyginiaeth, ataliaeth seicogymdeithasol (sancsiynau), amser tawelu neu amser i ffwrdd, ymyriadau amgylcheddol

Dull gweithredu moesegol, seiliedig ar werthoedd - ymarfer person-ganolog, cynhwysiant, cyfranogiad, dull gweithredu seiliedig ar gryfderau/asedau, perthnasoedd a rhwydweithiau cryf, dewis, urddas a pharch, pwysigrwydd mabwysiadu'r dull lleiaf cyfyngol

---

Deilliant dysgu:

2. Ffactorau a all ddylanwadu ar ymddygiad

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Y model ymddygiadol

2.2 Ffactorau a all lywio ymddygiad unigolion

2.3 Sut mae hanfodion ymddygiad yn ymwneud â phawb, nid dim ond unigolion sy'n derbyn gofal a chymorth

---

Deilliant dysgu:

3. Pwysigrwydd sicrhau bod unigolion yn lleisio barn ynghylch cyflawni canlyniadau sy'n cefnogi eu llesiant, ynghyd â chymryd rheolaeth dros hynny

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Pam mae llais a rheolaeth yn bwysig

3.2 Yr effaith bosibl ar unigolion os na wrandewir arnyn nhw, neu os byddan nhw'n teimlo nad oes ganddyn nhw lais nac unrhyw reolaeth dros ddigwyddiadau sy'n effeithio arnyn nhw

3.3 Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi llais a rheolaeth unigolion

3.4 Pwysigrwydd:

- gweithio gydag unigolion er mwyn nodi'r hyn maen nhw am ei gael o'u gwasanaeth, a'r ffordd orau i hyn ddigwydd
- unigolion yn gallu gwneud dewisiadau am bethau bach bob dydd, yn ogystal â phenderfyniadau tyngedfennol
- unigolion yn gallu gwneud camgymeriadau, a dysgu ohonyn nhw
- galluogi unigolion i chwarae cymaint o ran â phosibl wrth ddatblygu a rheoli eu cynllun personol a'u cynllun rheoli ymddygiad
- datblygu amrywiaeth o ffyrdd i unigolion roi adborth ar y gwasanaethau a'r cymorth maen nhw'n ei gael
- galluogi unigolion i gyfrannu at ddatblygu'r gwasanaeth fel partneriaid cyfartal

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.5 Defnyddio strategaethau i hybu a chefnogi llais a rheolaeth unigolion

3.6 Sefydlu dull gweithredu cydgynhyrchiol sy'n helpu unigolion i gyfrannu at y ffordd mae eu gofal a'u cymorth yn cael eu darparu, a rhoi adborth ar hynny

Deilliant dysgu:

4. Sut y gall gwaith ataliol ac ymyrraeth gynnar leihau'r angen am ymyriadau cyfyngol a chefnogi ymddygiad cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Beth mae gwaith ataliol ac ymyrraeth gynnar yn ei olygu o ran defnyddio dulliau cadarnhaol o leihau'r defnydd o ymyriadau cyfyngol

4.2 Yr **amrywiaeth o strategaethau atal sylfaenol ac ymyrraeth gynnar** i gefnogi ymddygiad cadarnhaol

4.3 **Modelau a fframweithiau** sy'n cefnogi dulliau cadarnhaol o leihau'r defnydd o arferion ac ymyriadau cyfyngol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.4 Sefydlu amrywiaeth o strategaethau atal sylfaenol ac ymyrraeth gynnar yn eich ymarfer

4.5 Defnyddio modelau a fframweithiau y cytunwyd arnyn nhw i gefnogi ymddygiad

Amrediad

Amrediad o strategaethau atal sylfaenol ac ymyriadau cynnar - newid neu osgoi ffactorau sy'n ysgogi ymddygiad heriol, newid yr amgylchedd lle mae unigolyn yn byw neu'n treulio amser er mwyn bodloni ei anghenion, cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon er mwyn helpu unigolion i gyflawni canlyniadau sy'n bwysig iddyn nhw, newid atgyfnerthiadau sy'n cynnal ymddygiadau heriol, rhoi cymorth ar y lefel gywir er mwyn helpu unigolion i fod yn fwy annibynnol a gallu ymdopi'n well, cynnig tawelwch meddwl a chymorth er mwyn lleihau teimladau o bryder neu ofid

Modelau a fframweithiau - Cymorth Gweithredol, Ymarfer Adferol, Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol

Deilliant dysgu:

5. Cefnogi unigolion i ymddwyn mewn ffyrdd cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

5.1 Y berthynas rhwng dulliau cadarnhaol a rhagweithiol ac ymarfer person-ganolog

5.2 Pwysigrwydd bod yn glir ynghylch disgwyliadau a phennu nodau datblygu personol sy'n cefnogi ymddygiad cadarnhaol

5.3 Pam mae'n bwysig cynnwys unigolion wrth bennu nodau ymddygiad

5.4 Sut i gefnogi unigolion i feithrin dealltwriaeth o'r canlynol:

- pam mae angen pennu nodau a ffiniau ar gyfer ymddygiad
- pam maen nhw'n ymddwyn mewn ffordd benodol
- pryd y gall ymddygiad fod yn dderbyniol ac yn annerbyniol
- canlyniadau posibl ymddygiad
- manteision ymddygiad cadarnhaol iddyn nhw eu hunain ac i eraill

5.5 Pam ei bod yn bwysig i eraill feithrin dealltwriaeth o ymddygiad yr unigolyn a'r angen am strategaethau cymorth cyson

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

5.6 Defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol a rhagweithiol i gefnogi datblygiad ymddygiad cadarnhaol

5.7 Cefnogi unigolion i feithrin dealltwriaeth o'u hymddygiad yn unol â'u gallu

5.8 Cymryd camau cydgynhyrchiol gydag unigolion er mwyn pennu ac adolygu nodau datblygu personol a chytuno ar ffiniau o ran ymddygiad cadarnhaol

---

Deilliant dysgu:

6. Hybu cydweithio amlasiantaethol a gweithio mewn partneriaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

6.1 Sefydlu egwyddorion gwaith partneriaeth effeithiol yn eich ymarfer

6.2 Datblygu, rhannu a chytuno ar gynlluniau a dulliau gweithredu ar gyfer cefnogi ymddygiad yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau

6.3 Rhannu canlyniadau adolygiadau ac asesiadau, gan gynnwys asesiadau risg, ag eraill

---

Deilliant dysgu:

7. Cefnogi unigolion ac eraill yn dilyn achosion o ymddygiad heriol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

7.1 Pwysigrwydd cynnig cymorth a dadfriffio:
- mewn achosion o ymddygiad heriol
- ym mhob sefyllfa lle defnyddiwyd ymyriadau cyfyngol

7.2 Sut y dylai unigolion, gweithwyr ac eraill gael eu cefnogi yn dilyn achos o ymddygiad heriol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

7.3 Gweithredu technegau dadfriffio ac yn darparu cymorth yn dilyn achosion o ymddygiad heriol

7.4 Myfyrio ar yr hyn a ddysgwyd yn dilyn achosion o ymddygiad heriol sy'n herio ac yn gweithredu unrhyw newidiadau sydd eu hangen i gefnogi dulliau ymarfer

---

Deilliant dysgu:

8. Adolygu dulliau gweithredu cadarnhaol a'r defnydd o arferion ac ymyriadau cyfyngol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

8.1 Pam ei bod hi'n bwysig monitro ac adolygu dulliau gweithredu cadarnhaol a'r defnydd o arferion/ymyriadau cyfyngol

8.2 Sut i ddefnyddio **dulliau** sy'n cefnogi'r dasg o adolygu dulliau gweithredu cadarnhaol ac arferion/ymyriadau cyfyngol

8.3 Sut i ddefnyddio data i leihau'r defnydd o arferion/ymyriadau cyfyngol
8.4 Sut i gael cymorth ychwanegol i unigolion, gweithwyr a gofalwyr yn dilyn adolygiadau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
8.5 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o fonitro ac adolygu dulliau gweithredu cadarnhaol a'r defnydd o arferion cyfyngol, a gweithredu unrhyw newidiadau sydd eu hangen

Amrediad

Dulliau - cofnodi gwybodaeth, dadansoddi cofnodion hanes, ymddygiad a chanlyniadau, penderfyniadau wedi'u llywio gan ddata

Uned 339 Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Gall **ymddygiad heriol** gynnwys ymddygiad sy'n:

- Ailadroddus/obsesiynol
- Mewnblyg
- Ymosodol
- Hunan-niweidiol
- Aflonyddgar
- Gwrthgymdeithasol neu anghyfreithlon
- Difrïol.

Gallai'r **ffactorau** a all wneud i unigolion brofi anawsterau gyda'u hymddygiad gynnwys: Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, anawsterau ymlyniad, colli synhwyrau, anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall, achosion corfforol neu ymateb i boen neu iechyd gwael, anawsterau cyfathrebu, rhianta gwael, ymatebion anghyson neu amhriodol i ymddygiad, disgwyliadau ystrydebol mewn perthynas â phobl eraill, disgwyliadau anghyraeddadwy mewn perthynas â phobl eraill, yr amgylchedd, ymateb i amgylchiadau, digwyddiadau a theimladau gan gynnwys ofn a phryder, trawsnewidiadau, colled, cam-drin, gofal amhriodol, gofynion i wneud rhywbeth nad yw'r unigolyn am ei wneud, cael ei anwybyddu.

Fframweithiau/modelau:

a) <u>Cymorth Gweithredol</u>
   - Beth yw ystyr ‘cymorth gweithredol’
   - Sut mae'r model Cymorth Gweithredol yn troi gwerthoedd yn ymarfer person-ganolog
   - Gwahanol elfennau Cymorth Gweithredol, gan gynnwys:
   - Cynlluniau dyddiol a chyfranogiad gweithredol
   - Lefelau o help neu gymorth a chynhorthwy
   - Rhyngweithio cadarnhaol
   - Atgyfnerthiad cadarnhaol
   - Addysgu sgiliau
   - Dadansoddi tasgau
   - Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon.

b) Dulliau adferol

- Beth yw ystyr 'dulliau adferol'
- Adfer – prif nod dull adferol yw mynd i'r afael â niwed a'i wella
- Gwirfoddoli – dylai pobl gymryd rhan mewn prosesau adfer o'u gwirfodd ac yn seiliedig ar ddewis hyddysg
- Niwtraliaeth – mae prosesau adferol yn deg ac yn ddiduedd tuag at y rhai sy'n cymryd rhan
- Diogelwch – nod prosesau ac ymarfer yw sicrhau diogelwch pawb sy'n cymryd rhan a chreu man diogel ar gyfer mynegi teimladau a safbwyntiau am y ffordd mae niwed wedi cael ei achosi
- Hygyrchedd – nid yw prosesau adferol yn gwahaniaethu, ac maent ar gael i bawb mae gwrthdaro a niwed wedi effeithio arnyn nhw
- Parch – mae prosesau adferol yn parchu urddas pawb sy'n cymryd rhan a phobl mae'r niwed a achoswyd wedi effeithio arnyn nhw.

c) Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol

- Beth yw ystyr 'cymorth ymddygiad cadarnhaol'
- Elfennau'r model cymorth ymddygiad cadarnhaol gan gynnwys:
  - Dulliau sy'n seiliedig ar werthoedd
  - Damcaniaeth a sail dystiolaeth
  - Dadansoddi gweithredol
  - Ataliad cychwynnol
  - Ataliad eilaidd
  - Strategaethau adweithiol
- Pam mae dull a arweinir gan werthoedd yn bwysig ar gyfer cymorth ymddygiad cadarnhaol
- Pam nad oes lle i gosbi mewn cymorth ymddygiad cadarnhaol
- Pam mae'n bwysig deall teimladau rhywun a pham ei fod yn ymddwyn fel y mae (gweithrediadau ei ymddygiad)
- Y gwahaniaeth rhwng ffurf (yr ymddygiad) a gweithrediad (y rheswm dros yr ymddygiad hwnnw)
- Pedwar gweithrediad cyffredin ymddygiad heriol: sylw cymdeithasol; osgoi/dianc; cael gafael ar bethau diriaethol; ysgogi'r synhwyrau
- Elfennau cynllun cymorth ymddygiad
- Pwysigrwydd sesiynau dadfriffio yn dilyn achos o ymddygiad heriol
- Elfennau sesiynau dadfriffio yn dilyn achosion o ymddygiad heriol.

Sut y dylai unigolion gael eu cefnogi yn dilyn digwyddiad i gynnwys:

- Ymdawelu unwaith eto
- Myfyrio ar y ffordd roeddent yn teimlo, cyn y digwyddiad ac yn syth ar ei ôl;
- yr ymddygiad ei hun, canlyniadau'r ymddygiad a'r ffordd roeddent yn teimlo wedyn
- Beth fyddai wedi'u helpu i gyflawni canlyniad mwy cadarnhaol.

Sut y dylai gweithwyr, gofalwyr ac eraill gael eu cefnogi yn dilyn digwyddiad i gynnwys:

- Cymorth emosiynol

- Cymorth cyntaf os oes angen
- Amser i ffwrdd
- Amser tawel
- Myfyrdod personol
- Cyfleoedd i fynegi sut maen nhw'n teimlo
- Hyfforddiant ychwanegol.

Gallai **eraill** gynnwys: teuluoedd/gofalwyr, gweithwyr proffesiynol/gweithwyr sy'n ymwneud â gofal a chymorth yr unigolyn.

Egwyddorion gwaith partneriaeth effeithiol i gynnwys:

- Ymddiriedaeth rhwng pawb dan sylw o ran gofal a chymorth unigolyn
- Cymorth cyson
- Dealltwriaeth glir o rolau a chyfrifoldebau eich hun a'ch gilydd
- Dealltwriaeth glir o hawliau pobl a bod yn rhaid i'r rhain gael eu harfer yn briodol
- Cyfrinachedd a rhannu gwybodaeth
- Cyfathrebu effeithiol a phriodol.

Y berthynas rhwng dulliau gweithredu cadarnhaol a rhagweithiol ac ymarfer person-ganolog:

- Dod i adnabod unigolyn
- Parchu a gwerthfawrogi hanes a chefndir unigolyn, a deall ei hoff bethau a'i gas bethau, a'r strwythurau cymorth a chyfathrebu mae'n eu ffafrio
- Deall effaith yr amgylchedd ar ymddygiad a defnyddio hyn i roi cymorth cyson i unigolyn
- Datblygu a monitro cynlluniau sy'n amlinellu anghenion unigolyn, canlyniadau llesiant dymunol a sut byddan nhw'n cael cymorth i'w cyflawni.

Mae **ymyriadau cyfyngol** yn rhan o gontinwwm o arferion cyfyngol ac, oni fyddan nhw'n rhan o gynllun ymddygiad y cytunwyd arnyn nhw, dylen nhw ond gael eu defnyddio fel ymateb uniongyrchol a bwriadol i ymddygiadau heriol, neu er mwyn rheoli sefyllfa lle mae posibilrwydd gwirioneddol o niwed os na chymerir unrhyw gamau. Ni ddylid byth defnyddio ymyriadau cyfyngol i gosbi, niweidio na bychanu unigolyn, na gwneud iddo ddioddef, nac er mwyn sicrhau cydymffurfiaeth.

Mae **arferion cyfyngol** yn amrediad eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw am eu gwneud neu sy'n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw am eu gwneud.

Mae **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon** yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi llais a rheolaeth unigolion:

a) Cyfathrebu:

- Pwysigrwydd:
  - Cynnwys unigolion mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau
  - Gofyn i unigolion beth maen nhw am ei gael mewn ffyrdd maen nhw'n eu deall
  - Gwrando'n astud

- Defnyddio technegau cyfathrebu dieiriau priodol
- Gwneud amser i'r unigolyn gyfathrebu bob amser
- Rheoli'r amgylchedd er mwyn hwyluso cyfathrebu effeithiol
- Siarad yn glir, heb roi gormod o wybodaeth na gofyn gormod o gwestiynau
- Tawelu meddyliau wrth fynegi'ch hun, heb fod yn fygythiol
- Bod yn gefnogol ac yn llawn anogaeth, ac osgoi datganiadau negyddol
- Defnyddio profiad blaenorol a hanes bywyd yr unigolyn i gefnogi'r broses gyfathrebu
- Deall sut y gall cyflyrau penodol effeithio ar gyfathrebu
- Sicrhau bod disgrifiad manwl o'r ffordd orau i gyfathrebu ag unigolion wedi'i gynnwys yn eu cofnodion.

b) Unigolion yn gallu dylanwadu ar y ffordd maen nhw'n cael mynediad at eu gwasanaethau a'u cymorth, a sut maen nhw'n cael eu darparu:

Pwysigrwydd y canlynol i unigolion:

- Gallu gwneud dewisiadau am bethau bach bob dydd, yn ogystal â phenderfyniadau tyngedfennol
- Cael digon o amser i chwarae rhan lawn yn y broses gwneud penderfyniadau
- Defnydd cadarnhaol o asesiadau risg er mwyn cydbwyso hawliau, cyfrifoldebau a risgiau canfyddedig
- Gallu gwneud camgymeriadau, a dysgu ohonyn nhw
- Dylanwadu ar flaengyfarwyddebau a chynlluniau argyfwng
- Lle y bo modd, cytuno ar unrhyw arferion cyfyngol i'w defnyddio
- Gallu siarad am eu gwasanaethau a'u cymorth drostynt eu hunain, neu gael rhywun i siarad ar eu rhan
- Gallu cael gafael ar gyngor a gwybodaeth mewn fformat ac arddull ddealladwy
- Gwybod beth i'w ddisgwyl gan weithwyr o ran eu hymddygiad a'u hymarfer
- Gwybod sut i gwyno neu ganmol y gwasanaeth.

c) Deall ystyr ymddygiad:

Sut y gall ymddygiad:

- Weithredu fel swyddogaeth bwysig
- Bod yn ffordd o gyfathrebu
- Cael ei lesteirio os bydd yr unigolyn yn teimlo'n rhwystredig am na all ddeall eraill, neu na all eraill ei ddeall ef
- Cael ei ddylanwadu gan eich ymateb chi neu ymateb eraill i weithredoedd unigolyn
- Cael ei ddylanwadu gan ffactorau yn yr amgylchedd
- Bod ag achosion corfforol sylfaenol/bod mewn ymateb i boen, iechyd gwael, nam ar y synhwyrau, anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
- Bod yn ymateb i amgylchiadau, digwyddiadau a theimladau, gan gynnwys ofn a gorbryder, trawsnewidiadau, colled, camdriniaeth, gofal amhriodol, gorfod gwneud rhywbeth nad yw'r unigolyn am ei wneud neu na all ei wneud, neu gael ei anwybyddu ac ati.
- Sut mae hanfodion ymddygiad yn ymwneud â phawb – nid dim ond unigolion sy'n derbyn gofal a chymorth.

Sut a phryd y gall ymyriadau cyfyngol gael eu defnyddio: Os bydd ymyriadau cyfyngol yn cael eu defnyddio mewn argyfwng, neu lle mae unigolyn yn bwriadu niweidio'i hun neu eraill yn ddifrifol, dylen nhw bob amser:

- Ond cael eu defnyddio am y cyfnod o amser sydd ei angen
- Bod yn gymesur â'r risg a'r opsiwn lleiaf cyfyngol
- Gallu cael eu cyfiawnhau yn gyfreithiol ac yn foesegol
- Bod wedi'u hystyried yn ofalus, a dim ond pan fetho popeth arall
- Cael eu llunio mewn ffordd sy'n dryloyw i bawb, gyda llinellau atebolrwydd clir ar waith
- Cael eu cydnabod yn agored a byth cael eu cuddio
- Cael eu pennu gan bolisi a gweithdrefnau lleol
- Cael eu cofnodi'n gywir ac yn briodol
- Cael eu monitro, eu cynllunio a'u hadolygu er mwyn dod o hyd i opsiwn amgen mwy cadarnhaol yn y tymor hwy
- Cynnwys dadfriffio a chynorthwyo pawb dan sylw.

Dylai ymyriadau cyfyngol, heblaw am y rhai a ddefnyddir mewn argyfwng, gael eu cynllunio ymlaen llaw bob amser, a dylai tîm amlddisgyblaethol gytuno arnyn nhw a, lle bo modd, yr unigolyn, a dylen nhw gael eu cynnwys yn ei gynllun cymorth ac ymddygiad.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0336 Hybu ymddygiad cadarnhaol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 340 Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	7
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned yn ymdrin â'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau ymarferol sydd eu hangen i helpu unigolyn sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael Drwy'r uned hon, bydd unrhyw gyfeiriad at 'unigolyn' yn golygu unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael.

Deilliant dysgu:

1. Iechyd meddwl gwael a'r ffactorau cysylltiedig

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Y mathau o broblemau iechyd meddwl y gall unigolion eu profi
1.2 Cyffredinolrwydd a demograffeg iechyd meddwl gwael yn y boblogaeth
1.3 Pwysigrwydd edrych ar iechyd meddwl gwael o safbwynt cyfannol person-ganolog ac nid ei symptomau yn unig
1.4 **Effeithiau posibl** diagnosis iechyd meddwl gwael i unigolion
1.5 Y ffactorau a all arwain at gyfnod o iechyd meddwl gwael

Amrediad

Effeithiau posibl - cadarnhaol a negyddol

Deilliant dysgu:

2. Dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Deddfwriaeth allweddol, polisïau, canllawiau a safonau cenedlaethol sy'n sail i ddarparu gofal a chymorth ym maes iechyd meddwl, gan gynnwys teuluoedd/gofalwyr
2.2 Sut mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
2.3 Y stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael
2.4 **Effeithiau posibl** agweddau a gwerthoedd cymdeithas ar unigolion
2.5 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
2.6 Sut i gymryd camau seiliedig ar hawliau i gynorthwyo unigolion

2.7 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion, a sut y gellir cefnogi hyn
2.8 Ystyr y term 'rôl werthfawr'.
2.9 Effaith gadarnhaol rôl werthfawr ar lesiant unigolyn, a sut mae'n cael ei weld a'i drin gan eraill mewn cymdeithas
2.10 Pwysigrwydd cyfrannu at y gymuned a pherthnasoedd i lesiant
2.11 Y cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
2.12 Pwysigrwydd cymryd risgiau cadarnhaol i unigolion mewn bywyd bob dydd
2.13 Pam ei bod yn bosibl bod unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael wedi'u hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
2.14 Sut y gall rhywedd ac ethnigrwydd, ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r cymorth maen nhw'n ei gael
2.15 Protocolau ar gyfer cael a chadarnhau cydsyniad:

- Unigolion a theuluoedd/gofalwyr wrth rannu gwybodaeth â gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol
- Unigolion wrth rannu gwybodaeth â theuluoedd/gofalwyr

2.16 Sut i ymdrin â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau unigolion a theuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
2.17 Ystyried deddfwriaeth benodol, a pholisi, canllawiau a safonau cenedlaethol ar gyfer iechyd meddwl
2.18 Cymryd camau seiliedig ar hawliau i gynorthwyo unigolion
2.19 Cefnogi unigolion i gymryd risgiau gwybodus
2.20 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion ag iechyd meddwl gwael, ac agweddau cadarnhaol tuag atyn nhw
2.21 Herio rhagfarn, tybiaethau ystrydebol, gwahaniaethu ac agweddau negyddol tuag at unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael

Amrediad

Effeithiau posibl - ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant sy'n llesteirio'r anawsterau a brofir gan yr unigolyn (allgáu, economaidd-gymdeithasol, addysg, cyflogaeth, annibyniaeth, llesiant emosiynol a chorfforol, dewisiadau bywyd)

Deilliant dysgu:

3. Triniaeth a chymorth er mwyn helpu unigolion i wella

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:
3.1 Y Model Gwella
3.2 Y driniaeth sydd ar gael i helpu unigolion i wella
3.3 Manteision presgripsiynu cymdeithasol i unigolion
3.4 Gweithwyr proffesiynol a gwasanaethau sydd ar gael i ddarparu triniaeth a chymorth

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
3.5 Gosod y Model Gwella wrth wraidd eich gwaith

3.6 Cefnogi unigolion i fod yn wydn
3.7 Cefnogi unigolion i gael a defnyddio triniaeth gytûn sy'n helpu i:
- ymdopi â symptomau eu hiechyd meddwl
- cymryd camau i wella

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Eich rôl eich hun yn y **broses gynllunio** gydag unigolion
4.2 Y gwahanol ganlyniadau a all ddeillio o ganolbwyntio ar gryfderau a dyheadau unigolyn, yn hytrach na'i anghenion ei hun
4.3 Sut i gadarnhau, gydag unigolion, ddisgwyliadau o ran y cymorth sydd ei angen arnyn nhw i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon a'u proses wella

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.4 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag unigolion o fewn y broses gynllunio
4.5 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon mewn ffyrdd sy'n hybu eu hannibyniaeth a'u gwellhad
4.6 Gweithio gyda'r unigolyn i nodi adnoddau a chymorth ychwanegol a all ei helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Amrediad

Y broses gynllunio - gallai'r cynlluniau gynnwys Cynllun Gofal a Thriniaeth o dan y mesur iechyd meddwl, neu Gynllun Gofal a Chymorth o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Byddai'r rhain yn cynnwys nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; triniaeth, monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau

---

Deilliant dysgu:

5. Problemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a welir ar yr un pryd

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

5.1 Beth yw ystyr y term 'iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a welir ar yr un pryd'
5.2 Problemau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau
5.3 Problemau a wynebir gan unigolion ag iechyd meddwl gwael a phroblemau camddefnyddio sylweddau
5.4 Sut i gefnogi unigolion sy'n wynebu problemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau ar yr un pryd

---

Deilliant dysgu:

6. Rheoli argyfyngau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

6.1 Y mathau o **argyfyngau** a all gael eu gweld a'r camau y dylid eu cymryd

Amrediad

Argyfyngau - ymddygiad bygythiol, ymosodol, amhriodol neu dreisgar, gorddos, hunan-niwed sylweddol, ystyried hunanladdiad, seicosis

Uned 340 Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Y ffactorau a all arwain at gyfnod o iechyd meddwl gwael:

Mae tri phrif gategori - biolegol, seicolegol ac amgylcheddol/cymdeithasol a gallent gynnwys:

- cam-drin plant, trawma, neu esgeulustod mewn plentyndod
- trais domestig, bwlio neu fath arall o gamdriniaeth a brofir fel oedolyn
- ynyswch cymdeithasol neu unigrwydd
- profi gwahaniaethu a stigma
- anfantais gymdeithasol, tlodi neu ddyled
- profedigaeth
- straen difrifol neu dymor hir
- cyflwr iechyd meddwl tymor hir
- diweithdra neu golli swydd
- digartrefedd neu dai gwael
- gofalu am rywun yn y tymor hir
- camddefnyddio cyffuriau ac alcohol
- trawma sylweddol fel oedolyn, fel ymladd milwrol, bod mewn digwyddiad difrifol, neu ddioddef trosedd dreisgar
- achosion corfforol – er enghraifft, gall anaf i'r pen neu gyflwr niwrolegol fel epilepsi gael effaith ar ymddygiad a hwyliau. (Mae'n bwysig cadarnhau nad achosion corfforol posibl sy'n gyfrifol cyn ceisio triniaeth bellach).
- Beichiogrwydd a'r cyfnod ar ôl rhoi genedigaeth
- hunaniaeth o ran rhywedd

Er y gall ffactorau ffordd o fyw gan gynnwys gwaith, deiet, cyffuriau a diffyg cwsg oll effeithio ar iechyd meddwl, os bydd unigolion yn profi problem iechyd meddwl mae ffactorau eraill hefyd fel arfer.

Presgripsiynu cymdeithasol: Gall meddygon, meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill atgyfeirio pobl at amrywiaeth o wasanaethau lleol, anghlinigol e.e. dosbarthiadau ymarfer corff neu ddysgu mewn grŵp. Y nod yw bodloni anghenion pobl mewn ffordd gyfannol; gan gydnabod amrywiaeth o ffactorau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd.

Y Model Gwella:

Yn aml, cyfeirir at wella fel proses, rhagolwg, gweledigaeth, fframwaith cysyniadol neu egwyddor arweiniol. Y broses wella:

- mae'n edrych ar afiechyd meddwl o safbwynt cyfannol person-ganolog, nid ei symptomau yn unig
- cred ei bod yn bosibl gwella o afiechyd meddwl difrifol
- taith nid cyrchfan ydyw
- nid yw o reidrwydd yn golygu dychwelyd at y man roeddech gynt
- mae'n digwydd fesul tipyn ac, fel mewn bywyd, ceir adegau da a drwg
- mae'n gofyn am optimistiaeth ac ymrwymiad gan bawb dan sylw
- mae disgwyliadau ac agweddau pobl yn effeithio arni'n sylweddol
- mae'n gofyn am system drefnus iawn o gymorth gan deulu, ffrindiau neu weithwyr proffesiynol
- mae'n gofyn i wasanaethau groesawu ffyrdd newydd ac arloesol o weithio.

Nod y model gwella yw helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl i edrych y tu hwnt i oroesi a bodoli yn unig. Mae'n eu hannog i symud ymlaen, gosod nodau newydd a gwneud pethau a meithrin perthnasoedd sy'n rhoi ystyr i'w bywydau.

Mae'r model gwella yn rhoi pwyslais ar gymryd rheolaeth o'ch bywyd, er efallai na ellir cael rheolaeth lawn o'ch symptomau. Nid oes a wnelo gwella â 'gwaredu' problemau. Mae a wnelo â gweld y tu hwnt i broblemau iechyd meddwl rhywun, gan gydnabod a meithrin ei alluoedd, diddordebau a breuddwydion.

Yn aml, mae afiechyd meddwl ac agweddau cymdeithas tuag at afiechyd meddwl yn gosod cyfyngiadau ar bobl sy'n profi afiechyd meddwl. Gall gweithwyr iechyd proffesiynol, teulu a ffrindiau fod yn rhy warchodol, neu'n besimistaidd ynghylch yr hyn y gall rhywun â phroblem iechyd meddwl ei gyflawni. Mae'r model gwella yn gofyn i ni edrych y tu hwnt i'r terfynau hynny er mwyn helpu pobl i gyflawni eu nodau a'u dyheadau eu hunain.

Gall y broses wella fod yn un o hunanddarganfod a datblygiad personol. Gall profi afiechyd meddwl gynnig cyfleoedd i newid, myfyrio a darganfod gwerthoedd, sgiliau a diddordebau newydd.

Mae gwaith ymchwil yn nodi bod ffactorau pwysig ar hyd y daith wella yn cynnwys:

- perthnasoedd da
- sicrwydd ariannol
- gwaith boddhaol
- twf personol
- yr amgylchedd/ llety byw cywir
- meithrin eich safbwyntiau diwylliannol neu ysbrydol eich hun
- datblygu gwydnwch i brofiadau andwyol neu straen posibl yn y dyfodol.

Ymhlith y ffactorau eraill a nodwyd gan bobl fel rhai oedd yn eu helpu i wella roedd:

- cael rhywrai eraill yn credu ynoch
- bod rhywrai eraill yn gwrando arnoch ac yn eich deall
- cael esboniadau i broblemau neu brofiadau
- cael y cyfle i ildio cyfrifoldeb dros dro mewn argyfwng.
- cael y driniaeth a'r cymorth cywir.

Hefyd, mae'n bwysig bod unrhyw un sy'n cefnogi rhywun wrth iddyn nhw wella yn ei annog i feithrin ei sgiliau, ac yn ei helpu i gyflawni ei nodau.

Cysylltiadau rhwng gwella a chynhwysiant cymdeithasol:
Mae cysylltiad cryf rhwng y broses wella a chynhwysiant cymdeithasol. Rôl allweddol i wasanaethau yw helpu pobl i adfer eu lle yn eu cymunedau, a chymryd rhan mewn gweithgareddau prif ffrwd ac achub ar gyfleoedd fel pawb arall. Mae swm cynyddol o dystiolaeth sy'n dangos y gall achub ar gyfleoedd cymdeithasol, addysgol, hyfforddiant, gwirfoddoli a chyflogaeth helpu unigolion i wella.

Triniaeth: gallai gynnwys: gweithgareddau therapiwtig (ymlacio, meddylgarwch, bod allan yn yr awyr agored), gofal corfforol (cwsg, osgoi alcohol a chyffuriau adloniant, cymryd gofal o'ch ymddangosiad a'ch hylendid personol, bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol), therapïau siarad (Therapi Ymddygiad Gwybyddol), Meddyginiaeth (gwrthiselyddion, tabledi cysgu a mân dawelynnau, sefydlogwyr hwyliau), therapïau celfyddydol a chreadigol, therapïau ategol ac amgen, gwaith grŵp, cymorth gan gymheiriaid.
Bydd y rheini sy'n cael gofal a chymorth o dan ran 2 o'r Mesur Iechyd Meddwl yn cael yr hawl i Gynllun Gofal a Thriniaeth.

Mathau o eiriolaeth: (copïo o unedau eraill, gan gynnwys IMHA ac IMCA).

Gallai'r **mathau o broblemau iechyd meddwl** gynnwys:
- Dicter
- Gorbryder a phyliau o banig
- Anhwylder deubegynol
- Anhwylder dysmorffia'r corff
- Anhwylder personoliaeth ar y ffin
- Iselder
- Anhwylderau datgysylltiol
- Cyffuriau – alcohol a chyffuriau adloniant
- Problemau bwyta
- Clywed lleisiau
- Celcio
- Hypomania a mania
- Unigrwydd
- Anhwylder gorfodaeth obsesiynol
- Pyliau o banig
- Paranoia
- Anhwylderau personoliaeth
- Ffobiâu
- Iselder ôl-enedigol ac iechyd meddwl amenedigol
- Anhwylder straen wedi trawma
- Anhwylder dysfforig cyn misglwyf
- Seicosis
- Anhwylder sgitsoaffeithiol
- Sgitsoffrenia
- Anhwylder affeithiol tymhorol
- Hunan-barch
- Hunan-niwed
- Problemau cysgu
- Straen

- Teimladau hunanladdiadol
- Dyscinesia cam-symud araf.

Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon: yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHMH14 Nodi anghenion iechyd meddwl posibl a materion cysylltiedig
- SFHMH18 Nodi anghenion iechyd corfforol unigolion ag anghenion iechyd meddwl

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 341 Cefnogi unigolion â nam corfforol

Lefel:	3
ODA:	25
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion â nam corfforol. Drwy gydol yr uned hon, bydd unrhyw gyfeiriad at 'unigolyn' yn golygu unigolyn â nam corfforol.

Deilliant dysgu:

1. Y cysyniad o anabledd a nam corfforol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Ystyr y termau 'anabledd', 'anabl' a 'nam corfforol'

1.2 Ystyr y termau 'genedigol', 'a gafwyd', 'niwrolegol' a 'gwaethygol' yng nghyd-destun nam corfforol

1.3 Pwysigrwydd rhoi'r unigolyn yn y canol, yn hytrach na'r nam

1.4 Effeithiau (cadarnhaol a negyddol) cael eich labelu fel rhywun â nam corfforol

Deilliant dysgu:

2. Dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Sut mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau

2.2 Y ffordd mae agweddau a gwerthoedd cymdeithas tuag at unigolion â nam corfforol yn effeithio ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

2.3 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion

2.4 Sut i gymryd camau seiliedig ar hawliau i gynorthwyo unigolion

2.5 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion, a sut y gellir cefnogi hyn

2.6 Ystyr y term ‘rôl werthfawr’.

2.7 Effaith gadarnhaol rôl werthfawr ar lesiant unigolyn, a sut mae'n cael ei weld a'i drin gan eraill mewn cymdeithas

2.8 Y gwahaniaeth rhwng bod yno'n gorfforol a chymryd rhan

2.9 Pwysigrwydd cyfrannu at y gymuned a pherthnasoedd i lesiant

2.10 Y cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
2.11 Pwysigrwydd cymryd risgiau i unigolion mewn bywyd bob dydd
2.12 Pam y gall unigolion â nam corfforol fod wedi'u hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
2.13 **Effeithiau cadarnhaol rhwystrau cymdeithasol ac amgylcheddol** ar unigolyn ag anabledd corfforol
2.14 Sut y gall rhywedd, ethnigrwydd ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion â nam corfforol a'r cymorth maen nhw'n ei gael

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
2.15 Cymryd camau seiliedig ar hawliau i gefnogi unigolion
2.16 Cefnogi unigolion i gymryd risgiau gwybodus
2.17 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion â nam corfforol, ac agweddau cadarnhaol tuag atyn nhw
2.18 Herio rhagfarn, delweddau ystrydebol, gwahaniaethu ac agweddau negyddol tuag at unigolion â nam corfforol

Amrediad

Effeithiau posibl - allgáu, economaidd-gymdeithasol, addysg, cyflogaeth, symudedd, annibyniaeth, llesiant emosiynol a chorfforol, iechyd meddwl, dewisiadau bywyd
Rhwystrau cymdeithasol ac amgylcheddol - agweddau ystrydebol, iaith negyddol/sarhaus, rhwystrau corfforol a sefydliadol

---

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi unigolion â nam corfforol i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Eich rôl eich hun yn y **broses gynllunio** gydag unigolion
3.2 Y gwahanol ganlyniadau a all ddeillio o ganolbwyntio ar gryfderau a dyheadau unigolyn, yn hytrach na'i anghenion ei hun
3.3 Sut i gadarnhau disgwyliadau gydag unigolion a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.4 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag unigolion o fewn y broses gynllunio
3.5 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon mewn ffyrdd sy'n hybu annibyniaeth
3.6 Gweithio gyda'r unigolyn i nodi adnoddau a chymorth a all ei helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Amrediad

Byddai **proses gynllunio** yn cynnwys nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau

Uned 341 Cefnogi unigolion â nam corfforol

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd

Bydd pobl yn "**anabl**" am nad oes ganddyn nhw fynediad i adeiladau, gwybodaeth, gohebiaeth na chymorth personol, neu oherwydd agweddau pobl eraill.

Anabledd: Colli cyfleoedd neu gyfyngu ar gyfleoedd i gymryd rhan mewn cymdeithas ar sail gyfartal ag eraill oherwydd rhwystrau sefydliadol, amgylcheddol ac agweddol.

Nam corfforol: Anaf, afiechyd neu gyflwr genedigol sy'n cael neu sy'n debygol o gael effaith tymor hir ar ymddangosiad corfforol a/neu gyfyngu ar weithrediadau'r unigolyn sy'n wahanol i'r cyffredin.

Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon: yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 342 Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	8
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd.

Deilliant dysgu:

1. Dull gweithredu seiliedig ar hawliau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Sut mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
1.2 Modelau meddygol a chymdeithasol anabledd
1.3 Pam mae anaf a geir i'r ymennydd weithiau'n cael ei ddisgrifio fel anabledd cudd
1.4 Sut i gymryd camau seiliedig ar hawliau i gynorthwyo unigolion
1.5 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion
1.6 Ystyr y term 'rôl werthfawr'.
1.7 Pwysigrwydd cael rôl werthfawr ac ymdeimlad o bwrpas i lesiant
1.8 Y cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
1.9 Pwysigrwydd cymryd risgiau i unigolion mewn bywyd bob dydd
1.10 Pam y gall unigolion fod wedi'u hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
1.11 Sut y gall diffyg mewnwelediad yn deillio o anaf i'r ymennydd effeithio ar allu unigolyn i gymryd risgiau
1.12 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion
1.13 Pwysigrwydd defnyddio'r teulu i gynorthwyo unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.14 Cymryd camau seiliedig ar hawliau i gynorthwyo unigolion
1.15 Cefnogi unigolion i gymryd risgiau gwybodus, gan ystyried unrhyw ddiffyg mewnwelediad a'r hyn mae'r unigolyn am ei gyflawni

Deilliant dysgu:

2. Cael anaf i'r ymennydd a'r effeithiau posibl ar unigolion a'u teuluoedd

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Y **mathau** o anafiadau a geir i'r ymennydd a'u **hachosion**
2.2 Sut y gall llwybrau niwrolegol newid o ganlyniad i anaf i'r ymennydd
2.3 **Effeithiau posibl** anaf i'r ymennydd ar unigolion
2.4 Sut y gall anafiadau i'r ymennydd effeithio ar y canlynol:
- yr unigolyn
- ei rôl
- ei deulu
- ei berthnasoedd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.5 Cefnogi unigolion a'u teuluoedd i addasu i newid
2.6 Ystyried yr effeithiau mae unigolyn yn eu profi

Amrediad

Mathau ac achosion - anaf trawmatig i'r ymennydd, mathau eraill o anafiadau i'r ymennydd
Effeithiau posibl - corfforol, gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol

---

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi proses gyfathrebu effeithiol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Yr amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu a ffyrdd o gynorthwyo unigolion
3.2 Pwysigrwydd rhoi'r lefel gywir o wybodaeth i unigolion
3.3 Ffynonellau gwybodaeth, cyngor a chymorth i feithrin sgiliau cyfathrebu
3.4 Pwysigrwydd defnyddio ac addasu iaith a dulliau cyfathrebu, sy'n briodol o ran oedran a gallu
3.5 Sut y gall profiadau blaenorol, cyflyrau ychwanegol ac iaith gyntaf ddylanwadu ar barodrwydd a gallu unigolyn i gyfathrebu
3.6 Sut y gall ymddygiad gael ei ddefnyddio fel ffurf ar gyfathrebu
3.7 Anawsterau cyfathrebu a chyfathrebu gwybyddol a all gael eu profi gan unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.8 Defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu a ffyrdd o gynorthwyo unigolion
3.9 Addasu dulliau cyfathrebu er mwyn bodloni anghenion unigolion
3.10 Cyfrannu at ddatblygu cynlluniau cyfathrebu i unigolion
3.11 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag eraill er mwyn gwerthuso amrywiaeth o ddulliau a ddefnyddir i'w helpu i gyfathrebu

---

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi camau adsefydlu, ail-alluogi a chymorth parhaus i unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Manteision adsefydlu, ail-alluogi a chymorth parhaus

4.2 Yr amrywiaeth o weithwyr proffesiynol/asiantaethau sy'n rhan o adsefydlu, ail-alluogi a chynorthwyo unigolion yn barhaus, gan gynnwys:

unigolion ar gamau gwella gwahanol

agweddau gwahanol ar anafiadau i'r ymennydd

4.3 Ffiniau eich rôl eich hun wrth gyflawni tasgau a roddwyd i chi gan weithwyr proffesiynol eraill er mwyn adsefydlu, ail-alluogi a chynorthwyo unigolion yn barhaus

4.4 Pam ei bod yn bwysig deall diffyg mewnwelediad a blinder wrth gynorthwyo unigolion i adsefydlu, cymryd rhan mewn gweithgareddau ail-alluogi a chael cymorth parhaus

4.5 Sut y gall camau adsefydlu, ail-alluogi a chymorth parhaus helpu'r ymennydd i ddatblygu llwybrau niwrolegol newydd a ffyrdd amgen o weithio

4.6 Sut y gall technoleg gynorthwyol electronig gael ei defnyddio'n effeithiol i wella annibyniaeth, diogelwch a llesiant unigolion

4.7 Pwysigrwydd defnyddio dull gweithredu seiliedig ar sgiliau i feithrin sgiliau, hyder a hunan-barch

4.8 Strategaethau, **modelau a dulliau gweithredu** i gefnogi:

- gwelliant corfforol
- sgiliau gwybyddol
- llesiant emosiynol
- ymddygiad cadarnhaol ac adeiladol

4.9 Yr angen i gynnal cymhelliant, dathlu llwyddiannau unigol a deall 'diymadferthedd dysgedig'

4.10 Sut y gall llesiant gael ei hybu a'i gefnogi er budd unigolion

4.11 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd da er mwyn cefnogi'r defnydd o ddulliau gweithredu cadarnhaol gydag unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.12 Cymryd camau cydgynhyrchiol i weithredu amrywiaeth o strategaethau i gefnogi'r canlynol o ran yr unigolyn:

- gwelliant corfforol
- sgiliau gwybyddol
- llesiant emosiynol
- ymddygiad cadarnhaol ac adeiladol

4.13 Helpu unigolion i ddefnyddio prosesau cynllunio person-ganolog i bennu nodau sy'n ei helpu i wella ac i fyw bywyd llawn a gwerthfawr

4.14 Annog pobl i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon, gan gynorthwyo unigolion i gymryd cymaint o gyfrifoldeb â phosibl am:

- y defnydd o'u sgiliau a'u galluoedd presennol
- adennill sgiliau blaenorol
- caffael sgiliau newydd

4.15 Cefnogi unigolion i gadw a gwneud ffrindiau, a chwarae rhan yn eu cymunedau

Amrediad

Modelau a dulliau gweithredu: cynllunio person-ganolog, Model Cymorth Gweithredo

Uned 342 Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Wrth gyflwyno'r uned hon, byddai'n fuddiol cynnig trosolwg i ddysgwyr o **Ddiabetes Insipidus.** Er nad yw'r cyflwr hwn yn perthyn i Ddiabetes Mellitus; weithiau bydd dryswch rhwng y ddau gyflwr, felly byddai'n fuddiol cynnig trosolwg i ddysgwyr o Ddiabetes Insipidus (achosion ac effeithiau, gan gynnwys ei gysylltiad ag Anafiadau i'r Ymennydd Caffaeledig). Ceir canllawiau ar Ddiabetes Insipidus ar y gwefannau canlynol:

- https://www.pituitary.org.uk/media/386047/To-A-E-and-hospital-ward-staff---Diabetes-Insipidus-patient-Oct-2014-PM.pdf
- https://www.pituitary.org.uk/information/publications/conditions-and-procedures/diabetes-inspidus-booklet/

Model Cymorth Gweithredol: model person-ganolog ac yn ymwneud â sut i ryngweithio ag unigolion, ar y cyd â system gynllunio ddyddiol sy'n hybu cyfranogiad ac yn gwella ansawdd bywyd er mwyn pennu i ba raddau y dylid cymryd rhan mewn gweithgareddau, a faint o gymorth sydd ei angen i feithrin y sgiliau sydd eu hangen i gymryd rhan ynddynt mor annibynnol â phosibl. I gynnwys:

- Cynlluniau dyddiol a lefelau cyfranogi
- Lefelau o help neu gymorth a chynhorthwy
- Rhyngweithio cadarnhaol
- Atgyfnerthiad cadarnhaol
- Addysgu sgiliau
- Dadansoddi tasgau
- Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon.

Anawsterau cyfathrebu gwybyddol i gynnwys:

- Ei chael hi'n anodd talu sylw a chanolbwyntio
- Problemau cofio pethau
- Dehongli pethau'n llythrennol
- Iaith gyntaf yn ailymddangos
- Llai o ymresymu a sgiliau datrys problemau
- Blinder gwybyddol
- Prosesu gwybodaeth yn arafach
- Sgiliau cyfathrebu cymdeithasol llai effeithiol.

Anawsterau cyfathrebu i gynnwys:

- Affasia
- Affasia derbyngar
- Problemau darllen
- Affasia mynegiannol
- Problemau ysgrifennu
- Dysarthria
- Dyspracsia lleferydd.

Technoleg gynorthwyol electronig: manteision cyflwyno technoleg gynorthwyol ar gam cynnar, ynghyd â'i chyfyngiadau, sut i sicrhau bod penderfyniadau ynghylch technoleg gynorthwyol yn canolbwyntio ar ganlyniadau, yn gynhwysol ac yn dryloyw.

Gallai technoleg gynorthwyol electronig gynnwys: dyfeisiau bob dydd (ffonau symudol, teclynnau byw'n glyfar, ffonau deallus, setiau teledu deallus, consolau gemau, cyfrifiaduron), dyfeisiau sydd wedi'u cynllunio i fodloni anghenion iechyd a gofal cymdeithasol penodol (larymau personol a gweithgarwch, negeseuon atgoffa a sbarduno electronig, clociau siarad, cymhorthion cyfathrebu, larymau mwg, larymau teleofal, teclynnau synhwyro cwympo, dyfeisiau GPS, cyfarpar monitro iechyd, monitro ffitiau).

Byddai **bywyd llawn a gwerthfawr** yn cynnwys:

- Dewis a rheolaeth dros fân bethau bob dydd a materion arwyddocaol mewn bywyd
- Addysg a hyfforddiant
- Cyflogaeth
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd
- Cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon
- Gofal corfforol ac iechyd meddwl
- Bod yn rhiant
- Perthnasoedd rhywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Tai a llety
- Cynhwysiant cymdeithasol
- Perthnasoedd a chyfeillgarwch

Anabledd cudd: i rai unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd ac nad oes unrhyw nodweddion gweledol amlwg.

Diffyg mewnwelediad: ei chael hi'n anodd deall a dehongli eich ymddygiad a'ch teimladau eich hun, a rhai pobl eraill. Gall fod gan yr unigolyn safbwyntiau afrealistig amdano'i hun ac efallai na fydd yn gwerthfawrogi'r ffaith bod ganddo broblemau penodol. Gall hyn arwain at bennu nodau afrealistig a all arwain at fethiant a rhwystredigaeth, neu gymryd risgiau anniogel am nad yw'r unigolyn yn gallu cydnabod y risg ei hun.

Diymadferthedd dysgedig: pan na fydd pobl yn teimlo y gallan nhw osgoi sefyllfa negyddol am fod profiad blaenorol wedi dangos iddyn nhw nad oes ganddyn nhw unrhyw reolaeth. Mae hyn yn arwain at gylch negyddol lle mae ganddyn nhw, ac eraill, ddisgwyliadau isel ohonyn nhw a atgyfnerthir pan fo'r unigolyn yn cyflawni'r disgwyliadau isel hyn, gan greu dibyniaeth, hunan-barch isel a diffyg hunangred

Byddai **mathau eraill o anaf i'r ymennydd** yn cynnwys: tiwmor, strôc, gwaedlif ar yr ymennydd, enseffalitis.

Proses gynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion i gynnwys:

- sut y gellir eu cefnogi i fynegi barn
- Nodi'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a beth hoffen nhw ei gyflawni
- Sut yr hoffen nhw wneud hyn
- Sut y gall nodau mawr neu dymor hir gael eu torri i lawr i gamau neu nodau cyflawnadwy llai o faint
- Sut i ystyried blinder wrth gynllunio sut i gyflawni nodau
- Sut y byddan nhw'n gwybod a ydyn nhw wedi cyflawni eu nodau ai peidio
- Sut y gall unigolion gael eu cefnogi i gydnabod a dathlu cyflawni nodau
- Pam ei bod yn bwysig defnyddio dull gweithredu seiliedig ar gryfderau gydag unigolion er mwyn adeiladu ar yr hyn y gall y person ei wneud
- Pwy fyddent yn hoffi ei gynnwys a phryd
- Sut i gynnwys y teulu neu bobl allweddol eraill wrth helpu'r unigolyn i gyflawni ei nodau
- Sut, ble a phryd y dylai'r gwaith cynllunio person-ganolog ddigwydd
- Sut y dylai'r gwaith cynllunio person-ganolog gael ei gofnodi.

Effeithiau posibl anaf i'r ymennydd
Y corfforol i gynnwys:

- Symudedd
- Sbastigedd
- Gwendid neu baralysis
- Atacsia
- Nam ar y synhwyrau
- Blinder
- Ei chael hi'n anodd siarad
- Epilepsi
- Anghydbwysedd o ran yr hormonau.

Gwybyddol i gynnwys:

- Problemau gyda'r cof
- Colli iaith
- Problemau gyda sgiliau gweledol – canfyddiadol
- Cymhelliad
- Gallu canolbwyntio llai
- Gallu prosesu gwybodaeth i raddau llai
- Ailadrodd
- Rhesymeg ddiffygiol
- Mewnwelediad ac empathi diffygiol.

Emosiynol ac ymddygiadol i gynnwys:

- Newidiadau mewn personoliaeth
- Newid mewn hwyliau
- Iselder a theimlo colled
- Gorbryder
- Rhwystredigaeth a dicter
- Anhwylder straen wedi trawma
- Diluddiannu
- Byrbwylltra

- Anniddigrwydd, cynnwrf ac ymosodedd
- Apathi a cholli mentergarwch
- Egosentrigedd.

Amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu:
Gall hyn gynnwys ffyrdd o helpu'r unigolyn i:

- **Ganolbwyntio ar leferydd**

- Ei gwneud hi'n haws i'r unigolyn ganolbwyntio ar yr hyn a ddywedir, e.e. drwy beidio â siarad pan fo'r teledu/radio ymlaen, neu pan roddir cynnig ar dasg anodd.
- Trafod tasgau cyn rhoi cynnig arnyn nhw, er mwyn helpu'r unigolyn i dalu sylw.
- Osgoi rhuthro o un pwnc i'r llall yn ystod sgwrs; canolbwyntio ar un pwnc a nodi'n glir pan fyddwch yn dechrau neu'n bwriadu dechrau siarad am rywbeth newydd.

- **Deall lleferydd**

- Ymaddasu wrth gyfathrebu eich hun, e.e. siarad yn arafach.
- Annog yr unigolyn i roi gwybod pan na fydd wedi eich deall.
- Defnyddio ystumiau lle bo'n briodol, yn ogystal â mathau eraill o gyfathrebu (e.e. delweddau, darluniau, ffotograffau) er mwyn meithrin dealltwriaeth o leferydd.

Hefyd ystyried y dulliau a ddefnyddir mewn ymateb i unigolyn sy'n cefnogi cyfathrebu effeithiol, fel:

- Annog ymdrechion gan yr unigolyn i gyfathrebu (defnyddio atgyfnerthiad cadarnhaol; osgoi 'cywiro' neu dynnu sylw at 'fethiannau' i gyfleu rhywbeth)
- Osgoi'r demtasiwn i siarad ar ran yr unigolyn, neu orffen brawddegau drosto – rhoi amser a chyfle i'r unigolyn ddod o hyd i'r gair cywir.
- Osgoi gorymateb neu golli eich tymer mewn sefyllfaoedd heriol.
- Annog y defnydd o ddulliau cyfathrebu nad ydyn nhw ar lafar pan fo problemau cyfathrebu yn ddifrifol, e.e. ysgrifennu, teipio, 'iaith arwyddion' a chymhorthion cyfathrebu.

Byddai **gweithgareddau ailalluogi** yn cynnwys:

- Ffisiotherapi
- Meithrin sgiliau
- Meithrin sgiliau cyfathrebu
- Datblygiad y cof
- Therapïau
- Strategaethau i gefnogi galluoedd gwybyddol a cholli'r cof.

Byddai **strategaethau a ffyrdd o weithio i gefnogi llesiant emosiynol ac ymddygiad cadarnhaol ac adeiladol** yn cynnwys:

- Defnyddio amrywiaeth o ddulliau gweithredu cadarnhaol
- Darparu adborth mynych, nad yw'n feirniadol, ynghylch perfformiad neu ymddygiad
- Gosod nodau
- Canolbwyntio ar gryfderau, gwelliannau a newidiadau cadarnhaol
- Cymhorthion cofio
- Meithrin sgiliau corfforol, gwybyddol a chyfathrebu
- Cwnsela
- Grwpiau cymorth
- Cymorth niwroseicolegol.

Byddai **strategaethau a ffyrdd o weithio i gefnogi gwellhad corfforol** yn cynnwys:

- Gweithwyr proffesiynol eraill
- Ailalluogi
- Technoleg gynorthwyol electronig
- Addasiadau.

Byddai **strategaethau a ffyrdd o weithio i helpu i feithrin sgiliau gwybyddol** yn cynnwys:

- Cymhorthion cofio
- Technoleg gynorthwyol electronig
- Gosod nodau / gwaith cynllunio person-ganolog
- Atgyfnerthiad cadarnhaol
- Adborth.

Mathau o eiriolaeth i gynnwys:

- Hunaneiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol
- Cydeiriolaeth
- Eiriolaeth cymheiriaid
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon: yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC 0344 Helpu unigolion i gynnal, adennill a meithrin sgiliau i reoli eu bywydau bob dydd
- SCDHSC3111 Hybu hawliau ac amrywiaeth
- SCDHSC0382 Helpu unigolion i reoli newid yn eu bywydau
- SCDHSC0031 Hybu cyfathrebu effeithiol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Headway – y gymdeithas anafiadau i'r ymennydd **www.headway.org.uk**
- Deddf Hawliau Dynol 1998 a Chonfensiynau a Phrotocolau cysylltiedig fel, Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau ac Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn 1992, Datganiad hawliau pobl hŷn yng Nghymru (2014);
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a Chod Ymarfer cysylltiedig;

Uned 377 Hyrwyddo gofal a chymorth unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd

Lefel:	3
ODA:	45
Credyd:	10
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw helpu dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i roi gofal a chymorth i unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at 'unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd'.

Deilliant dysgu:

1. Rôl gwasanaethau dydd wrth ddarparu gofal a chymorth i unigolion

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

1.1 Y mathau o ofal a chymorth y gall unigolion eu cael drwy wasanaethau dydd
1.2 Rhesymau posibl pam mae unigolion yn defnyddio gwasanaethau dydd
1.3 Sut gall rhywedd ac ethnigrwydd ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r gofal a'r cymorth a gânt
1.4 Potensial gwasanaethau dydd a manteision cefnogi unigolion i ddefnyddio'r rhain
1.5 Yr amrywiaeth o asiantaethau a gweithwyr proffesiynol a all roi cymorth i unigolion mewn gwasanaethau dydd
1.6 Protocolau ar gyfer cael cydsyniad unigolion wrth rannu gwybodaeth â theuluoedd / gofalwyr
1.7 Protocolau ar gyfer cael cydsyniad unigolion a theuluoedd / gofalwyr wrth rannu gwybodaeth â gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol
1.8 Cyfraniad arwyddocaol teuluoedd / gofalwyr at ofal a chymorth parhaus unigolion a'r modd y mae hyn yn cyd-fynd â darpariaeth gwasanaeth dydd

Deilliant dysgu:

2. Hyrwyddo cymorth i unigolion a'u teuluoedd / gofalwyr mewn cyfnodau o newid a thrawsnewid

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

2.1 Yr hyn a olygir gan gyfnodau o newid a thrawsnewid yng nghyd-destun gwasanaeth dydd

2.2. **Effeithiau posibl** newid sy'n gysylltiedig â defnyddio gofal a chymorth gan wasanaethau dydd ar unigolion a'u teuluoedd / gofalwyr
2.3 Pwysigrwydd bod unigolion a'u teuluoedd yn gwybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau dydd
2.4 Pwysigrwydd:
- nodi ac ystyried effaith newid ar unigolion a'u teuluoedd / gofalwyr
- sicrhau bod unigolion yn cael cymorth i gynnal eu hunaniaeth bersonol yn ystod cyfnodau o newid
- sicrhau bod y gwasanaeth yn briodol ac yn parhau i fod yn briodol i unigolion

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:
2.5 Sicrhau y caiff unigolion eu croesawu a'u cefnogi i ymgyfarwyddo mewn darpariaeth gwasanaeth dydd
2.6 Rhoi gwybodaeth i unigolion a'u teuluoedd / gofalwyr cyn a phan fyddant yn defnyddio'r gwasanaeth i'w helpu i wybod beth i'w ddisgwyl
2.7 Hyrwyddo cymorth i unigolion gynnal eu hunaniaeth bersonol yn ystod cyfnodau o newid
2.8 Hyrwyddo cymorth i unigolion gadw ymdeimlad o ddiogelwch, parhad, perthyn, pwrpas, cyflawniad a phwysigrwydd yn ystod cyfnodau o newid
2.9 Cymryd camau lle nad yw gwasanaethau'n briodol i unigolion

Amrediad
Effeithiau posibl – Effeithiau cadarnhaol (cefnogaeth i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon, meithrin a chynnal sgiliau annibyniaeth, lleddfu unigrwydd ac arwahanrwydd, seibiant/egwyl i ofalwyr), effeithiau negyddol (ymdeimlad o darfu, colli sgiliau, colli rheolaeth, colli rôl werthfawr, colli hunaniaeth ac ymdeimlad o'r hunan, ymdeimlad o euogrwydd)

Deilliant dysgu:
3. Hyrwyddo cymorth ar gyfer dulliau seiliedig ar hawliau a chanlyniadau cadarnhaol i unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gwybod:
3.1 Beth yw ystyr dulliau seiliedig ar hawliau yn ymarferol wrth gefnogi unigolion mewn gwasanaethau dydd
3.2 Ffyrdd o weithio i feithrin perthnasoedd ag unigolion a dysgu am eu bywydau pob dydd, eu hanes a'u diwylliant
3.3 Pwysigrwydd y gall unigolion barhau i gymryd risgiau mewn bywyd pob dydd
3.4 Pam ei bod yn bosibl bod unigolion sy'n cael gofal a chymorth yn cael eu hargymell neu eu hatal rhag cymryd risgiau
3.5 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, llesiant a chynhwysiant cymdeithasol
3.6 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion mewn gwasanaethau dydd
3.7 Sut gall agweddau eraill tuag at unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr gael eu dylanwadu gan y ffaith eu bod yn defnyddio gofal a chymorth
3.8 Sut gellir herio canfyddiadau negyddol o unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

3.9 Gall sut caiff gwasanaethau eu darparu herio agweddau ystrydebol y rheini sydd angen gofal a chymorth
3.10 Pwysigrwydd defnyddio iaith a sut gall hyn effeithio ar agweddau eraill tuag at unigolion
3.11 Effaith bosibl arwahanrwydd ac unigrwydd ar unigolion
3.12 Canlyniadau corfforol, seicolegol ac ymddygiadol i unigolion os cânt eu gadael am gyfnodau hir heb symud nac ysgogiad
3.13 Y cysyniad o 'niwed tawel' a 'diymadferthedd wedi'i ddysgu' a'r goblygiadau ar gyfer llesiant unigolion
3.14 Sut gall y 'Fframwaith Synhwyrau' gael ei defnyddio i gefnogi canlyniadau cadarnhaol a llesiant
3.15 Beth mae'r hawl i gael bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion a sut gellir cefnogi hyn
3.16 Pam mae'n bwysig cydnabod y rolau gwerthfawr y mae unigolion wedi'u cyflawni ac y gallant barhau i'w cyflawni
3.17 Yr effaith gadarnhaol y gall cael / cyfrannu at rôl werthfawr ei chael ar lesiant unigolyn ac ymagwedd eraill mewn cymdeithas tuag atynt a sut maent yn eu trin
3.18 Sut gall unigolion gyfrannu at eu rhwydweithiau a'u cymunedau a chyfoethogi bywydau eraill
3.19 Sut i gefnogi unigolion i feithrin perthnasoedd ag eraill sy'n defnyddio gwasanaethau dydd a/neu eraill yn y gymuned
3.20 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd cadarnhaol, dwyochrog rhwng unigolion, eu teuluoedd / gofalwyr a gweithwyr
3.21 Sut i gefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i archwilio ffynonellau cymorth eraill sydd ar gael i'w helpu i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt
3.22 Sut i ddelio â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau unigolion a'u

- teuluoedd/gofalwyr
- darpariaeth gwasanaethau dydd

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

3.23 Hyrwyddo canfyddiadau cadarnhaol unigolion a theuluoedd/gofalwyr sy'n defnyddio gofal a chymorth gan wasanaethau dydd
3.24 Modelu'r defnydd o ddulliau i wneud y canlynol:

- dysgu am fywydau pob dydd, hanes a diwylliant unigolion
- sefydlu'r ffordd orau o gefnogi unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt
- annog unigolion i fynegi eu barn a'u safbwyntiau
- cydnabod ac adeiladu ar gryfderau unigolion

3.25 Ymgorffori'r Fframwaith Synhwyrau yn eich ymarfer eich hun ac eraill
3.26 Hyrwyddo proses i gydnabod y rolau gwerthfawr sydd gan unigolion / y mae unigolion wedi'u cael
3.27 Hyrwyddo cymorth i unigolion allu byw bywydau llawn a gwerthfawr
3.28 Hyrwyddo cymorth i unigolion gymryd rhan mewn gweithgareddau a chael profiadau ystyrlon a phleserus a myfyrio ar eu rolau gwerthfawr
3.29 Cefnogi pob unigolyn i ryngweithio a chael cyfleoedd i ryngweithio'n gymdeithasol
3.30 Hyrwyddo cymorth i unigolion lunio a meithrin perthnasoedd dwyochrog cadarnhaol ag:

- eraill mewn gwasanaethau dydd
- eraill yn y gymuned leol

3.31 Cefnogi'r broses o nodi ffynonellau cymorth eraill a all helpu unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt
3.32 Meithrin perthnasoedd cadarnhaol a chefnogol â theuluoedd / gofalwyr sy'n parchu eu harbenigedd a'u rôl

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi'r broses o ddatblygu a gweithredu cynlluniau sy'n cefnogi'r hyn sy'n bwysig i unigolion

Meini Prawf Asesu:

Rydych yn deall:

4.1 Beth yw ystyr cydgynhyrchu yng nghyd-destun gwasanaethau dydd
4.2 Eich rôl eich hun yn y **broses gynllunio** ag unigolion
4.3 Pwysigrwydd ceisio'n barhaus i gael adborth ar gynlluniau personol a'i ystyried ag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
4.4 Pwysigrwydd sicrhau y caiff **gwybodaeth** ei chofnodi gan ddefnyddio systemau cyfathrebu y cytunwyd arnynt a'u defnyddio i lywio ymarfer
4.5 Pwysigrwydd cymryd camau i fynd i'r afael ag adborth am unrhyw bryderon ynghylch newidiadau yn amgylchiadau unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr
4.6 Camau i'w cymryd pan na all y gwasanaeth gefnogi unigolyn i gyflawni ei ganlyniadau neu ei nodau personol

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

4.6 Ymgorffori dull cydgynhyrchu wrth weithio gydag unigolion yn y **broses gynllunio**
4.7 Cefnogi'r broses o ddatblygu, gweithredu, adolygu a gwerthuso cynlluniau personol i fyfyrio ar yr hyn sy'n bwysig i unigolion ac ar gyfer unigolion
4.8 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon mewn ffyrdd sy'n annog annibyniaeth
4.9 Monitro ac adolygu gwybodaeth a gofnodir mewn systemau cyfathrebu

Amrediad

Gwybodaeth – Profiadau, gweithgareddau wedi'u cynllunio neu heb eu cynllunio a gefnogir, unrhyw dasgau ymarferol a gyflawnir neu y mae angen eu cyflawni, adborth gan yr unigolyn, arsylwadau a myfyrdodau yn ystod gwasanaethau dydd â'r unigolyn, unrhyw newidiadau neu bryderon, cysylltiad ag aelodau'r teulu/gofalwyr a gwybodaeth ganddynt, meddyginiaeth, bwyd a hylif a gymerir

Proses gynllunio byddai'n cynnwys nodi deilliannau neu nodau a sicrhau cyfranogiad mewn gweithgareddau, a phrosesau monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau

Deilliant dysgu:

5 Hyrwyddo cymorth ar gyfer y broses o feithrin a chynnal sgiliau annibyniaeth i unigolion

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

5.1 Beth yw ystyr y term ‘canolbwyntio ar ddeilliannau’ wrth gefnogi unigolion
5.2 Pwysigrwydd sicrhau bod gweithgareddau'n ‘canolbwyntio ar ddeilliannau’
5.3 Ffyrdd o weithio sy'n helpu i fagu hyder ac yn annog unigolion i roi cynnig ar weithgareddau newydd
5.4 Pwysigrwydd defnyddio dulliau seiliedig ar gryfderau i feithrin sgiliau, hyder a hunan-barch unigolion

5.5 Ffyrdd o weithio i hyrwyddo, meithrin a chynnal sgiliau annibyniaeth unigolion
5.6 Yr amrywiaeth o sgiliau annibyniaeth y gall fod angen ar unigolion a/neu y byddant am eu meithrin neu eu cynnal a sut i sicrhau eu bod yn cymryd rhan lawn yn y gwaith o nodi'r rhain
5.7 Sut i gefnogi unigolion i feithrin sgiliau newydd
5.8 Ffyrdd o weithio i annog unigolion i rannu eu sgiliau ag eraill

Rydych yn gallu gweithio a chefnogi pobl eraill i weithio mewn ffyrdd sy'n:

5.9 Modelu'r defnydd o weithgareddau ac addysgu i gefnogi'r broses o feithrin sgiliau unigolyn
5.10 Modelu'r defnydd o atgyfnerthiad cadarnhaol ar gyfer meithrin sgiliau
5.11 Sicrhau y caiff unigolion eu hannog i roi cynnig ar weithgareddau newydd ac i feithrin sgiliau
5.12 Defnyddio arsylwadau ac adborth gan unigolion ac eraill i sefydlu:
- i ba raddau y gwnaethant fwynhau'r gweithgaredd
- lefel y cymorth sydd ei hangen i gymryd rhan yn y gweithgaredd
- a wnaeth y gweithgaredd gyflawni'r deilliannau a nodwyd
- beth gallai fod angen ei newid i gefnogi cyfranogiad gweithredol yn y gweithgaredd
- nodi gweithgareddau a nodau newydd

Uned 377 Hyrwyddo gofal a chymorth unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Cymunedau: Caiff cymunedau eu diffinio fel cymunedau sydd o bwys i bobl. Mae a wnelo hyn â mwy na ble mae person yn byw, mae hefyd yn cynnwys cymunedau sy'n gysylltiedig â diwylliant, crefydd, hunaniaeth rywiol neu ddiddordebau a nodweddion personol.

Byddai **canlyniadau** i unigolion os cânt eu gadael am gyfnodau hir heb ysgogiad yn cynnwys:

Corfforol:

- Cyhyrau'n gwywo
- Atroffïau'r galon
- Pwysedd gwaed yn codi
- Risg gynyddol o niwed i'r croen/briwiau pwyso.

Seicolegol:

- Llesgedd a diflastod
- Iselder a syrthni
- Dryswch
- Penbleth
- Colli hyder a sgiliau

Ymddygiadol:
Gall ymddygiad heriol gynnwys ymddygiad sy'n:

- Ailadroddus/obsesiynol
- Tynnwyd yn ôl
- Ymosodol
- Hunan-niweidiol
- Aflonyddgar
- Gwrthgymdeithasol neu anghyfreithlon
- Defnyddio Iaith Ddifrïol.

Bywyd llawn a gwerthfawr yn cynnwys:

- Dewis a rheolaeth dros fanylion bach o ddydd i ddydd a materion sy'n diffinio bywyd
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd
- Ymgysylltu a chymryd rhan mewn **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau a phrofiadau ystyrlon**
- Gofal iechyd meddwl a chorfforol
- Perthnasoedd rhywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Cynhwysiant cymdeithasol
- Perthnasoedd a chyfeillgarwch
- Cysylltiadau cymunedol
- Mynediad i ofal iechyd sylfaenol ac arbenigol
- Cefnogaeth i gysylltiadau ac arferion diwylliannol a ffydd
- Rheoli cyllid

Diymadferthedd wedi'i ddysgu yw pan fydd pobl yn teimlo'n ddiymadferth i osgoi sefyllfaoedd negyddol am fod profiad blaenorol wedi dangos nad oes ganddynt reolaeth. Mae hyn yn arwain at gylch negyddol lle bydd ganddyn nhw ac eraill ddisgwyliadau isel o'u hunain a gaiff eu hatgyfnerthu gan y person yn cyflawni'r disgwyliadau isel hyn sy'n creu dibyniaeth, hunan-barch isel a diffyg hunan-gred

Bydd **cynlluniau personol** yn darparu'r canlynol:

• Gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth cytûn a'r modd y bydd y rhain yn cael eu darparu

• Canllaw clir ac adeiladol i staff am yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth a'r deilliannau y byddai'n hoffi eu cyflawni

• Sail ar gyfer adolygiad parhaus

• Ffordd i unigolion, eu cynrychiolwyr a gweithwyr fesur cynnydd a ph'un a yw eu canlyniadau personol wedi'u cyflawni.

Gallai'r **amrywiaeth o sgiliau annibyniaeth** gynnwys paratoi bwyd a diod, rheoli cyllid, teithio'n annibynnol, gofal personol

Fframwaith Synhwyrau:

• Diogelwch – teimlo'n ddiogel

• Perthyn – teimlo'n rhan o bethau

• Parhad – profi cysylltiadau

• Pwrpas – cael nodau i anelu atynt

• Cyflawniad – gwneud cynnydd tuag at y nodau hyn

• Pwysigrwydd – teimlo eich bod yn bwysig fel person.

Niwed tawel: Gall rhai unigolion y mae angen gofal a chymorth arnynt fod yn agored i 'niwed tawel' (Clarke et al, 2011), pan fydd y rheini sy'n eu cefnogi yn wrth risg ac yn poeni'n ormodol am ddiogelwch corfforol, yn hytrach na chyflawni ansawdd bywyd ystyrlon.

Ffynonellau cymorth: ffrindiau/teulu estynedig, adnoddau cymuned leol, rhwydweithiau, grwpiau/ gwasanaethau gwirfoddol, gwasanaethau ffurfiol eraill (iechyd, tai, awdurdod lleol), gwybodaeth a chyngor.

Mathau o **eiriolaeth** i'w cynnwys:

- Hunaneiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol
- Cydeiriolaeth
- Eiriolaeth cymheiriaid
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon: cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Mae'r rhesymau pam fod unigolion am gael gofal a chymorth gan wasanaethau dydd yn cynnwys:

- Meithrin perthnasoedd
- Manteisio ar gyfleoedd newydd
- Cwmnïaeth
- Meithrin sgiliau newydd
- Cadw annibyniaeth
- Amgylchedd / cymuned newydd
- Bregusrwydd cynyddol
- Iechyd meddwl a chorfforol gwael, cwymp, strôc neu newid sydyn mewn iechyd
- Gofalwyr yn methu cefnogi mwyach heb gael cymorth ychwanegol
- Priod neu bartner yn marw
- Nam corfforol
- Anabledd dysgu
- Materion diogelu

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol

- SCDHSC0344 Cefnogi unigolion i gadw, adennill a meithrin sgiliau i reoli eu bywyd o ddydd i ddydd

Uned 378 Hybu cefnogaeth ar gyfer cynhwysiant digidol unigolion

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw helpu dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi cynhwysiant digidol unigolion Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion a/neu blant a phobl ifanc sy'n derbyn gwasanaethau gofal a chymorth

Deilliant dysgu:

1. Deall sut gall cynhwysiant digidol gefnogi iechyd a llesiant unigolion

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

1.1 Beth yw ystyr y term 'cynhwysiant digidol'
1.2 Manteision cynhwysiant digidol
1.3 Sut gall cynhwysiant digidol **drawsnewid bywydau** unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr
1.4 Sut gall cynhwysiant digidol gefnogi cymryd risgiau cadarnhaol a chyflawni canlyniadau personol
1.5 Beth yw ystyr y term 'allgáu digidol'
1.6 Ffactorau all arwain at allgáu digidol
1.7 Camau y gellir eu cymryd i leihau allgáu digidol a chynyddu cynhwysiant digidol

Amrediad

Mae **Trawsnewid Bywydau** yn cefnogi cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau, meithrin perthnasoedd a rhyngweithiadau cymdeithasol ystyrlon, cefnogi annibyniaeth, dysgu a datblygu, iechyd a llesiant, ansawdd bywyd a rhoi mynediad i wasanaethau a gwybodaeth

Deilliant dysgu:

2. Datblygu eich hyder eich hun a hyder unigolion o ran defnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

2.1 Termau a ddefnyddir mewn perthynas â thechnoleg ddigidol
2.2 Yr amrywiaeth o dechnoleg ddigidol y gall unigolion a'u teuluoedd ei defnyddio i gefnogi eu llesiant a chyflawni canlyniadau personol.
2.3 Sut a lle mae modd dysgu mwy am dechnoleg ddigidol
2.4 Eu rôl eu hunain o ran cefnogi'r defnydd o dechnoleg ddigidol
2.5 Y sgiliau sydd eu hangen i gefnogi cynhwysiant digidol:

- **cyfathrebu**
- **trin gwybodaeth a chynnwys**
- **trafod**
- **datrys problemau**

2.6 Sut gall **gosodiadau hygyrchedd** wneud technoleg ddigidol yn haws i unigolion ei defnyddio
2.7 Sut i hybu cefnogaeth i unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr ar gyfer deall manteision posibl technoleg ddigidol
2.8 Sut i annog unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr i ddefnyddio technoleg ddigidol
2.9 Adnoddau y gellir eu defnyddio i ennyn diddordeb unigolion mewn technoleg ddigidol
2.10 Sut i hybu cefnogaeth ar gyfer defnyddio technoleg ddigidol **yn ddiogel**
2.11 Sut i sicrhau preifatrwydd a chyfrinachedd wrth gefnogi unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr gyda thechnoleg ddigidol
2.12 Sut i sicrhau bod technoleg ddigidol yn hybu a diogelu iechyd a llesiant, urddas, ymreolaeth, preifatrwydd a chyfrinachedd
2.13 Y camau i'w cymryd pan fo gennych chi neu bobl eraill bryderon am y defnydd o dechnoleg ddigidol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
2.14 Adlewyrchu a gwerthuso eich sgiliau eich hun ar gyfer cefnogi defnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel
2.15 Cyrchu'r wybodaeth a/neu'r gefnogaeth i ddatblygu eich **sgiliau** eich hun ar gyfer cefnogi defnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel:

- cyfathrebu
- trin gwybodaeth a chynnwys
- trafod
- datrys problemau

2.16 Dangos sut rydych chi'n defnyddio'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi defnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel
2.17 Defnyddio dull cydgynhyrchiol i gefnogi unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr i wneud dewisiadau gwybodus ynghylch defnyddio technoleg ddigidol
2.18 Defnyddio amrywiaeth o ddulliau i annog unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr i ddefnyddio technoleg ddigidol
2.19 Sicrhau cyfranogiad gweithredol unigolion wrth gefnogi defnyddio technoleg ddigidol
2.20 Parchu a hybu hawliau, urddas, annibyniaeth, preifatrwydd a chyfrinachedd unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr wrth gefnogi defnyddio technoleg ddigidol

Amrediad

Gosodiadau hygyrchedd – gwneud testun yn fwy, newid dangosydd neu liw testun, chwyddwr, technoleg darllen sgrin, defnyddio troslais

Cyfathrebu – cyfathrebu, cydweithio a rhannu ar-lein

Trin gwybodaeth a chynnwys – darganfod, rheoli a storio gwybodaeth a chynnwys digidol yn ddiogel

Datrys problemau – darganfod atebion i broblemau drwy ddefnyddio dulliau digidol a gwasanaethau ar-lein

Defnydd diogel – mesurau diogelwch wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd, apiau a chyfryngau cymdeithasol

Trafod – gwneud cais am wasanaethau, prynu a gwerthu, a rheoli trafodion ar-lein

---

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi asesu ac adolygu'r defnydd o dechnoleg ddigidol i gefnogi iechyd a llesiant

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

3.1 Prosesau'r asesiad sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ar gyfer defnyddio ac adolygu technoleg ddigidol, yn cynnwys hunanasesu

3.2 Eich rôl eich hun a rôl pobl eraill o ran cyfrannu at yr asesiad ac adolygu'r defnydd o dechnoleg ddigidol

3.3 Sut mae'r defnydd o dechnoleg ddigidol yn cyd-fynd â'r cynllun cefnogi cyffredinol i unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.4 Defnyddio dull cydgynhyrchiol i gefnogi'r gwaith o asesu ac adolygu'r defnydd o dechnoleg ddigidol

3.5 Cefnogi'r gwaith o lunio cynllun a'i roi ar waith ar gyfer defnyddio technoleg ddigidol

3.6 Cymhwyso egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol wrth gefnogi'r gwaith o asesu, cynllunio ac adolygu'r defnydd o dechnoleg ddigidol

Uned 378 Hybu cefnogaeth ar gyfer cynhwysiant digidol unigolion

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Gallai **manteision cynhwysiant digidol** gynnwys:

- Llai o unigedd ac unigrwydd
- Gwell cyfathrebu, rhyngweithio cymdeithasol / mynediad i grwpiau a rhwydweithiau
- Mynediad at wybodaeth
- Arbed amser a chostau drwy gael gafael ar wasanaethau yn ddigidol a phrynu nwyddau ar-lein
- Gwell hunanofal ar gyfer mân anhwylderau
- Hunanreoli cyflyrau iechyd tymor hir yn well

Gallai'r **ffactorau all arwain at allgáu digidol** gynnwys:

- Diffyg sgiliau / hyder
- Diffyg mynediad at y rhyngrwyd a/neu ddyfeisiau
- Diffyg cymhelliant
- Iaith a mynediad at iaith – yn cynnwys BSL, Cymraeg
- Oedran (mae'r mynediad ar gyfer pobl hŷn yn lleihau gydag oedran)
- Anabledd
- Iechyd gwael
- Tlodi / amddifadedd

Gallai'r **termau a ddefnyddir mewn perthynas â thechnoleg ddigidol** gynnwys:

- Apiau
- Apiau dilysu / dilysu dau gam
- Nodau tudalen
- Gwasanaethau cwmwl
- Cwcis
- Data
- Dyfais

- Ôl-troed digidol
- Lawrlwythiadau
- E-bost
- Google
- Google Maps
- Llygoden / mat llygoden
- Cyfrinair
- Ffenestri naid (Pop ups)
- Sgamiau
- Technoleg darllen sgrin
- Peiriant chwilio
- Gosodiiadau
- Cyfryngau cymdeithasol
- Sweipio
- Tabled
- Taro/clicio
- Sgrin gyffwrdd
- Gwefan gymeradwy
- Diweddariadau
- Uwchlwythiadau
- Enw defnyddiwr
- Firws
- Porwr gwe
- Webchat
- Gwefan
- Rhwydwaith Wi-Fi

Mae **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon** yn cyfeirio at sicrhau cydbwysedd o ran gweithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan gynnwys gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgiadol a chymdeithasol.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at yr adrannau **Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, cyfarwyddyd a pholisi cenedlaethol** a'r **Canllawiau cyffredinol ar adnoddau**.

Uned 379 Cefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi

Lefel:	3
ODA:	15
Credyd:	6
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw helpu dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth. Cyfuniad wedi'i wahardd ag uned 243 'Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol'.

Deilliant dysgu:

1. Cefnogi unigolion i wybod am bwysigrwydd maeth a hydradiad

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.1 Cefnogir unigoli i wybod:

- pam mae maeth a hydradiad yn bwysig
- beth yw ystyr 'bwyta'n dda'

1.2 Cefnogi unigolion i wybod sut i gynllunio prydau cytbwys o'r **pum grŵp bwyd**

1.3 Cefnogi unigolion i wybod pam mai mewn symiau bach y dylid bwyta bwydydd sy'n uchel mewn halen a siwgr

Amrediad

Pum grŵp bwyd – 1. ffrwythau a llysiau, 2. tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill, 3. ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill, 4. cynnyrch llaeth ac opsiynau amgen, 5. olewau a sbrediau

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi unigolion i ddeall diogelwch bwyd

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

2.1 Deddfwriaeth sy'n gysylltiedig â diogelwch bwyd a beth mae hyn yn ei olygu yn amgylchedd y cartref

2.2 Sut i gefnogi unigolion i wybod:

- **peryglon diogelwch bwyd** wrth drin bwyd a diod

- achosion o wenwyn bwyd a salwch yn gysylltiedig â thrin bwyd
- beth yw ystyr y pedwar 'C' mewn perthynas â diogelwch bwyd

2.3 Pwysigrwydd cefnogi unigolion i gynnal **mesurau diogelwch bwyd** wrth drin bwyd
2.4 Sut i sicrhau y caiff mesurau diogelwch bwyd eu rhoi ar waith mewn ffordd nad yw'n cael effaith negyddol ar amgylchedd y cartref
2.5 Sut i fynd i'r afael â gwrthdaro a materion sy'n gysylltiedig â mesurau diogelwch bwyd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
2.6 Cefnogi unigolion i ddeall y risgiau a all arwain o baratoi a storio bwyd yn amhriodol
2.7 Cefnogi unigolion i wybod pryd i roi mesurau diogelwch bwyd ar waith wrth baratoi a storio bwyd

Amrediad

Peryglon diogelwch bwyd – microbiolegol, cemegol a ffisegol, alergenig

Mesurau diogelwch bwyd – rheoliadau effeithiol, lleihau risgiau, golchi dwylo, defnyddio cyfarpar diogelu personol yn briodol, sicrhau bod arwynebau, cyfarpar ac offer yn lân cyn ac ar ôl trin bwyd, clirio bwyd ymaith yn amserol ac yn ddiogel, gwaredu bwyd a diod yn ddiogel, tymereddau bwyd diogel, rheoliadau effeithiol ar gyfer storio bwyd a diod, cyfarpar ac offer

---

Deilliant dysgu:

3. Deall y broses o addysgu/meithrin sgiliau wrth gefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:
3.1 Y **lefelau gwahanol o gymorth** y gellir eu defnyddio i gefnogi cyfranogiad gweithredol wrth gynllunio a pharatoi prydau
3.2 Ystyr y term 'cymorth graddedig'
3.3 Sut i ddefnyddio proses dadansoddi tasgau ar gyfer addysgu/meithrin sgiliau
3.4 Pwysigrwydd:

- cael cynllun addysgu/datblygu clir
- cydnabod cryfderau unigolyn ac adeiladu arnynt
- atgyfnerthiad cadarnhaol wrth addysgu/meithrin sgiliau
- cysondeb wrth addysgu/meithrin sgiliau

Amrediad

Lefelau cymorth – gofyn, rhoi cyfarwyddiadau, annog, dangos, arwain

---

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion i gynllunio prydau maethlon

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
4.1 Defnyddio dulliau cydgynhyrchu ag unigolion i:

- nodi'r cymorth sydd ei angen i gynllunio prydau
- nodi'r prydau y byddent yn hoffi eu paratoi

- cynllunio prydau cytbwys sy'n adlewyrchu'r canllawiau ar fwyta'n dda a dewisiadau unigolion

4.2 Cefnogi unigolion i ddewis y cynhwysion sydd eu hangen ar gyfer prydau a nodwyd a sicrhau bod y cynhwysion ar gael
4.3 Cefnogi unigolion i ddewis y cyfarpar sydd ei angen i baratoi prydau a nodwyd a sicrhau bod y cyfarpar ar gael

---

Deilliant dysgu:

5. Cefnogi unigolion i baratoi prydau maethlon

Meini Prawf Asesu:

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

5.1 Defnyddio dulliau cydgynhyrchu ag unigolion i:
- defnyddio prosesau dadansoddi tasgau i nodi camau gwahanol paratoi prydau
- nodi'r cymorth sydd ei angen i baratoi prydau
- nodi unrhyw gymhorthion neu addasiadau sydd eu hangen
- nodi mesurau diogelwch bwyd i'w defnyddio wrth baratoi'r pryd

5.2 Cefnogi unigolion i baratoi prydau gan ddefnyddio cynlluniau addysgu/datblygu a lefelau cymorth y cytunwyd arnynt
5.3 Defnyddio atgyfnerthiad cadarnhaol i ysgogi unigolion rhoi gwybod iddynt eu bod yn gwneud pethau'n gywir

---

Deilliant dysgu:

6. Cefnogi unigolion i adolygu eu proses o gynllunio a pharatoi prydau

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

6.1 Defnyddio dulliau cydgynhyrchu ag unigolion i:
- adolygu sut maen nhw'n teimlo am gymryd rhan mewn proses cynllunio a pharatoi prydau
- adolygu'r hyn aeth yn dda yn eu barn nhw a newidiadau yr hoffent eu gwneud
- nodi'r camau nesaf o gynllunio a pharatoi prydau gan gynnwys prydau eraill yr hoffent eu gwneud

6.2 Cofnodi cynnydd ac unrhyw newidiadau i'r cynllun sgiliau/datblygu

Uned 379 Cefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Cysondeb – mae'n bwysig bod pob gweithiwr yn defnyddio'r un dull er mwyn osgoi dryswch i'r unigolyn. Mae hefyd yn helpu i sefydlu patrymau, a bydd yr ailadrodd yn helpu unigolion i ddysgu sgil newydd.

Bwyta'n Dda:
Canllaw Bwyta'n Dda: Argymhellion y Llywodraeth o ran Deiet Cytbwys.
Caiff egwyddorion sylfaenol bwyta'n iach eu crynhoi yn y Canllaw Bwyta'n Dda. Mae hyn yn trosi argymhellion y llywodraeth o ran deiet sy'n seiliedig ar faeth ar gyfer bwyta'n iach yn ganllawiau seiliedig ar fwyd.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys lluniau sy'n dangos y cyfrannau a'r mathau o fwydydd y mae angen eu bwyta er mwyn cael deiet cytbwys iach.

Mae'r canllaw yn addas ar gyfer y rhan fwyaf o unigolion gan gynnwys y rheini sydd o bob tarddiad ethnig a'r rheini sydd â phwysau iach neu sydd dros eu pwysau. Mae hefyd yn addas ar gyfer llysieuwyr a phlant dros bump oed.

Efallai nad yw'r canllaw yn briodol i'r rheini sy'n wynebu risg o ran maeth, er enghraifft pobl hŷn, plant a phobl ifanc anabl, unigolion sy'n sâl, neu sy'n dilyn deiet therapiwtig penodol oherwydd y gall fod ganddynt fwy o ofynion deietegol penodol. Efallai y bydd pobl hŷn yn wynebu mwy o risg o ddiffyg maethiad.

Mae'r canllaw yn dangos nad oes raid i unigolion roi'r gorau i gael y bwydydd maent yn eu mwynhau ac y gall pob bwyd fod yn rhan o ddeiet iach. Mae sicrhau'r cydbwysedd cywir a chael amrywiaeth o fwydydd yn bwysig ar gyfer iechyd. Ei nod yw lleihau'r dryswch ynghylch beth yw deiet iach.

Mae'r canllaw wedi'i rannu yn bum grŵp bwyd:

- ffrwythau a llysiau
- tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill
- ffa, codlysiau sych, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill
- cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

- olewau a sbrediau.

Bwydydd o'r grwpiau mwyaf y dylid eu bwyta fwyaf aml a bwydydd o'r grŵp lleiaf y dylid eu bwyta leiaf aml. Mae'r gofynion calorïau a ddangosir ar y Canllaw Bwyta'n Dda yn berthnasol i oedolion. Yn hytrach na chanolbwyntio ar galorïau i blant, mae'n bwysig eu bod yn cael cynnig prydau maethlon a rheolaidd ynghyd â chyfleoedd gweithredol i chwarae.

Gallech ddarllen y Canllaw Bwyta'n Dda sy'n cynnwys lluniau yma:
https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-02/canllaw-bwytan-dda.pdf

Pam mae cydbwysedd yn bwysig?
Nid oes un bwyd yn cynnwys yr holl faetholion sydd eu hangen ar y corff iddo fod yn iach ac i weithio'n dda. Mae gwerth maethol deiet person yn dibynnu ar gymysgedd neu gydbwysedd cyffredinol y bwydydd a gaiff eu bwyta dros gyfnod o amser, ac ar anghenion yr unigolyn. Dyna pam mae deiet cytbwys yn un sy'n debygol o gynnwys amrywiaeth eang o fwydydd, er mwyn sicrhau ein bod yn cael digon o'r holl faetholion.
.
Mae angen i ni gael digon o ynni i fyw, ond rhaid i'r cydbwysedd rhwng carbohydrad, braster a phrotein fod yn gywir er mwyn i ni gadw'n iach. Gall dim digon o brotein amharu ar dwf a swyddogaethau eraill y corff, a gall gormod o fraster arwain at ordewdra a chlefyd y galon. Mae cael digon o fitaminau a mwynau a ffibr deietegol yn bwysig ar gyfer iechyd.

Y **pum grŵp bwyd:**

1. Ffrwythau a llysiau

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod y dylem fod yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau ond nid yw llawer ohonom yn bwyta digon. Dylem fod yn bwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd a gallwn ddewis o ffrwythau a llysiau ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, wedi'u sychu neu ar ffurf sudd. Nid yw tatws yn cyfrif am eu bod yn fwyd startshlyd.

Dylai ffrwythau a llysiau gyfrif am fwy na thraean o'r bwyd rydych yn ei fwyta bob dydd. Ac mae hefyd yn bwysig cael amrywiaeth. Mae ffrwythau a llysiau yn ffynonellau da o lawer o fitaminau a mwynau a ffibr. Mae pobl sy'n bwyta llawer o ffrwythau a llysiau yn llai tebygol o ddatblygu clefydau cronig fel clefyd y galon a rhai canserau. Mae ffrwythau a llysiau hefyd yn isel mewn braster a phan gânt eu bwyta yn lle bwydydd egni uchel, gallant helpu i reoli pwysau.

2. Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill

Dylai'r bwydydd hyn gyfrif am ychydig dros ddwy ran o dair o'r bwyd rydym yn ei fwyta. Mae'r bwydydd hyn yn rhoi carbohydradau (startsh), ffibr, rhywfaint o galsiwm a haearn a fitaminau B i ni. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bara, grawnfwydydd brecwast, chapattis, ceirch, reis, pasta, nwdls, tatws, yams, plantan, bwydydd wedi'u gwneud o india-corn, milet a grawn corn. Dylem geisio bwyta amrywiaeth.

Dewiswch rawn cyflawn, gwenith cyflawn, neu amrywiaethau brown neu 'ffibr uchel' pan fo modd. Yn aml, bydd pobl yn meddwl bod bwydydd startshlyd yn fwy tebygol o wneud i ni fagu pwysau nag unrhyw fwydydd eraill, ond gormod o galorïau sy'n gwneud i ni fagu pwysau. Yn aml, y braster y byddwn yn ei ychwanegu at fwydydd startshlyd sy'n ychwanegu calorïau. Er enghraifft, y margarîn neu'r menyn rydym yn ei daenu ar fara, y saws hufen neu gaws rydym yn ei ychwanegu i basta, neu'r olew rydym yn ei ddefnyddio i ffrio.

3. Ffa, codlysiau sych, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

I'r rhan fwyaf o bobl, ystyr deiet iach yw bwyta symiau cymedrol o gig, pysgod a dewisiadau amgen fel codlysiau, wyau, cnau, ffa, cynhyrchion soia fel tofu, tempeh, protein soia gweadog, a dewis fersiynau â llai o fraster pan fo modd. Mae'r grŵp hwn o fwydydd yn rhoi haearn (ar gyfer gwaed iach), protein, fitaminau B, yn enwedig fitamin B12, sinc a magnesiwm i ni.

Mae cig wedi'i brosesu fel cig moch a salami, a chynhyrchion cig fel selsig, byrgyrs cig eidion a pâté i gyd yn gymharol uchel mewn braster ac ni chânt eu hargymell ar gyfer iechyd, felly ceisiwch beidio â bwyta gormod ohonynt. Mae ffa fel ffa pob mewn tun a chodlysiau yn ffynhonnell da ac isel mewn braster o brotein ac maent yn cynnwys llawer o ffibr.

Dylem anelu at fwyta o leiaf dau ddogn o bysgod yr wythnos. Gall y rhain fod yn ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun a gallant gynnwys bysedd pysgod a chacennau pysgod. Bob wythnos, dylai un o'r dognau hyn fod yn bysgod olewog fel sardîns, eog, macrell, pennog neu frithyll am eu bod yn llawn asidau brasterog omega-3 ac maent yn ffynhonnell dda o fitamin A a D. Nid yw tiwna ffres nac mewn tun yn cyfrif fel dogn o bysgod olewog ond mae'n dal i fod yn ffynhonnell dda o brotein a rhai fitaminau.

4. Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys llaeth, caws, iogwrt, fromage frais a bwydydd llaeth eraill mewn symiau cymedrol. Cofiwch ddewis amrywiaethau braster is pan fo modd. Os byddwch yn defnyddio soia neu ddewisiadau amgen eraill sy'n seiliedig ar blanhigion fel reis llaeth amgen reis neu geirch, cofiwch ddewis amrywiaethau yr ychwanegwyd calsiwm atynt pan fo modd. Mae'r bwydydd hyn yn darparu calsiwm (ar gyfer esgyrn cryf), protein, fitamin B12 a fitaminau A a D.

Nid yw'r grŵp hwn yn cynnwys menyn, wyau a hufen.

5. Olewau a sbrediau

Mae swm bach o fraster yn y deiet yn hanfodol ar gyfer iechyd. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys brasterau annirlawn fel olew olewydd, olew had rêp a'u sbreds. Mae'n bwysig ein bod yn cael mwy o'n brasterau o olewau/sbreds annirlawn am eu bod yn helpu i leihau colesterol yn y gwaed.

Mae gan frasterau ddwywaith cymaint o galorïau pwysau am bwysau o gymharu â phrotein a charbohydradau felly dylid eu defnyddio mewn symiau bach.

Bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr:

Nid oes angen y bwydydd yn y grŵp hwn yn y deiet ac felly, os cânt eu cynnwys, dim ond yn achlysurol ac mewn symiau bach y dylid eu bwyta. Mae'n hawdd nodi rhai brasterau, fel hufen, braster ar gig, menyn a margarîn. Mae brasterau eraill wedi'u cuddio mewn cacennau, siocled, creision, crwst, mayonnaise, dresins salad, pwdinau, hufen iâ a saws a grefi cyfoethog.

Dim ond calorïau sydd mewn siwgr ac nid oes ganddo unrhyw faetholion eraill. Gallwn gael yr holl egni sydd ei angen arnom o fwydydd eraill, felly nid oes angen siwgr. Mae gormod o siwgr yn achosi pydredd dannedd a gall gyfrannu at ordewdra. Mae bwydydd llawn siwgr yn cynnwys diodydd meddal, losin, jam, yn ogystal â bwydydd fel cacennau, pwdinau, bisgedi, crwst a hufen iâ. Darllenwch labeli bwyd a chadwch lygad am swcros, decstros, ffrwctos a maltos ar restr cynhwysion bwydydd wedi'u pecynnu, am eu bod i gyd yn fathau o siwgr, ynghyd â mêl, siwgr crai, siwgr brown, cansen siwgr, a sudd ffrwythau crynodedig.

Mae'r rhan fwyaf o'r halen rydym yn ei fwyta eisoes mewn bwydydd pob dydd fel bara, grawnfwyd brecwast, saws pasta a chawl. Darllenwch y label a dewiswch fwydydd sy'n cynnwys llai o halen.

Efallai na fydd pobl â chroen tywyll o gefndiroedd Affricanaidd, Affricanaidd-Caribïaidd a de Asia yn cael digon o fitamin D o olau'r haul a dylent ystyried cymryd atchwanegyn fitamin D drwy gydol y flwyddyn.

Mae'n bwysig bod unigolion yn cael cynnig deiet cytbwys ag amrywiaeth o fwydydd o'r grwpiau bwyd gwahanol. Bydd hyn yn eu helpu i gael yr holl faetholion sydd eu hangen arnynt ar gyfer iechyd a llesiant.

Y **pedwar 'C'**

- Glanhau (Cleaning)
- Coginio (Cooking)
- Oereiddio (Chilling)
- osgoi Traws-halogiad (avoiding Cross contamination

Glanhau

Cael gwared ar germau neu ficrobau niweidiol drwy lanhau â dŵr cynnes a sebon Dylem lanhau'r canlynol yn rheolaidd:

- dwylo
- arwynebau gwaith
- byrddau torri
- cyllyll

Drwy olchi â dŵr cynnes a sebon, bydd y swigod a'r symudiad ffisegol yn tynnu bacteria oddi ar yr arwynebau, ond ni fydd yn ei ladd – er mwyn lladd bacteria mae angen i ni olchi'r arwynebau ar dymheredd uwchlaw 70°C sy'n rhy boeth i'n dwylo.

Dylid newid neu olchi a sychu cadachau golchi llestri a llieiniau sychu llestri yn rheolaidd – mae cadachau budr a llaith yn galluogi bacteria i fridio.

Rhaid i bob cyfarpar a llestr fod yn lân cyn eu defnyddio i baratoi neu weini bwyd, mae hyn yn osgoi traws-halogiad. Dylem ddefnyddio cyfarpar, platiau a byrddau torri gwahanol wrth baratoi bwydydd sy'n barod i'w bwyta a bwydydd amrwd y mae angen eu coginio fel cig. Cofiwch eu golchi'n drylwyr â dŵr cynnes a sebon rhwng tasgau er mwyn osgoi lledaenu bacteria niweidiol.

Cynhyrchion glanhau

Dylem bob amser ddarllen y cyfarwyddiadau'n ofalus ar unrhyw gynhyrchion glanhau er mwyn sicrhau eu bod yn addas ar gyfer arwynebau bwyd a'ch bod yn eu defnyddio'n gywir.

Coginio

Bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am y cyfnod cywir yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael ei ladd. Dylem bob amser ddarllen y cyngor ar ddeunydd pecynnu bwyd a dilyn y cyfarwyddiadau coginio a ddarperir.

Sut mae amser a thymheredd yn lladd bacteria

Wrth goginio, bydd egni gwres yn trosglwyddo i'r proteinau mewn bwyd ac yn ei dorri i lawr – bydd cig yn newid lliw o fod yn binc i fod yn frown. Mae coginio hefyd yn achosi i'r proteinau mewn bacteria dorri i fyny fel na allant weithredu mwyach ac mae'r bacteria'n marw. Dyna pam mae coginio bwyd yn briodol yn cael gwared ar y risg y bydd bacteria niweidiol ynddo.

Fel arfer mae bacteria'n tyfu yn y 'Parth Peryglus' rhwng 8°c a 60°c. Islaw 8°c, bydd ei dwf yn cael ei atal neu'n arafu'n sylweddol. Uwchlaw 60°C, bydd y bacteria'n dechrau marw. Mae amser a thymheredd yn bwysig am fod angen i broteinau gael eu cynhesu am ddigon o amser iddynt gael eu torri i lawr. Y cyngor arferol yw coginio bwyd nes iddo gyrraedd 70°c ac aros ar y tymheredd hwnnw am 2 funud.

Y cyfuniadau amser a thymheredd eraill yw:

- 60°c am 45 munud

- 65°c am 10 munud
- 70°c am 2 munud
- 75°c am 30 eiliad
- 80°c am 6 eiliad

Oereiddio bwyd
Mae angen cadw rhai bwydydd yn yr oergell i arafu twf bacteria. Er mwyn cadw bwyd yn ddiogel:

- Dilynwch y cyfarwyddiadau storio ar y deunydd pecynnu, gan gynnwys y dyddiadau ar ei orau cyn a defnyddio erbyn
- Cadwch fwyd wedi'i oereiddio allan o'r oergell am yr amser byrraf posibl wrth ei baratoi
- Gadewch i fwyd wedi'i goginio oeri ar dymheredd ystafell, yna rhowch ef yn yr oergell o fewn 1 i 2 awr
- Dylai'r oergell fod yn 5°c neu is oherwydd gall rhai bacteria dyfu ar dymereddau is nag 8°c
- Peidiwch â gorlenwi'r oergell, gan adael i aer gylchdroi a chynnal y tymheredd a bennwyd

Rhewi bwyd
Mae rhewgell yn gweithredu fel botwm oedi. Ni fydd bwyd mewn rhewgell yn dirywio, ac ni all y rhan fwyaf o facteria dyfu ynddo. Mae tymereddau oer rhewgell (-18°c) yn oedi adweithiau cemegol mewn bwydydd ac yn atal unrhyw facteria a all fod yn bresennol rhag tyfu. Mae'r bacteria'n dal yn fyw, ond mae'n stopio tyfu neu gynhyrchu tocsinau.

Y peth pwysig i'w gofio yw, am nad yw'r bacteria wedi cael ei ladd, gall adfywio wrth i'r bwyd ddadrewi. Pan fyddwch yn dadrewi bwyd, dylech sicrhau na fydd byth yn cyrraedd y Parth Peryglus oherwydd gall bacteria dyfu a gwneud unrhyw un fydd yn ei dyfu'n sâl.
Pan fydd bwyd wedi dadrewi, dylid ei fwyta o fewn 24 awr ac ni ddylai gael ei ail-rewi.

Traws-halogiad
Traws-halogi yw'r hyn sy'n digwydd pan fydd bacteria neu ficrobau eraill yn trosglwyddo o un gwrthrych neu arwyneb i un arall. Yr enghraifft fwyaf cyffredin yw pan fydd bacteria'n trosglwyddo rhwng bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio.

Credir mai dyma yw achos y rhan fwyaf o glefydau a drosglwyddir gan fwyd er enghraifft pan fyddwch yn paratoi cyw iâr amrwd, gall bacteria ledaenu i'ch byrddau torri, eich cyllyll a'ch dwylo a gallai achosi gwenwyn bwyd.

Mae traws-halogiad bacteriol fwyaf tebygol o ddigwydd pan fydd bwyd amrwd yn cyffwrdd neu'n diferu ar fwyd sy'n barod i'w fwyta, cyfarpar neu arwynebau.

Gallwn atal hyn drwy wneud y canlynol:

- Paratoi bwyd mewn modd hylan
  - defnyddio cyfarpar, platiau a byrddau torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a chig wedi'i goginio
  - golchi cyfarpar, platiau a byrddau torri ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio yn drylwyr rhwng tasgau
  - peidio â golchi cig amrwd
  - golchi ein dwylo ar ôl cyffwrdd bwyd amrwd a chyn i ni drin bwyd sy'n barod i'w fwyta
- Storio bwyd yn effeithiol
  - gorchuddio bwyd amrwd, gan gynnwys cig a'i gadw ar wahân i fwydydd sy'n barod i'w bwyta
  - defnyddio dysgl ag ymyl iddi er mwyn osgoi colli'r cynnwys

- storio cig, dofednod, pysgod a chregynbysgod amrwd sydd wedi'u gorchuddio ar silff waelod yr oergell

Rhai o'r bwydydd sy'n fwy tebygol o achosi gwenwyn bwyd na'i gilydd yw: llaeth amrwd, cregynbysgod amrwd, cawsiau meddal, pâté, bwydydd sy'n cynnwys wy amrwd a sleisys o gig wedi'i goginio. Mae gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd daflen ddefnyddiol sef '**Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol'.**

Cymorth graddedig – mae hyn yn golygu newid faint o gymorth a roddir hyd nes y cyrhaeddir y lefel fwyaf priodol a dechrau bob amser gyda'r cymorth lleiaf bob amser.

Gall gormod o gymorth olygu bod gweithwyr yn cymryd drosodd. Gallai dim digon o gymorth olygu bod unigolion yn methu cwblhau'r dasg.

Pwysigrwydd hydradiad:
Mae hylif yn hanfodol ar gyfer iechyd. Mae unigolion nad ydynt yn yfed digon o hylif yn wynebu risg o gael heintiau yn fynych, o fynd yn ddryslyd neu o gwympo.

Ystyr dadhydradu yw colli dŵr o'r corff a gall hyn effeithio'n andwyol ar y corff os na chaiff hylifau eu hadfer. Mae angen dŵr ar y corff fel y gall barhau i weithio fel y dylai bob dydd.

Arwyddion o ddadhydradiad:

- syched a/neu wefusau a thafod sych
- llygaid pantiog a/neu groen sy'n edrych yn sych ac yn llipa
- ddim yn pasio llawer o wrin
- cur pen, dryswch, methu canolbwyntio a/neu newid mewn hwyliau.

Y rhesymau pam mae unigolion yn colli hylif:

- chwydu, dolur rhydd, twymyn
- gorflinder mewn gwres
- meddyginiaethau sy'n tynnu dŵr o'r corff
- problemau meddygol; salwch
- yfed llawer o alcohol; mae'n tynnu dŵr o'r corff.

Rhesymau pam nad yw unigolion yn yfed digon o hylif:

- colli chwant bwyd
- diffyg syched
- anghofio yfed
- pethau eraill yn tynnu eu sylw
- methu cael gafael ar ddiodydd
- diodydd ddim ar gael
- er mwyn rheoli neu osgoi'r angen i fynd i'r toiled.

Faint o hylif sydd ei angen arnon ni?
Yn y DU, argymhellir bod oedolyn yn yfed 6-8 gwydr llawn o hylif bob dydd.

Beth sy'n cyfrif fel cymeriant hylif?
Mae hylifau'n cynnwys dŵr ac unrhyw beth sy'n cynnwys dŵr, fel te, coffi a diodydd neu sudd ffrwythau. Mae diodydd meddal fel coke a lemonêd yn iawn mewn symiau bach, ond cofiwch eu bod yn cynnwys llawer o siwgr ac y gallai gormod ohonynt arwain at bydredd dannedd. Dylai plant osgoi yfed te a choffi.

Awgrymiadau ymarferol; dylid annog pobl i:

- yfed hylifau yn aml, cyn iddynt fynd yn sychedig

- yfed llawer o hylifau ar ddiwrnodau poeth a chlos
- ceisio yfed symiau bach o hylif yn amlach drwy gydol y dydd
- yfed mwy o hylif pan fyddant yn fwy gweithgar neu'n gwneud ymarfer corff
- yfed mwy os oes ganddynt dwymyn, dolur rhydd neu os ydynt yn chwydu.

Pwysigrwydd hydradu
Mae dadhydradu yn gyffredin ymysg pobl hŷn a gall arwain at gur pen, dryswch, anallu, cwympiadau, colli archwaeth bwyd a rhwymedd. Ceir crynodeb o rywfaint o'r dystiolaeth dros fanteision hydradu da ymysg pobl hŷn isod.

Briwiau pwyso
Mae unigolion â hydradiad gwael ddwywaith yn fwy tebygol o ddatblygu briwiau pwyso. Mae hyn am fod dadhydradu yn golygu bod llai o badin dros fannau esgyrniog. Mae cymeriant hylif er mwyn unioni dadhydradu yn cynyddu lefelau'r ocsigen mewn meinweoedd ac yn helpu'r briw i wella.

Rhwymedd
Lefelau cymeriant hylif gwael yw un o achosion mwyaf rhwymedd cronig. Mae'n digwydd yn amlach ymysg pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal, gan effeithio ar tua 42% o gleifion a gaiff eu derbyn i wardiau i bobl hŷn. Ymysg unigolion sydd â lefelau hydradiad gwael, gall yfed mwy o ddŵr gynyddu amlder ysgarthu. Gall hefyd helpu effaith fanteisiol lefelau cymeriant ffibr deietegol bob dydd.

Heintiau wrinol ac ymataliaeth
Mae dŵr yn helpu i gynnal llwybr wrinol ac arennau iach. Mae hydradu, yn hytrach na chymeriant hylif uchel, yn bwysig er mwyn atal haint y llwybr wrinol. Nid yw llawer o bobl hŷn yn hoffi yfed gyda'r nos er mwyn eu hatal rhag bod angen mynd i'r toiled dros nos. Fodd bynnag, dangoswyd nad yw cyfyngu ar gymeriant hylif cyffredinol yn lleihau anymataliaeth wrinol.

Cerrig arennau a cherrig bustl
Gall hydradiad da leihau'r risg y bydd cerrig arennau yn ffurfio 39%. Mae hyn am fod wrin gwanedig yn helpu i atal halwynau sy'n creu cerrig rhag crisialu. Gall yfed dŵr yn rheolaidd hefyd helpu drwy wanhau bustl ac ysgogi coden y bustl i wagio. Mae hyn, yn ei dro, yn helpu i atal cerrig bustl rhag ffurfio.

Clefyd y galon
Mae hydradiad digonol yn lleihau'r risg o glefyd y galon 46% ymysg dynion a 59% ymysg menywod. Mae hefyd yn helpu i atal tolchenni gwaed rhag ffurfio drwy ostwng gludedd y gwaed (pa mor ‘drwchus’ yw'r gwaed).

Pwysedd gwaed isel
Mae llawer o bobl hŷn yn gweld gostyngiad ym mhwysedd eu gwaed pan fyddant yn sefyll. Bydd hyn yn achosi iddynt basio allan weithiau. Mae yfed gwydraid o ddŵr 5 munud cyn sefyll yn helpu i sefydlogi pwysedd y gwaed ac yn eu hatal rhag llewygu.

Diabetes
Mae dŵr yn rhan hanfodol o'r broses o reoli diabetes drwy ddeiet. Mae hyn oherwydd y gall dadhydradu achosi i reolaeth diabetig waethygu. Ymysg unigolion sydd â diabetes wedi'i reoli'n wael, gall allbwn wrin uchel gynyddu'r risg o ddadhydradiad.

Nam gwybyddol
Mae dadhydradu yn gwaethygu perfformiad meddyliol. Ymysg symptomau dadhydradu ysgafn mae teimlo'n benysgafn, yn chwil, cur pen a blinder. Mae'n gwneud pobl yn llai effro ac yn golygu na allan ganolbwyntio'n dda. Pan fyddwch yn teimlo'n sychedig, gellir effeithio hyd at 10% ar swyddogaeth yr ymennydd. Mae perfformiad yr ymennydd yn gwaethygu wrth i'r unigolyn ddadhydradu mwy. Ymysg pobl hŷn mae hyn yn effeithio ar swyddogaeth gwybyddol, gan arwain at fwy o fregusrwydd, llai o allu i wneud pethau drostynt eu hunain, ac ansawdd bywyd gwaeth.

Cwympiadau
Mae'r risg o gwympiadau yn cynyddu ag oedran. Ymysg pobl hŷn, gall cwympiadau arwain at anafiadau a thorri esgyrn. Er enghraifft, gall clun sydd wedi torri arwain at ansawdd bywyd gwaeth, ar ben y trawma a'r boen. Anaml y bydd unigolion o'r fath yn mynd yn ôl i'r un lefel o fyw'n annibynnol ag yr oeddent yn ei mwynhau cyn iddynt gwympo.

Nodwyd bod dadhydradu yn un o'r ffactorau risg ar gyfer cwympiadau ymysg pobl hŷn. Mae hyn gan y gall arwain at ddirywiad yng nghyflwr yr ymennydd a chynyddu'r risg o chwildod a llewygu. Mae cynnal lefelau hydradu digonol ymysg pobl hŷn yn helpu i atal cwympiadau.

Croen
Mae lefelau hydradu da yn ffordd dda o gadw'r croen yn iach ac o edrych yn ifanc. Mae'r croen yn gweithredu fel cronfa ddŵr ac mae'n helpu i reoli'r hylif ar gyfer y corff cyfan. Mae dadhydradu ysgafn yn achosi'r croen i ymddangos yn wridog, yn sych ac yn llac, heb ddigon o lastigedd, sy'n gwneud iddo edrych yn hŷn.

Pwysigrwydd maethiad
Mae pryderon y gall deiet arferol unigolion gyfrannu at broblemau iechyd fel:
- bod dros bwysau
- peidio â bwyta digon o ffrwythau a llysiau a ffibr
- cymeriant uchel o siwgr a diodydd meddal a all achosi niwed i ddannedd a gwneud i bobl fagu pwysau mewn modd afiach
- peidio â bwyta digon o fwyd fel pysgod, yn enwedig pysgod olewog
- bwyta gormod o fwyd hallt a bwyd wedi'i brosesu
- anaemia oherwydd diffyg haearn a chymeriant isel o faetholion pwysig eraill
- gall y rheini sydd ar incwm is wynebu risg uwch o gael deiet o ansawdd gwaeth ac maent yn fwy tebygol o fod dros eu pwysau neu'n ordew
- mae pobl hŷn, yn arbennig y rheini sy'n byw mewn lleoliadau gofal, yn wynebu risg fwy o fod dan bwysau ac o gael diffyg maeth.

Mae plentyndod a glaslencyndod yn adeg o dyfu a datblygu'n gyflym ac mae angen deiet iach i gefnogi hyn. Gall maethiad gwael amharu ar dwf lle nad yw plant yn tyfu ar y gyfradd a ddisgwylir ar gyfer eu hoedran. Gall twf gwael mewn plentyndod effeithio ar iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd.

Deddfwriaeth
Mae Deddf Diogelwch Bwyd 1990 yn darparu fframwaith ar gyfer y ddeddfwriaeth hylendid a diogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Mae Rheoliadau Hylendid Bwyd (Cymru) 2006 yn ei gwneud yn drosedd i fusnesau bwyd gyflenwi bwyd na ddylid ei fwyta ac a all fod yn niweidiol. Byddai'r rheoliadau hyn yn gymwys i unrhyw wasanaeth gofal cymdeithasol sy'n darparu bwyd i unigolion. Rhaid i bob gweithiwr sy'n rhan o drin, paratoi neu ddarparu bwyd fod wedi cael hyfforddiant priodol ar sut i wneud hyn yn ddiogel.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn adran annibynnol o'r Llywodraeth sy'n diogelu iechyd y cyhoedd mewn perthynas â bwyd, a cheir llawer o wybodaeth ddefnyddiol ar ei gwefan.

Lefelau cymorth

- Gofyn: awgrym llafar i roi gwybod i unigolyn ei bod yn amser gwneud rhywbeth
- Cyfarwyddo: nifer o awgrymiadau llafar gan rannu'r dasg yn gamau rhwydd
- Awgrymu: ystum neu arwydd i ddweud wrth yr unigolyn beth i'w wneud neu ddefnyddio arwyddion i ddynwared y weithred. Gellir defnyddio hyn gyda ‘cyfarwyddo’
- Dangos: dangos yr hyn sydd angen ei wneud. Mae hyn yn rhoi rhagor o wybodaeth am y dasg ac mae'n weledol. Gellir ei defnyddio gyda ‘cyfarwyddo’ ac ‘awgrymu’
- Arwain: cynnig help corfforol i wneud rhywbeth, yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn. Cymorth ymarferol sydd fwyaf effeithiol a gellir ei ddefnyddio ar gyfer y dasg gyfan neu ran ohoni.

Gallai fod angen yr holl lefelau gwahano yn ystod un dasg gyfan a bydd rhan o'r asesiad cychwynnol yn cynnwys nodi, gyda'r unigolyn, y cymorth priodol sydd ei angen ar bob cam o'r dasg.

Atgyfnerthiad cadarnhaol – wrth atgyfnerthu cyfranogiad unigolyn yn y dasg mewn modd cadarnhaol, mae'n bwysig rhoi canmoliaeth a'i hysbysu ei fod wedi'i gwblhau'n gywir. Weithiau, atgyfnerthiad cadarnhaol yw cynnyrch terfynol naturiol y dasg – yn yr achos hwn, bwyta'r pryd sydd wedi cael ei baratoi.

Dadansoddi tasg – gelwir y broses o rannu tasg yn gamau llai, mwy ymarferol weithiau yn ddadansoddi tasg. Gellir cefnogi pob cam ar y lefel gywir sydd ei hangen ar yr unigolyn, gan ddefnyddio camau gofyn, cyfarwyddo, awgrymu, dangos neu arwain.

Ar y dechrau, gallai'r camau fod yn fach ac yn ymarferol er mwyn helpu'r unigolyn i lwyddo ac ysgogi ei hun.

Pan fydd y dasg wedi'i rhannu'n gamau i'r unigolyn, gall y cymorth ddechrau o'r dechrau neu ar ddiwedd y dasg. Gelwir hyn yn gadwyno ‘am yn ôl’ neu ‘ymlaen’.

Wrth ‘gadwyno am yn ôl’, byddai'r gweithiwr yn cwblhau'r rhan fwyaf o'r camau yn y dasg, gan adael y cam olaf i'r unigolyn ei gyflawni. Pan fydd yr unigolyn yn cwblhau'r cam, bydd atgyfnerthiad cadarnhaol yn digwydd. Pan fydd y cam wedi'i feistroli, gellir cynnwys y cam blaenorol yn y broses o ddadansoddi'r dasg yn y cynllun addysgu.

Mae ‘cadwyno ymlaen’ yn dilyn yr un egwyddor, ond mae'n dechrau gyda cham cyntaf y dasg.

Uned 383 Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	5
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i ddefnyddio dulliau cyfathrebu er mwyn ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion a/neu blant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth

Deilliant dysgu:

1. Deall modelau newid

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

1.1 **Amrywiaeth o fodelau a fframweithiau** i gefnogi newid
1.2 Y broses newid drawsnewidiol ac ystyr y term 'Cydbwysedd Penderfyniadol'
1.3 Sut gellir defnyddio modelau o newid i gefnogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol a'r 'hyn sy'n bwysig' iddynt.
1.4 **Camau newid**
1.5 Nodweddion pob cam newid
1.6 Sut i sefydlu pa gam y mae unigolyn wedi'i gyrraedd ar ei gam newid
1.7 Cysylltiadau rhwng modelau newid a:
- dulliau person-ganolog/plentyn-ganolog
- dulliau sy'n seiliedig ar gryfderau
- dulliau sy'n seiliedig ar hawliau
- ymarfer sy'n canolbwyntio ar ddeilliannau

Amrediad:

Amrywiaeth o fodelau a fframweithiau – Kubler Ross, Cyfweliadau Ysgogol, Therapi Byr sy'n Canolbwyntio ar Ddatrysiad, cwnsela, Ymholi Gwerthfawrogol, hyfforddi

Camau newid – cyn-myfyrio, myfyrio, paratoi, gweithredu, cynnal, atchwel (Transtheoretical model of change gan Prochaska a Di Clemente)

Deilliant dysgu:

2. Defnyddio dulliau cyfathrebu sy'n cefnogi modelau newid a chyflawni canlyniadau personol

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

2.1 Ystyr y term ‘cyfathrebu cydweithredol’
2.2 **Sgiliau cyfathrebu craidd** i gefnogi cyfathrebu cydweithredol
2.3 Pwysigrwydd defnyddio iaith y gall yr unigolyn ei deall drwy'r holl gyfathrebu
2.4 Chwe lefel gwrando ac effaith y rhain ar unigolion
2.5 Strategaethau y gellir eu defnyddio i ddechrau sgyrsiau am newid
2.6 Pwysigrwydd ceisio meithrin dealltwriaeth a deall safbwyntiau, dymuniadau a theimladau unigolion o'u safbwynt nhw
2.7 Sut gall safbwyntiau, dymuniadau a theimladau unigolion newid dros amser a phwysigrwydd gallu canolbwyntio o'r newydd ar ganlyniadau personol newydd
2.8 Pwysigrwydd bod unigolion yn gwrando ar eu llais eu hunain wedi'i adlewyrchu'n ôl mewn sgyrsiau
2.9 Sut gellir defnyddio sgiliau cyfathrebu craidd i ysgogi newid mewn sgyrsiau pob dydd ag unigolion
2.10 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd llawn ymddiriedaeth ag unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.11 Defnyddio amrywiaeth o sgiliau cyfathrebu sy'n ysgogi unigolion i wneud newidiadau a chyflawni eu canlyniadau personol
2.12 Cefnogi unigolion yn y broses newid ar eu cyflymder eu hunain
2.13 Cefnogi unigolion i fyfyrio ar y broses newid a'r deilliannau a gyflawnir
2.14 Dathlu llwyddiannau a chefnogi unigolion i ddysgu o fethiannau neu pan fydd pethau'n mynd o chwith

Amrediad

Sgiliau cyfathrebu craidd gofyn cwestiynau penagored, cadarnhau drwy sylwi ar gryfderau a heriau a myfyrio arnynt, gwrando'n fyfyriol, crynhoi

---

Deilliant dysgu:

3. Defnyddio ymarfer myfyriol i gefnogi eu sgiliau cyfathrebu eu hunain

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

3.1 Sut gall eu profiadau personol, eu gwerthoedd a'u hagweddau eu hunain ddylanwadu ar brosesau cyfathrebu ag unigolion
3.2 Sut gall rhagfarn ddiarwybod ddylanwadu ar eu hymddygiad eu hunain
3.3 Sut i ddefnyddio cymorth er mwyn myfyrio ar eu hymarfer eu hunain

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.4 Defnyddio cymorth i fyfyrio ar sgiliau cyfathrebu a'r modd y caiff y rhain eu defnyddio i ysgogi unigolion drwy'r broses newid

Uned 383 Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Strategaethau y gellir eu defnyddio i ddechrau sgyrsiau am newid

- Gofyn Cwestiynau Atgofus: Gofynnwch gwestiynau penagored
- Archwilio Cydbwysedd Penderfyniadol: Gofynnwch yn gyntaf am y pethau da ynghylch y sefyllfa bresennol, yna gofynnwch am y pethau nad ydynt cystal.
- Gofyn am Eglurhad: Pan fydd thema siarad am newid yn ymddangos, gofynnwch am fwy o fanylion. Ym mha ffyrdd? Dywedwch fwy...? Sut beth yw hynny?
- Gofyn am enghreifftiau: Pan fydd thema siarad am newid yn ymddangos, gofynnwch am enghreifftiau penodol. Pryd roedd y tro diwethaf i hynny ddigwydd? Rhowch enghraifft. Beth arall?
  - Edrych nôl: Gofynnwch am amser cyn i'r pryder presennol godi. Sut roedd pethau yn well, yn wahanol?
  - Edrych Ymlaen: Gofynnwch beth all ddigwydd os bydd pethau'n parhau fel ag y maent (y sefyllfa bresennol). Rhowch gynnig ar
    y cwestiwn gwyrthiol Pe byddech yn gwbl llwyddiannus yn gwneud y newidiadau rydych am eu cael,

    beth fyddai'n wahanol? Sut yr hoffech i'ch bywyd fod bum mlynedd o nawr?
  - Holi am Eithafion: Beth yw'r pethau gwaethaf a allai ddigwydd os na fyddwch yn gwneud y newid hwn?
    Beth yw'r pethau gorau a allai ddigwydd os byddwch yn gwneud y newid hwn?
  - Defnyddio Mesurwyr Newid: Gofynnwch, "Ar raddfa o sero i ddeg, pa mor bwysig ydyw i chi i
    [targedu newid] - pan fydd sero yn cyfateb i ddim yn bwysig o gwbl, a deg yn cyfateb i eithriadol o bwysig?

    Parhad: A pham ydych chi'n _______ ac nid _____ [rhif is na'r hyn a nodwyd]?

    Beth allai ddigwydd a allai eich symud o ______ i [rhif uwch]? Yn hytrach na "pa mor bwysig" (angen), gallech hefyd ofyn faint rydych ei eisiau (dyhead), neu pa mor hyderus ydych chi y gallech (gallu), neu pa mor ymrwymedig ydych chi (ymrwymiad).
  - Archwilio Nodau a Gwerthoedd: Gofynnwch beth yw gwerthoedd arweiniol y person. Beth mae am ei

gael mewn bywyd? Gall fod yn ddefnyddiol defnyddio proses o roi trefn ar gardiau gwerth yma. Os oes ymddygiad “problemus”,

gofynnwch sut mae'r ymddygiad hwnnw yn cyd-fynd â nodau neu werthoedd y person. A yw'n helpu i wireddu nod neu werth, ymyrryd ag ef, neu a yw'n amherthnasol?

Ochri: Ochri'n amlwg ag ochr negyddol (sefyllfa bresennol) amwysedd.

Efallai fod ______ mor bwysig i chi nad ydych am roi'r gorau iddo, ni waeth beth fo'r gost.

<u>Cyfeiriadau</u>

Motivational Interviewing - Resources for Trainers (From the Motivational Interviewing Network of Trainers, Updated: Medi, 2014, tudalen 128)

William R Miller a Stephen Rollnick – Motivational interviewing: Helping people change (3ydd argraffiad) (2013 – Guildford press)

Rhagfarn ddiarwybod – ymysg yr enghreifftiau mae effaith da a drwg, rhagfarn gwrthwynebol, rhagfarn cadarnhau, rhagfarn affinedd, rhagfarn ar sail rhyw, rhagfarn ar sail hil

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 236 Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Lefel:	2
ODA:	30
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gyfrannu at gynorthwyo unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion neu bobl ifanc sy'n defnyddio/camddefnyddio sylweddau.

Deilliant dysgu:

1. Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Deddfwriaeth allweddol, polisi, canllawiau a safonau cenedlaethol sy'n sail i ddarparu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau

1.2 Y mathau o sylweddau y gall unigolion eu defnyddio:
- eu hymddangosiad
- eu heffeithiau
- risgiau cysylltiedig
- sut y'u rhoddir
- statws cyfreithiol

1.3 Dosbarthiadau clinigol sylweddau

1.4 Gwahanol **gategorïau o ddefnyddio sylweddau**

1.5 Ystyr y term 'camddefnyddio sylweddau'

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.6 Ystyried deddfwriaeth benodol, a pholisi, canllawiau a safonau cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau camddefnyddio sylweddau

Amrediad:

Categorïau o ddefnyddio sylweddau - arbrofol, adloniant, dibynnol/problematig

Deilliant dysgu:

2. Cyfrannu at ymyriadau i helpu unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Yr amrywiaeth o ymyriadau y gellir eu defnyddio gydag unigolion

2.2 Gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol a all ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ychwanegol i unigolion yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau, a'r ymyriadau all helpu

2.3 Sut i gael cymorth ychwanegol i unigolion ar gyfer ymyriadau

2.4 Protocolau ar gyfer cael a chadarnhau cydsyniad gan unigolion wrth rannu gwybodaeth â:
gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol eraill
teuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.5 Cefnogi'r unigolyn i nodi:
- pryderon am eu defnydd neu gamddefnydd o sylweddau
- beth fyddent yn hoffi ei gyflawni a'r newidiadau y gall fod eu hangen er mwyn eu helpu i wneud hyn
- adnoddau a chymorth ychwanegol a all gael eu defnyddio i'w helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

2.6 Dilyn polisïau a gweithdrefnau sefydliadol er mwyn atgyfeirio unigolion at wasanaethau eraill lle mae angen cymorth ychwanegol

---

Deilliant dysgu:

3. Problemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a welir ar yr un pryd

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Beth yw ystyr y term 'iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a welir ar yr un pryd'

3.2 Problemau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau

3.3 Problemau a wynebir gan unigolion ag iechyd meddwl gwael a phroblemau camddefnyddio sylweddau

---

Deilliant dysgu:

4. Canfyddiadau a safbwyntiau unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

4.1 Y stigma sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau

4.2 **Effeithiau posibl** agweddau a gwerthoedd cymdeithas ar unigolion

4.3 Sut y gall rhywedd, ethnigrwydd ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r cymorth maen nhw’n ei gael

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.4 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau, a'r agweddau tuag atyn nhw

Amrediad

Effeithiau posibl - ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant sy'n llesteirio'r anawsterau a brofir gan yr unigolyn (allgáu, economaidd-gymdeithasol, addysg, cyflogaeth, annibyniaeth, llesiant emosiynol a chorfforol, dewisiadau bywyd)

Deilliant dysgu:

5. Rheoli sefyllfaoedd peryglus

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

5.1 Y camau i'w cymryd os bydd **sefyllfa beryglus** yn codi

Amrediad

Sefyllfaoedd peryglus - ymddygiad bygythiol, ymosodol, amhriodol neu dreisgar, symptomau rhoi'r gorau i alcohol, gorddos, anafiadau gan nodwyddau

Uned 236 Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Bydd y dystiolaeth ar gyfer yr uned hon yn cael ei chyflwyno drwy'r tasgau strwythuredig. Mae canllawiau ar gyfer unrhyw dystiolaeth ychwanegol y gall fod ei hangen i'w gweld yn y pecyn asesu.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Dosbarthiadau clinigol sylweddau: Adfywolion, iselyddion, poenliniaryddion, rhithbeiriau.

Gall y math o sylweddau y gall unigolion eu defnyddio gynnwys alcohol, canabis, cocên, amffetamin, heroin, hydoddyddion a nwyon, bensodiasepinau, canabinoidau synthetig, cetamin, MDMA, cyffuriau gwella delwedd a pherfformiad.

Gall fod gan sylweddau amrywiaeth o enwau gwahanol, e.e. Canabis – *weed/ hash/ dope/ pot/ ganja*.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHAI2 Helpu unigolion i fynd i'r afael â'u defnydd o sylweddau drwy gynllun gweithredu
- SFJCJGE13 Cynnal asesiadau cychwynnol er mwyn nodi a blaenoriaethu anghenion unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 343 Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r wybodaeth sylfaenol sydd ei hangen ar bobl sy'n gweithio mewn sefydliadau/lleoliadau lle maen nhw'n gyfrifol am gefnogi unigolion a all fod yn byw gydag epilepsi. Bydd dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o beth yw epilepsi, camau gweithredu i'w cymryd, sut y gellir ei reoli a'i effaith bosibl ar unigolion yn eu bywydau bob dydd.

Deilliant dysgu:

1. Epilepsi a'i effeithiau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Y term 'epilepsi'
1.2 Y mathau gwahanol o epilepsi a dosbarthiadau o ffitiau
1.3 Achosion epilepsi
1.4 Sbardunau a rhybuddion posibl ffitiau
1.5 Camau i'w cymryd yn achos ffitiau

Deilliant dysgu:

2. Trin epilepsi

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Mathau gwahanol o feddyginiaeth atal epilepsi a ddefnyddir ar hyn o bryd
2.2 Manteision a risgiau meddyginiaeth atal epilepsi

Deilliant dysgu:

3. Gofalu am unigolion ag epilepsi

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Ffyrdd o gefnogi unigolyn drwy'r broses ymadfer ar ôl ffit
3.2 **Risgiau** posibl a'u **heffeithiau** ar fywydau bob dydd unigolion sydd wedi cael diagnosis o epilepsi
3.3 Pwysigrwydd y broses o gofnodi a rhoi gwybod am ffitiau

3.4 Cyfyngiadau eich rôl eich hun wrth roi cyngor, arweiniad, gwybodaeth a gofal i unigolyn gydag epilepsi, neu ei eiriolwr

Amrediad

Risgiau ac effeithiau - cyfnodau bywyd gwahanol, dewisiadau personol, ffyrdd o fyw

---

Deilliant dysgu:

4. Cymorth a gofal i unigolion gydag epilepsi

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.1 Rhoi mesurau ar waith i greu amgylcheddau diogel i unigolion gydag epilepsi yn eich sefydliad/lleoliad eich hun

4.2 Tawelu meddwl unigolion gydag epilepsi a'u teuluoedd/gofalwyr

4.3 Sut i nodi aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol a/neu weithwyr amlasiantaethol sy'n rhoi cymorth i unigolion gydag epilepsi yn eich sefydliad/lleoliad eich hun

4.4 Cefnogi unigolion neu eu teuluoedd/gofalwyr i gynnal neu gyfrannu at ddyddiadur ffitiau, neu ffordd gyfatebol o gofnodi ffitiau/absenoldeb ffitiau

Uned 343 Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol, am gefnogi oedolion gydag epilepsi ar o leiaf un achlysur.
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Triniaethau amgen yn lle meddyginiaethau atal epilepsi: ymyriadau seicolegol, mesurau ataliol, cwnsela.

Dyddiadur ffitiau: byddai hwn yn cynnwys y math o ffitiau a'u hyd, a chyfnodau heb ffitiau.

Amgylcheddau diogel: asesiadau risg cadarnhaol – galluogi yn hytrach na chyfyngu.

Galluogi: rhoi lefel ddigonol o bŵer, adnoddau, cyfleoedd, neu awdurdod (i wneud rhywbeth.

Lefelau cymorth: gwahanol lefelau o gymorth, o atgoffa rhywun yn syml ar lafar lle ceir y lefel isaf o gymorth, i arweiniad corfforol gwirioneddol lle ceir y lefel uchaf. Dylid darparu cymorth hyblyg yn ôl yr hyn sydd ei angen, a dylai ganolbwyntio ar annog cymaint o annibyniaeth â phosibl.

Mae **triniaethau amgen** yn cynnwys: ymyriadau seicolegol (mesurau ataliol, cwnsela).

Canllawiau cysylltiedig

- Mwy na Geiriau: Fframwaith Strategol Dilynol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg ym Maes Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol **https://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/words/?skip=1&lang=cy**
- Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well: Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru (Ebrill 2010)

- Canllawiau Epilepsi ar y Cyd - Y Cydgyngor Epilepsi, Medi 2011 http://www.epilepsyscotland.org.uk/pdf/Joint_Epilepsy_Council_Prevalence_and_Incidence_September_11_(3).pdf
- **Y Gymdeithas Epilepsi www.epilepsysociety.org.uk**
- Epilepsy Action **www.epilepsy.org.uk**
- NICE – Epilepsi www.nice.org.uk/Guidance/cg137
- **Epilepsi Cymru** www://public.epilepsy-wales.org.uk
- SUDEP Action **www.sudep.org**

Uned 314 Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

Lefel:	3
ODA:	15
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen er mwyn galluogi dysgwyr i fonitro glwcos yng ngwaed y capilarïau. Bydd dysgwyr yn dysgu sgiliau ymarferol sydd eu hangen i fonitro lefelau glwcos yn y gwaed er mwyn cynnal rheolaeth dros ddiabetes mewn pobl eraill. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Deddfwriaeth a pholisïau sy'n berthnasol i helpu i fonitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Canllawiau a phrotocolau cenedlaethol a lleol cyfredol sy'n dylanwadu ar brosesau monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

1.2 Prosesau sefydliadau/lleoliadau mewn perthynas â monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

1.3 Pam mae'n bwysig cymryd cyfrifoldeb a bod yn atebol mewn perthynas â chwmpas ymarfer

1.4 Canlyniadau posibl peidio â dilyn gweithdrefnau

1.5 Pam mae'n rhaid cael cydsyniad a'i gadarnhau cyn cymryd camau gweithredu

1.6 Beth yw samplau gwaed y capilarïau a'r safleoedd lle y gellir eu cymryd

Deilliant dysgu:

2. Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Pwysigrwydd glanhau safleoedd wrth gymryd samplau gwaed y capilarïau

2.2 Pwysigrwydd casglu samplau gwaed y capilarïau o'r ansawdd cywir

2.3 Ffactorau a allai effeithio ar ansawdd samplau gwaed y capilarïau

2.4 Pryderon a all fod gan unigolion, neu eu teuluoedd/gofalwyr, mewn perthynas â chasglu samplau gwaed y capilarïau

2.5 Ffyrdd o baratoi unigolion ar gyfer casglu samplau gwaed y capilarïau

2.6 Achosion posibl anghysur i unigolion yn ystod ac ar ôl y broses o gasglu samplau gwaed y capilarïau

2.7 Ffyrdd o leihau anghysur cymaint â phosibl

2.8 Camau i'w cymryd os oes problemau wrth gasglu gwaed y capilarïau

2.9 Rhoi gwybod am systemau ar gyfer problemau mewn perthynas â samplu gwaed y capilarïau, a'u cofnodi
2.10 Dulliau gwaredu diogel ar gyfer gwastraff peryglus a gwastraff nad yw'n beryglus
2.11 Pwysigrwydd cynnal cyflenwadau digonol o ddeunyddiau a chyfarpar a'u storio'n ddiogel

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
2.12 Sicrhau bod gan unigolion ac eraill wybodaeth gywir a hawdd ei deall am y driniaeth
2.13 Nodi lle addas i samplu gwaed y capilarïau
2.14 Dilyn gweithdrefnau diogel a hylan cyn, yn ystod ac ar ôl samplu gwaed y capilarïau
2.15 Sicrhau bod gweithdrefnau cywir yn cael eu dilyn wrth samplu gwaed y capilarïau
2.16 Cofnodi prosesau samplu gwaed y capilarïau a rhoi gwybod amdanynt, gan weithredu ar sail y canlyniadau yn unol â'r sefydliad/lleoliad

Uned 314 Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwyr yn monitro samplau gwaed capilarïau unigolyn/plentyn ar o leiaf **tri** achlysur.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Dylai dysgwyr gwblhau'r unedau canlynol cyn dechrau'r uned hon:

- Cefnogi plant sy'n byw gyda diabetes mellitus

neu

- Cefnogi oedolion sy'n byw gyda diabetes mellitus

Eraill: gallent gynnwys teulu, ffrindiau, gofalwyr ac eraill mae gan yr unigolyn/plentyn berthynas gefnogol â nhw.

Man addas: gan ystyried preifatrwydd, diogelwch a gofynion hylendid.

Gweithdrefnau cywir: yn unol â gweithdrefnau’r lleoliad/sefydliad a ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw yn cynnwys;

- cymharu mesuriadau'n gywir
- cofnodi mesuriadau'n gywir a rhoi gwybod amdanynt
- gwaredu deunyddiau gwastraff peryglus a rhai nad ydyn nhw'n beryglus mewn modd diogel a hylan
- dychwelyd deunyddiau a chyfarpar i gael eu storio'n ddiogel ar ôl y driniaeth.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS131 Casglu a phrofi samplau gwaed y capilarïau
- Diab HA8 Galluogi plant â diabetes i fonitro lefelau'r glwcos yn eu gwaed
- DIB 201 Ymwybyddiaeth o Ddiabetes
- Diab HA13 Rhoi gwybodaeth a chyngor er mwyn galluogi unigolyn â diabetes i sicrhau cyn lleied â phosibl o risg o hypoglycaemia

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Cynllun Cyflawni Cymru ar gyfer Diabetes 2016-2020: Gofal o'r safon orau i bawb sydd â diabetes Rhagfyr 2016 **https://gov.wales/docs/dhss/publications/161212diabetes-delivery-plancy.pdf**
- Ymgyrch "Gofal Glwcos" **https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20100304061513/http://www.institute.nhs.uk/quality_and_value/think_glucose/welcome_to_the_website_for_thinkglucose.html**
- Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif Iechyd Cyhoeddus Cymru **http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/65550i**
- Atal a Rheoli Heintiau ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant (2014) **http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Cyfieithiad%20%20%**2D%20All%20Wales%20Infection%20Prevention%20and%20Control%20Guidance%20for%20Educational%20Settings%20CYMRAEG%20May%202017%20FINAL.output.pdf
- Canllawiau NICE **https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-diagnostics-guidance**
- Cyflwyniad i Gasglu Sbesimenau **https://www.labcorp.com/resource/introduction-to-specimen-collection#**
- Casglu Sbesimenau **http://www.northcumbriaccg.nhs.uk/about-us/key-policies-and-documents/policies/infection-prevention/21-specimen-collection-october-2015-version-100.pdf**
- Deall diabetes **https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20100305014525/http://www.nhs.uk/Pathways/diabetes/Pages/Landing.aspx**
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015 **https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf**

Uned 344 Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion. Bydd dysgwyr yn dysgu'r sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gwblhau prosesau'n ddiogel, yn effeithlon ac mewn ffyrdd sy'n lleihau gofid cymaint â phosibl.

Deilliant dysgu:

1. Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Polisïau a gweithdrefnau lleol mewn perthynas â chymryd samplau gwaed gwythiennol
1.2 Ystyriaethau iechyd a diogelwch mewn perthynas â chymryd samplau gwaed gwythiennol
1.3 Adweithiau anffafriol a chymhlethdodau posibl wrth gymryd samplau gwaed gan oedolion
1.4 Gofynion o ran cyfarpar a deunyddiau ar gyfer cymryd samplau gwaed gan oedolion
1.5 Anatomeg gwythïen normal
1.6 Safleoedd addas ar gyfer cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.7 Paratoi cyfarpar priodol ar gyfer cymryd gwaed gwythiennol a chadarnhau samplau a'r cyfeintiau sydd eu hangen
1.8 Dilyn prosesau hylendid dwylo a dewis cyfarpar diogelu personol priodol
1.9 Cadarnhau pwy yw'r unigolyn a chael cydsyniad gwybodus
1.10 Defnyddio technegau cyfathrebu effeithiol drwy gydol y broses er mwyn tawelu meddwl yr unigolyn
1.11 Cael mynediad i wythïen gan ddefnyddio'r system casglu gwaed a ddewiswyd a gan ddefnyddio technegau a fydd yn achosi cyn lleied â phosibl o anghysur
1.12 Cymryd gwaed o'r safle a ddewiswyd gan ystyried
- y cynhwysydd yn unol â'r ymchwiliad sydd ei angen
- cyfaint
- y drefn wrth gymryd mwy nag un sampl

1.13 Cymysgu gwaed a gwrthgeulydd yn drylwyr yn y cynwysyddion gofynnol
1.14 Monitro er mwyn canfod dangosyddion adweithiau anffafriol a chymhlethdodau gan gymryd camau priodol lle bo angen
1.15 Symud unrhyw gyfarpar casglu gwaed o'r neilltu ac atal llif y gwaed gan roi digon o bwysau

1.16 Rhoi gorchuddion addas ar safleoedd pigiadau yn unol â phrotocolau'r lleoliad a rhoi cyngor i unigolion ar sut i ofalu am y safle
1.17 Cwblhau cofnodion yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

---

Deilliant dysgu:

2. Paratoi samplau gwaed a gymerwyd gan oedolion i'w prosesu

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.1 Labelu samplau gwaed yn glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy, gan ddefnyddio labeli wedi'u paratoi ymlaen llaw lle bo hynny'n briodol
2.2 Rhoi samplau mewn pecynnau priodol a sicrhau bod ffurflenni cais cywir yn cael eu hatodi
2.3 Rhoi samplau mewn lle a enwebwyd ar gyfer casglu a chludo, gan sicrhau bod gwaed yn cael ei gadw ar y tymheredd gofynnol
2.4 Dogfennu tystiolaeth bod gwiriadau priodol wedi cael eu cyflawni yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
2.5 Sicrhau bod gwaed yn cael ei gludo ar unwaith i'r adran berthnasol yn unol â faint o frys sydd am ymchwiliadau samplu

Uned 344 Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cymryd samplau gwaed gan unigolyn ar o leiaf **pum** achlysur. Gallai hyn fod gan yr un unigolyn ar achlysuron ar wahân, neu unigolion gwahanol ar achlysuron ar wahân.
- Arsylwi ar y dysgwr yn paratoi samplau gwaed i'r prosesu ar o leiaf **pum** achlysur.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Dylid defnyddio prosesau efelychu fel rhan o'r broses hyfforddi er mwyn sicrhau bod y dysgwr yn hyderus wrth gymryd samplau cyn ymarfer mewn lleoliad clinigol.

Hunaniaeth: Wrth gadarnhau pwy yw'r plentyn, rhaid dilyn protocolau a gweithdrefnau'r lleoliad/sefydliad, ond dylai hyn gynnwys o leiaf tri o'r canlynol:

- enw
- dyddiad geni
- cyfeiriad
- rhif y GIG
- rhif ysbyty

Labelu samplau gwaed: Wrth labelu samplau, dylid dilyn gofynion y sefydliad/lleoliad.

Ystyriaethau iechyd a diogelwch: gan gynnwys gwaed yn gollwng, anafiadau a achosir gan nodwydd, ystyriaethau amgylcheddol, cyfarpar diogelu personol, gwaredu offer miniog.

Adweithiau andwyol a chymhlethdodau: gallent gynnwys gwaedu, cleisio, poen, llewygu, methu â thynnu gwaed, ofn nodwyddau, alergeddau, fflebitis.

Technegau: gallent gynnwys rhoi a thynnu rhwymyn tynhau, safle'r fraich neu'r goes a'i chynnal, eich safle eich hun mewn perthynas â'r unigolyn a'r cyfarpar.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS132 Cymryd samplau gwaed gwythiennol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Safon ansawdd NICE ar gyfer hylendid dwylo
- Llywodraeth Cymru: Gwneud yn Dda – Gwneud yn Well - Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru Ebrill 2010
- Canllawiau Sefydliad Iechyd y Byd ar gael samplau gwaed
- Canllawiau Llywodraeth Cymru ar Reoli ac Atal Heintiau a Thechneg Aseptig Ddi-gyffwrdd
- Canllawiau Marsden ar dynnu gwaed

Uned 345 Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda chanser

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen er mwyn rhoi cymorth a gofal parhaus i oedolion sy'n byw gyda chanser, a'u rhwydweithiau cymorth ehangach. Bydd dysgwyr yn dod i wybod am faterion sy'n effeithio ar unigolion sydd wedi cael diagnosis o ganser ac sy'n cael triniaeth ar ei gyfer, a byddan nhw'n defnyddio sgiliau ymarferol i'w cefnogi nhw a'u teuluoedd wrth fyw gyda chanser, a'i oroesi.

Deilliant dysgu:

1. Datblygiad a symptomau canser mewn oedolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Y term 'canser'
1.2 Y mathau mwyaf cyffredin o ganser mewn oedolion
1.3 Pam mae'n bwysig canfod canser yn gynnar
1.4 Y term 'metastasis'
1.5 Effaith metastasis ar unigolion â chanser
1.6 Y term 'lliniaru symptomau'
1.7 Sut mae geneteg canser yn sbarduno symptomau rhai mathau o ganser a'r ffyrdd o'u trin
1.8 Arwyddion a symptomau brys a all fod yn arwydd o ganser
1.9 Pam mae'n bwysig gwella ymwybyddiaeth y cyhoedd o symptomau
1.10 Ffactorau risg ar gyfer canser sy'n gyffredin i glefydau eraill
1.11 Sgil effeithiau corfforol a seicolegol y prif opsiynau triniaeth ar gyfer canser

Deilliant dysgu:

2. Gofal a chymorth sydd ar gael i unigolion sydd wedi cael diagnosis o ganser

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Ffyrdd o gefnogi unigolion drwy gydol y driniaeth a thu hwnt
2.2 Pwysigrwydd cyfle cyfartal i bawb gael gwasanaethau canser
2.3 Arwyddion a symptomau dirywiad posibl unigolyn sy'n cael triniaeth ar gyfer canser

2.4 Cymhlethdodau posibl canser, a'r effeithiau ar unigolion a'u teuluoedd/rhwydweithiau cymorth
2.5 Newidiadau posibl i ffordd o fyw a all wella iechyd a llesiant unigolion â chanser
2.6 Rolau a chyfrifoldebau gwahanol aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol a all fod yn helpu i gefnogi unigolion sy'n byw gyda chanser
2.7 Ble y gall unigolion gael cymorth a chyngor ariannol ar ôl diagnosis canser
2.8 Effeithiau cadarnhaol posibl gweithiwr allweddol ar brofiadau unigolyn o wasanaethau canser

---

Deilliant dysgu:

3. Gofal a chymorth sydd ar gael i unigolion sy’n gwella o ganser

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Ffyrdd o bwysleisio'r angen i unigolion fod yn gadarnhaol, a chymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd a'u ffordd o fyw er mwyn gwella eu siawns o oroesi
3.2 Prif elfennau pecynnau ymadfer a sut mae'r rhain yn gwella profiad unigolion mae canser wedi effeithio arnyn nhw
3.3 Mathau o ymyriadau a all arwain at well llesiant meddyliol, corfforol a chymdeithasol i'r rheini sy'n profi canser
3.4 Pwrpas rhaglenni hunanreoli canser
3.5 Cyngor y dylid ei roi i unigolion os oes ganddyn nhw unrhyw bryderon am eu cyflwr neu eu gwellhad yn dilyn triniaeth canser

---

Deilliant dysgu:

4. Rhoi gofal a chymorth i unigolion sy'n goroesi canser

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Y term ‘goroesi canser’
4.2 Egwyddorion ac argymhellion mentrau goroesi canser cenedlaethol
4.3 Gwerth ymchwil canser a threialon clinigol

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.4 Dilyn cynlluniau personol wrth helpu unigolion sy'n goroesi canser
4.5 Rhannu gwybodaeth a ffynonellau cyngor perthnasol ag unigolion a'u teuluoedd/rhwydweithiau cymorth mewn modd empathig a sensitif
4.6 Gweithio ag empathi a sensitifrwydd wrth roi gofal i unigolion sy'n byw gyda chanser, eu teulu a'u rhwydwaith cymorth
4.7 Dogfennu newidiadau yng nghyflwr unigolyn a rhoi gwybod amdanynt

Uned 345 Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda chanser

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol, am gynorthwyo unigolion sy'n byw gyda chanser neu sy'n goroesi canser, ar o leiaf un achlysur.
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Mathau o ganser: Yn eu plith mae canser y fron, y prostad, yr ysgyfaint, y coluddyn, y croen, yr ofarïau, yr arennau, lymffoma nad yw'n Hodgkins, lewcemia.

Prif opsiynau trin canser: llawdriniaeth, radiotherapi, cemotherapi.

Gwasanaethau gofal canser: yn cynnwys gofal cymhleth ac arbenigol iawn, treialon clinigol ac astudiaethau eraill, cyfleoedd i gael eich cynnwys mewn gweithgareddau ymchwil a chymryd rhan ynddynt.

Effaith ar unigolion, teuluoedd, gofalwyr ac eraill: blinder, meithrin perthnasoedd, caledi ariannol i'r teulu, gorbryder/iselder, ofn dychweliad, newidiadau mewn ymddygiad, dynameg y teulu, newidiadau corfforol, newidiadau emosiynol, problemau o ran cymdeithasoli, effaith ar addysg.

Newidiadau i ffyrdd o fyw: rhoi'r gorau i smygu, yfed llai o alcohol, mwy o ymarfer corff, pwyso llai/deiet iach.

Cynllun cyflwyno ar gyfer canser: Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif; safonau, integreiddio llwybrau, canfod yn gynnar a chanllawiau ar ofal person-ganolog; gwasanaethau diagnostig er mwyn ymdopi â'r cynnydd disgwyliedig mewn galw; llwybrau carlam i gleifion â symptomau brys; mynediad at ganolfannau diagnostig amlddisgyblaethol ar gyfer symptomau amwys a allai fod yn beryglus; mynediad uniongyrchol at brofion penodol ar gyfer symptomau risg isel nad ydyn nhw heb risg; cyfarpar delweddu; prinder yn y gweithlu ym meysydd patholeg, radioleg ac oncoleg; diwygio'r ffordd mae llwybrau diagnostig yn gweithio.

Goroesi canser: Dim arwyddion o ganser ar ôl gorffen y driniaeth. Mae'r term hefyd yn cyfeirio at fyw gyda chanser, byw drwyddo a byw y tu hwnt iddo. Yn ôl y diffiniad hwn, mae goroesi canser yn dechrau ar adeg diagnosis ac yn cynnwys pobl sy'n parhau i gael triniaeth yn y tymor hir, naill ai i leihau'r risg y bydd yn dychwelyd neu i reoli clefyd cronig.

Effeithiau: Gallai gynnwys blinder, problemau gyda pherthynas agos, caledi ariannol, gorbryder/iselder, ofn iddo ddychwelyd.

Gweithiwr allweddol: mae'r llwybr canser yn gymhleth ac mae gweithiwr allweddol a enwir yn hanfodol er mwyn helpu'r unigolyn ar bob cam a sicrhau taith esmwyth i'r claf. Fel arfer, y gweithiwr allweddol yw'r arbenigwr nyrsio clinigol sydd, fel rhan o dîm amlddisgyblaethol ehangach, yn cydgysylltu'r driniaeth a'r gofal. Hefyd, dylai'r system gofal iechyd, a chleifion, wybod pwy yw eu meddyg cyfrifol ar bob cam o'r llwybr gofal.

Metastasis: y term meddygol am ganser sy'n dechrau mewn un rhan o'r corff ac yn lledaenu i ran arall.

Pecynnau ymadfer: Mae'r elfennau hyn yn rhan o becyn cymorth a hunanreoli cyffredinol ar gyfer pobl mae canser yn effeithio arnyn nhw.

Gwybodaeth a ffynonellau cyngor: ariannol, llesiant, cymorth dilynol, cwnsela, gwasanaethau'r trydydd sector, gwasanaeth arbenigol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- GEN44 Cydgysylltu rhwng timau sylfaenol, eilaidd a chymunedol
- PHARM50.2011 Rhoi cyngor ar therapi gwrth-ganser i unigolyn

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Cynllun cyflawni canser Cynulliad Cymru – **https://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/cancer-plan/?skip=1&lang=cy**
- Cynllun Cyflawni Canser ar gyfer Cymru 2016-2020 – Gofal o’r safon uchaf i bawb sydd â chanser Lluniwyd gan Rwydwaith Canser Cymru Tachwedd 2016
- Menter genedlaethol goroesi canser – Cymorth Canser Macmillan 2007
- Cynllun Gofal Diwedd Oes a'r Bwrdd Gweithredu Gofal Lliniarol **http://wales.pallcare.info/**
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 – Hyb Gwybodaeth a Dysgu **https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb**
- Mwy na Geiriau: Fframwaith Strategol Dilynol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg ym Maes Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol **https://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/words/?skip=1&lang=cy**
- Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well: Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru (Ebrill 2010)
- Cymorth Canser Macmillan – https://www.macmillan.org.uk/
- Gofal Canser Marie Curie – https://www.mariecurie.org.uk/?gclid=EAIaIQobChMI7tjhp9mj3AIV4ZztCh1AOguhEAAYASAAEgLa1vD_BwE&gclsrc=aw.ds

Uned 346 Gofal lliniarol a gofal diwedd oes i oedolion

Lefel:	3
ODA:	35
Credyd:	7
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi'r dysgwr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion sy'n derbyn gofal lliniarol a chymorth ar ddiwedd eu hoes. Mae'n cynnwys egwyddorion dulliau person-ganolog a phwysigrwydd meithrin perthynas ag unigolion, eu cefnogwyr allweddol/gofalwyr ac asiantaethau a gwasanaethau eraill. Bydd y dysgwr yn deall yr amrywiaeth o wasanaethau arbenigol sydd ar gael i roi cymorth a'r prosesau atgyfeirio sydd eu hangen.

Deilliant dysgu:

1. Polisïau a phrosesau sy'n ategu'r gwaith o ddarparu gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 **Termau allweddol** sy'n ymwneud â gofal diwedd oes
1.2 Effaith canllawiau cenedlaethol ar ddulliau gweithredu presennol yn ymwneud â gofal diwedd oes
1.3 Sut mae Safonau Gofal Lliniarol Cymru Gyfan yn sail i ofal diwedd oes
1.4 Ystyr 'dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau' wrth ofalu am unigolion sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes
1.5 Y ffyrdd y gall pŵer a dylanwad gael eu defnyddio a/neu eu camddefnyddio wrth gynorthwyo unigolion sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes
1.6 Gwrthdaro a materion cyfreithiol neu foesegol, a all godi mewn perthynas â marwolaeth, marw, neu ofal diwedd oes
1.7 Rolau atwrneiaeth a pherthnasau agosaf mewn perthynas â gofal diwedd oes
1.8 Pwrpas blaengynllunio gofal

Amrediad

Termau allweddol - gofal lliniarol, gofal diwedd oes, gofal terfynol, gofal diwrnodau olaf bywyd

Deilliant dysgu:

2. Dulliau person-ganolog yn ymwneud â gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Ystyr cysyniad gwybodus a blaengynllunio
2.2 Ffyrdd o rymuso'r unigolyn i gadw rheolaeth

2.3 Pwysigrwydd gweithredu er budd pennaf yr unigolyn bob amser
2.4 Y cysyniad o ofal holistaidd ar ddiwedd oes
2.5 Rôl **pobl allweddol** a **gwasanaethau cymorth** a all fod yn rhan o ofal diwedd oes
2.6 Manteision rhwydweithiau gofalu a chynlluniau lleol
2.7 Sefydliadau lleol all helpu unigolion gyda gofal diwedd oes

Amrediad

Pobl allweddol – gall gynnwys aelodau o'r teulu, ffrindiau, pobl eraill sy'n bwysig ar gyfer llesiant yr unigolyn, timau amlddisgyblaethol

Gwasanaethau cymorth - Cyrff statudol, cyrff gwirfoddol, iechyd a gofal cymdeithasol

---

Deilliant dysgu:

3. Pwysigrwydd cyfathrebu'n effeithiol a meithrin perthnasoedd cadarnhaol yn ystod gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Pwysigrwydd perthnasoedd i unigolyn wrth iddo nesáu at ddiwedd ei oes
3.2 Sut y gall gwahanol **arferion a dewisiadau** ddylanwadu ar ofal diwedd oes
3.3 Yr heriau a all godi wrth feithrin perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion
3.4 Pwysigrwydd ac effaith iaith gyntaf ar gyfathrebu
3.5 Effeithiau nam ar y synhwyrau ar ofal diwedd oes
3.6 Pwysigrwydd sicrhau bod yr hyn sydd wedi'i gyfleu wedi'i **ddeall**
3.7 Manteision cael rhywfaint o reolaeth dros ei ofal diwedd oes i unigolyn
3.8 Ystyriaethau mewn perthynas â gofalwyr ifanc sy'n rhan o ofal diwedd oes

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.9 Cyfeirio unigolion a phobl allweddol at ffynonellau gwybodaeth ynghylch afiechyd yr unigolyn, a'r cymorth sydd ar gael
3.10 Gwrando ar unigolion a phobl allweddol mewn perthynas â gofal diwedd oes
3.11 Rhannu gofynion gofal unigolyn ag eraill
3.12 Rhoi gwybodaeth am gymorth priodol i ofalwyr a theuluoedd

Amrediad

Arferion a dewisiadau – credoau, crefydd, diwylliant unigolion a phobl allweddol

Wedi'u deall – gan yr unigolyn, ei deulu/gofalwyr a'r rhai sy'n rhan o'i ofal a'i gymorth

---

Deilliant dysgu:

4. Ystyr llesiant yng nghyd-destun gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Yr heriau a wynebir gan unigolion ar ddiwedd eu hoes wrth ddelio â newid a **thrawsnewid**
4.2 Sut i helpu unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i reoli newid a thrawsnewid

4.3 Strategaethau ymdopi a fabwysiedir gan unigolion wrth wynebu marwolaeth a marw
4.4 **Modelau** colled a galar
4.5 Pwysigrwydd cefnogi **llesiant** unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
4.6 **Ffyrdd o wella llesiant unigolyn**
4.7 Ystyriaethau moesegol mewn perthynas â maeth a hydradiad
4.8 Gwrthdaro posibl a allai ddigwydd yn ystod gofal diwedd oes a pha gamau i'w cymryd
4.9 Pwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth â phobl allweddol er mwyn cefnogi llesiant yr unigolyn

Amrediad

Trawsnewidiadau - unigolion yn symud i mewn neu allan o ddarpariaeth gwasanaeth, trosglwyddo rhwng sefydliadau, newidiadau corfforol a achosir gan eu cyflwr dirywiol, rhagweld marwolaeth

Modelau – cylch galar Kübler-Ross, damcaniaeth Worden, Stroebe a Schute

Llesiant - agweddau cymdeithasol, emosiynol, diwylliannol, ysbrydol, deallusol, economaidd, corfforol a seicolegol

Ffyrdd o wella llesiant unigolyn - ffactorau amgylcheddol, ymyriadau nad ydyn nhw'n feddygol, defnyddio cyfarpar a chymhorthion, therapïau amgen/cyflenwol

---

Deilliant dysgu:

5. Rhoi gofal diwedd oes a chymorth parhaus i unigolion yn ystod y broses o farw

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

5.1 Nodi a chofnodi effeithiau seicolegol ar yr unigolyn wrth nesáu at ddiwedd oes
5.2 Cofnodi cyflwr dirywiol unigolyn
5.3 Bodloni anghenion corfforol unigolion a chyfrannu at leddfu unrhyw drallod a brofir gan yr unigolyn yn brydlon ac mewn ffyrdd y cytunwyd arnyn nhw
5.4 Sefydlu gyda'r unigolyn a phobl allweddol eraill unrhyw ddymuniadau sydd ganddo o ran ei farwolaeth

Uned 346 Gofal lliniarol a gofal diwedd oes i oedolion

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol, am ddarparu gofal lliniarol a gofal diwedd oes i unigolion/teuluoedd/eraill ar o leiaf un achlysur.
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Mathau o wybodaeth a ddylai gael eu deall: prognosis, triniaeth, y cymorth sydd ar gael.

Pobl eraill y gall fod angen rhannu gwybodaeth â nhw: gweithwyr gofal, asiantaethau gwahanol.

Cymorth i ofalwyr a theuluoedd: gall gynnwys atgyfeirio at wasanaethau cymorth, gwasanaethau'r trydydd sector, cymorth mewn profedigaeth, cymorth emosiynol ac ymarferol.

Asesiad: gwybodaeth am anghenion unigolyn a sut mae afiechyd yn effeithio ar ei allu i fyw bywyd normal.

Penderfyniad budd gorau: os nad oes gan rywun y galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau cyfreithiol, gofal iechyd, llesiant nac ariannol drosto ei hun. Mae'n un o egwyddorion y Ddeddf Galluedd Meddyliol. Dim ond ar ôl asesu nad oes gan yr unigolyn y galluedd y gellir gwneud y penderfyniad. Dylid dilyn egwyddorion a chodau ymarfer llym er mwyn cynnal yr asesiad fel y nodir yn y Ddeddf Galluedd Meddyliol.

Elfennau craidd gofal lliniarol: cyfathrebu a rhannu gwybodaeth yn brydlon ac yn agored; Dewisiadau/opsiynau ym mhob agwedd ar ofal, gan gynnwys therapïau cyflenwol; Marw yn eu dewis le; Cydgysylltu gwasanaethau yn y cartref, os mai hwn yw'r man gofal a ddewiswyd; Ffyrdd arbenigol o reoli symptomau; Y gallu i gael gafael ar arbenigedd a chyngor arbenigol 24 awr; Cymorth emosiynol ac ymarferol i bob aelod o'r teulu; Gofal seibiant, gyda mewnbwn meddygol a nyrsio, pan fo angen.

Diwedd oes: y 12 mis olaf mae disgwyl i rywun fyw.

Cysyniad gwybodus: pan fydd unigolyn yn rhoi ei ganiatâd i gael asesiad neu driniaeth heb wybod yn llwyr am y risgiau dan sylw, y canlyniadau tebygol na'r dewisiadau amgen.

Defodau olaf: "Last Offices is the care given to a deceased patient which is focused on fulfilling religious and cultural beliefs as well as health and safety and legal requirements." Mallett, J a Dougherty, L (gol) (2000) (5ed rhifyn) Manual of Clinical Nursing Procedures Royal Marsden Hospital, Blackwell Science.
Anghenion corfforol: gallan nhw gynnwys gofal y geg, gofal ymataliaeth, rhwymedd, gofal personol, symudedd.

Galluedd meddyliol: gallu gwybyddol unigolyn i wneud penderfyniadau a all fod â goblygiadau cyfreithiol iddyn nhw eu hunain a/neu eraill mae'r penderfyniad yn effeithio arnyn nhw. Yn arbennig, mae'r penderfyniadau hyn yn ymwneud â'u gofal iechyd, llesiant a sefyllfa ariannol. Rhaid cynnal asesiad er mwyn pennu galluedd meddyliol.

Rhaglen gofal diwedd oes genedlaethol: rhaglen a ariennir gan y GIG sy'n gweithio ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol i wella gofal diwedd oes a helpu pobl i fyw ac i farw'n dda.

Trawsnewidiadau: yn cynnwys unigolion sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes yn symud i mewn neu allan o ddarpariaeth gwasanaeth, trosglwyddo rhwng sefydliadau, newidiadau corfforol a achosir gan eu cyflwr dirywiol, disgwyl marwolaeth.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0385 Cefnogi unigolion ar ddiwedd eu hoes
- HSC0384 Cefnogi unigolion drwy brofedigaeth
- HSC0239 Cyfrannu at ofal rhywun sydd wedi marw
- HSC0224 Monitro cyflwr unigolion
- HSC0216 Helpu i fodloni anghenion cysur unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Llywodraeth Cymru Cynllun Cyflawni ar gyfer Gofal Lliniarol a Diwedd Oes link to website
- Safonau Gofal Lliniarol Cymru Gyfan
- Dying Matters: **http://www.dyingmatters.org/page/legal-and-ethical-issues**
- McCulloch & Lane (2010) Supporting the Bereaved: An introductory workbook for health & social care staff involved in End of Life Care Pub NHS Gloucestershire
- The best practice guide to end-of-life care for people with a learning disability http://www.mencap.org.uk
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol Canllawiau NICE - https://www.nice.org.uk/guidance/service-delivery--organisation-and-staffing/end-of-life-care
- Canllawiau NICE - Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc https://www.nice.org.uk/guidance/ng6
- Faith perspective: supporting Jewish people with life limiting conditions, and at the end of life 2015
- End of Life Care Symptoms: **https://www.verywell.com/common-symptoms-at-the-end-of-life-1132515**

- AGGCC - http://cssiw.org.uk/
- MUST - http://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf
- Graddfa boen Abbey - http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/862/FOI-286f-13.pdf
- **http://www.dimensionsofculture.com/2010/11/cultural-aspects-of-death-and-dying/**
- **http://www.nhs.uk/conditions/Euthanasiaandassistedsuicide/Pages/Introduction.aspx**
- **http://www.endoflifecare.nhs.uk/assets/downloads/pubs_Advance_Care_Planning_guide.pdf**
- Sgôr Waterlow - http://www.judy-waterlow.co.uk/waterlow_score.htm
- Hospice UK https://www.hospiceuk.org/?gclid=EAIaIQobChMI4Kus5Oqj3AIVR_lRCh1fcQnlEAAYBCAAEgInafD_BwE

Uned 320 Rhoi gofal stoma

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â gofalu am stoma'r coluddyn/y bledren. Gall hyn fod ar gyfer unigolion â stoma newydd neu unigolion sydd â stoma ers tro nad ydyn nhw'n gallu rheoli eu gofal stoma eu hunain, neu mae angen cymorth arnyn nhw i wneud hynny. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant neu bobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Gofal stoma

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Anatomeg mewn perthynas â lleoliad a gweithrediad gwahanol **fathau o stoma**
1.2 Safleoedd ar gyfer stomata
1.3 Y gwahaniaethau mewn ansawdd carthion ar gyfer gwahanol **fathau o stoma**
1.4 Cyfrifoldebau ac atebolrwydd personol mewn perthynas â gofal stoma
1.5 Pwysigrwydd rhoi rhagofalon safonol ar waith ar gyfer rhoi gofal stoma
1.6 Canlyniadau posibl ymarfer gwael wrth roi gofal stoma
1.7 Pam y gall fod gan unigolyn stoma
1.8 Effeithiau deiet a symudedd ar weithrediad stoma

Amrediad

Mathau o stoma – colostomi, ileostomi, cwndid ilëol, neffrostomi, wrostomi

Deilliant dysgu:

2. Sut i gynnal urddas unigolyn wrth roi gofal stoma

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Pryderon a gofidiau posibl a all fod gan unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr mewn perthynas â gofal stoma a sut i'w goresgyn
2.2 Pwysigrwydd bod yn sensitif tuag at ganfyddiad unigolion o'r sefyllfa a'r effaith ar eu bywydau
2.3 Ffactorau a all effeithio ar lefel y cymorth gofal stoma sydd ei angen

Deilliant dysgu:

3. Ffactorau sy'n effeithio ar ddarpariaeth gofal stoma

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Adweithiau anffafriol posibl a all ddigwydd yn ystod ac ar ôl gweithgareddau gofal stoma a sut y dylid ymdrin â'r rhain
3.2 Rôl ymarferwyr arbenigol gofal stoma a sut y gellir cysylltu â nhw
3.3 Canlyniadau posibl halogi systemau draenio stoma
3.4 Cyfarpar a deunyddiau sydd eu hangen er mwyn rhoi gofal stoma
3.5 Mathau o declynnau stoma sydd ar gael a pha mor addas ydyn nhw ar gyfer gwahanol fathau o stoma
3.6 Dillad diogelu personol a chyfarpar diogelu ychwanegol y dylid eu gwisgo er eich diogelwch eich hun a diogelwch yr unigolyn
3.7 Y cofnodion sydd eu hangen ar gyfer gweithgareddau gofal stoma a gyflawnir

Deilliant dysgu:

4. Rhoi gofal stoma i unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.1 Dilyn mesurau iechyd a diogelwch gan gynnwys rhagofalon ar gyfer atal a rheoli heintiau wrth roi gofal stoma
4.2 Cadarnhau pwy yw'r unigolyn a chael cydsyniad dilys cyn cyflawni gweithgareddau gofal stoma
4.3 Rhoi gwybodaeth berthnasol, cymorth a thawelwch meddwl i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr, a hynny mewn modd sy'n sensitif tuag at eu hanghenion a'u pryderon
4.4 Cadarnhau bod yr holl gyfarpar a deunyddiau ar gyfer gofal stoma yn addas i'r pwrpas
4.5 Rhoi gofal stoma gan ddilyn technegau priodol, yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr
4.6 Gweithio mewn ffordd sy'n sicrhau cymaint â phosibl o gysur ac urddas a chyn lleied â phosibl o boen a thrawma i'r unigolyn
4.7 Rhoi gwybod am gyflyrau neu ymddygiad a all achosi adweithiau anffafriol i'r gweithgaredd, a chymryd y camau priodol
4.8 Gwaredu cyfarpar a dillad gwely budr yn ddiogel, yn hylan ac mewn ffyrdd sy'n sicrhau cyn lleied â phosibl o risg o groes-heintio
4.9 Cofnodi canlyniadau gweithgarwch gofal stoma a rhoi gwybod amdanynt yn gywir gan ddefnyddio dulliau y cytunwyd arnyn nhw yn y sefydliad/lleoliad
4.10 Rhoi gwybod am ganfyddiadau a/neu broblemau i aelod priodol o'r tîm gofal

Deilliant dysgu:

5. Defnyddio arferion gofal person-ganolog er mwyn helpu unigolion/teuluoedd/gofalwyr i ofalu am eu stomata

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

5.1 Annog unigolion i gyfleu unrhyw bryderon ynglŷn â'u stoma a'i weithrediad

5.2 Monitro patrymau o ran gweithrediad stoma, ansawdd gwastraff corff a newidiadau a all fod wedi digwydd, a rhoi gwybod amdanynt

5.3 Annog unigolion i fwyta ac yfed bwyd a diod priodol er mwyn sicrhau bod y stoma'n parhau i weithio'n effeithiol

5.4 Rhoi cymorth gweithredol i unigolion ar gyfer rheoli eu stomata eu hunain mewn ffordd sy'n hybu hunan-barch a hunan-fri, sy'n sicrhau cymaint â phosibl o breifatrwydd ac sy'n gyson â chynlluniau gofal

5.5 Darparu cyfarpar gofal stoma ar adeg ac mewn lle sy'n gyfleus i anghenion ac amgylchiadau unigolion

5.6 Cymryd camau priodol pan fydd yn ymddangos bod cyfarpar gofal stoma yn amhriodol neu'n anaddas

Uned 320 Rhoi gofal stoma

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Dylai dysgwyr allu dangos tystiolaeth o ofalu am unigolion ar o leiaf **tri** achlysur gwahanol.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Byddai dysgwyr sy'n cwblhau'r uned hon yn cael budd o fod wedi astudio uned Ymataliaeth Lefel 2 cyn yr uned hon, neu ochr yn ochr â hi.
Lle bo'r stoma newydd ffurfio yn y cyfnod yn syth ar ôl llawdriniaeth, rhaid cyflawni'r gweithgareddau hyn gan ddefnyddio technegau aseptig a gan ddilyn canllawiau a gweithdrefnau lleol

Cymorth Gweithredol: Cymorth gweithredol – mae cymorth gweithredol yn ffordd i bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau bob dydd ystyrlon o'u dewis, gyda chymaint neu gyn lleied o gymorth ag sydd ei angen arnyn nhw.

Ffactorau: oedran, cyflwr meddygol, credoau a dewisiadau personol.

Effaith: deiet, iechyd meddwl.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHCHS10 Rhoi gofal stoma

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Good Practice in Health Care, Incontinent urostomy (2009) - Cyhoeddwr: Cymdeithas Nyrsys Wroleg Ewrop (EAUN) **https://nurses.uroweb.org/wp-content/uploads/EAUN_IU_Guidelines_EN_2009_LR.pdf**
- Canllawiau Ymarfer Clinigol ar gyfer Llawfeddygaeth Ostomi (2015) **https://www.fascrs.org/sites/default/files/downloads/publication/clinical_practice_guidelines_for_ostomy_surgery.pdf**

- Canllawiau a fformiwlari gofal stoma **http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/814/FORMULARYstomaAccessoriesABUHBfinal%5BFeb2016%5D.pdf**
- Byw gyda cholostomi **https://www.nhs.uk/conditions/colostomy/living-with/**
- Cefnogi Dysgwyr ag Anghenion Gofal Iechyd – Dogfen ganllaw rhif: 215/2017. Mawrth 2017 **https://learning.gov.wales/resources/browse-all/supporting-learners-with-healthcare-needs/?skip=**1&lang=cy

Uned 321 Gofalu am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i ofalu am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth; bydd hyn yn cynnwys y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i drin a rhoi gorchudd ar friwiau a chlwyfau, ac mae'n berthnasol mewn amrywiaeth o sefydliadau/lleoliadau iechyd a gofal, gan gynnwys ysbytai, cartrefi gofal a chartref yr unigolyn ei hun. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Deall deddfwriaeth a ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw wrth ofalu am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Canllawiau a ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw sy'n llywio gofal am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

1.2 Pwysigrwydd cydymffurfio â gofynion rheoli heintiau a gofynion o ran Cyfarpar Diogelu Personol bob amser wrth ofalu am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

Deilliant dysgu:

2. Gwella a halogi clwyfau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Camau'r broses o wella clwyf

2.2 Ffactorau sy'n hybu neu'n oedi'r broses o wella clwyf

2.3 Arwyddion a symptomau haint mewn clwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

2.4 Y gwahaniaethau rhwng asepsis, gwrth-heintio a chroes-heintio

2.5 Ffynonellau posibl halogi clwyfau

2.6 Camau i'w cymryd os bydd clwyf yn cael ei halogi

Deilliant dysgu:

3. Y gweithdrefnau a thechnegau ar gyfer trin a gorchuddio briwiau a chlwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Pwysigrwydd eich cyfrifoldeb a'ch atebolrwydd eich hun, a phryd y dylid ceisio rhagor o arweiniad, wrth roi triniaethau a gorchuddion

3.2 Pwysigrwydd dilyn dogfennau canllaw penodedig wrth roi triniaethau a gorchuddion

3.3 Y mathau o wahanol driniaethau a gorchuddion a ddefnyddir yn eich maes gwaith eich hun, a'u swyddogaethau

3.4 Gweithdrefnau ar gyfer rhoi gorchuddion ar friwiau a chlwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

3.5 Gweithdrefnau ar gyfer ymdrin ag adweithiau anffafriol sy'n digwydd wrth roi triniaethau a gorchuddion

---

Deilliant dysgu:

4. Paratoi i roi gorchuddion ar friwiau a chlwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.1 Cyfeirio at y cynllun triniaeth a'r ddogfennaeth asesu clwyfau

4.2 Chwilio am unrhyw wrtharwyddion triniaethau a gorchuddion

4.3 Cadarnhau bod y cyfarpar, triniaethau a gorchuddion sydd eu hangen yn addas i'r pwrpas

4.4 Rhoi gwybodaeth, cymorth a thawelwch meddwl mewn perthynas â chredoau a dewisiadau personol

4.5 Cadarnhau pwy yw'r unigolyn a chael cydsyniad dilys i gyflawni'r gweithgaredd

4.6 Rhoi mesurau iechyd a diogelwch ar waith sy'n berthnasol i'r driniaeth a'r amgylchedd

4.7 Helpu'r unigolyn i leoli ei hun mewn ffordd sy'n golygu bod modd mynd at safle'r clwyf neu'r briw

4.8 Helpu'r unigolyn i addasu ei ddillad gan gynnal ei breifatrwydd a'i urddas

---

Deilliant dysgu:

5. Cyflawni triniaethau i orchuddio clwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

5.1 Tynnu gorchuddion presennol gan ddilyn gweithdrefnau y cytunwyd arnyn nhw

5.2 Edrych dros y briw neu'r clwyf er mwyn canfod unrhyw newidiadau yn ei ymddangosiad

5.3 Sicrhau bod gorchuddion yn aros yn ddi-haint cyn ac wrth eu rhoi

5.4 Rhoi gorchuddion ar glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth gan ddilyn gweithdrefnau safonol

5.5 Rhoi cymorth drwy gydol triniaethau gorchuddio gan ystyried yr angen i sicrhau cyn lleied â phosibl o bryder ac anghysur

5.6 Rheoli diogelwch, urddas a chysur yr unigolyn yn ystod ac ar ôl y driniaeth

5.7 Gwaredu gwastraff yn ddiogel gan ddilyn gweithdrefnau safonol

5.8 Cofnodi canlyniadau a **chasgliadau'r** gweithgaredd, yn unol â ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw

5.9 Rhoi gwybod am ganlyniadau a **chanfyddiadau** gan ddilyn ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw

Amrediad

Canfyddiadau – cyflwr clwyfau/briwiau, cynnydd y broses wella, llid, poen

Uned 321 Gofalu am glwyfau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Mae angen i ddysgwyr ddangos tystiolaeth o fynd ati'n ymarferol i drin a rhoi gorchuddion ar glwyfau ar o leiaf **tri** achlysur ar wahân
- Cwblhau dogfennaeth

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Techneg Aseptig Di-gyffwrdd (ANTT): adnodd a ddefnyddir i atal heintiau mewn sefydliadau/lleoliadau gofal iechyd yw'r Dechneg Aseptig Di-Gyffwrdd neu ANTT®

Ffactorau sy'n hybu: y math o glwyf, hylendid, maeth, oedran

Ffactorau sy'n oedi: haint, oedran, gordewdra, meddyginiaeth, cydafiachedd.

Camau'r broses o wella clwyf: gwaedataliad, llid, ymlediad, aeddfediad.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS12 Rhoi triniaethau a gorchuddion sy'n gysylltiedig â gofalu am friwiau a chlwyfau

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Guidelines for hand hygiene in Irish healthcare settings (2015) **http://www.hpsc.ie/a-z/microbiologyantimicrobialresistance/infectioncontrolandhai/guidelines/File,15060,en.pdf**
- Canllawiau Sefydliad Iechyd y Byd ar Hylendid Dwylo mewn Gofal Iechyd **http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=2369B3883857B00CDD81279426F774EE?sequence=1**
- Llywodraeth Cymru: Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well – Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru Ebrill 2010 **http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/**1064/Gwneud%20yn%20Dda%2C%20Gwneud%20yn%20Well%20%E2%80%93%20Safonau%20ar%20gyfer%20Gwasanaethau%20Iechyd%20Cymru%20%28Ebrill%202010%29.pdf

- Canllawiau NICE **https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-diagnostics-guidance**
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015 **https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf**
- Ansawdd a Diogelwch **https://gov.wales/topics/health/improvement/physical/?skip=1**&lang=cy
- Canllawiau Llywodraeth Cymru ar Atal a Rheoli Heintiau a'r Dechneg Aseptig Di-Gyffwrdd **http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/WHAIPDocs.nsf/61c1e930f9121fd080256f2a004937ed/e4528983f2eddd3a80257f10003dd2f3/$FILE/ANTT%20Framework%20v4.0.pdf**
- Canllawiau arfer gorau: rheoli'r croen a chlwyfau'n effeithiol mewn perthynas â llosgiadau nad ydyn nhw'n rhai cymhleth **https://www.bbraun.se/content/dam/b-braun/global/website/products-and-therapies/wound-management/Docs/Best%20Practice%20non-complex%20burns%20and%20wound.pdf.bb-.45729854/Best%20Practice%20non-complex%20burns%20and%20wound.pdf**
- Cefnogi Dysgwyr ag Anghenion Gofal Iechyd – Dogfen ganllaw rhif: 215/2017. Mawrth 2017 **https://learning.gov.wales/resources/browse-all/supporting-learners-with-healthcare-needs/?skip=**1&lang=cy

Uned 324 Awtochwistrellu adrenalin

Lefel:	3
ODA:	15
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin ag egwyddor a defnyddio gwahanol fathau o ddyfeisiau awtochwistrellu fel y gall dysgwyr fod yn hyderus o ran sut i'w rheoli mewn achos o adwaith difrifol. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc

Deilliant dysgu:

1. Cefnogi wrth ddefnyddio dyfeisiau awtochwistrellu adrenalin yn ddiogel

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Rhesymau dros ragnodi adrenalin awtochwistrellu
1.2 Effaith adrenalin yn y corff ac ar symptomau anaffylacsis
1.3 Manteision ac anfanteision dyfeisiau awtochwistrellu adrenalin
1.4 Mathau o ddyfeisiau awtochwistrellu adrenalin gan gynnwys dosau sydd ar gael i wahanol grwpiau oedran
1.5 Y rhesymau pam nad yw dyfeisiau awtochwistrellu adrenalin yn addas i wahanol grwpiau oedran o bosibl
1.6 Polisïau, gweithdrefnau a chanllawiau ar gyfer storio a defnyddio dyfeisiau awtochwistrellu adrenalin yn ddiogel mewn sefydliadau/lleoliadau
1.7 Ymarfer lleol mewn perthynas â storio a chynnal a chadw dyfeisiau awtochwistrellu adrenalin yn ddiogel
1.8 Ble i gael cyngor a chanllawiau ar ddyfeisiau awtochwistrellu adrenalin

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.9 Dangos y ffordd gywir o ddefnyddio dyfeisiau awtochwistrellu adrenalin
1.10 Cynghori unigolion/plant a'u teuluoedd/gofalwr ynghylch y camau i'w cymryd ar ôl i ddyfeisiau awtochwistrellu adrenalin gael eu defnyddio
1.11 Cofnodi'r camau a gymerwyd, a rhoi gwybod amdanynt, yn unol â deddfwriaeth a pholisi'r sefydliad/lleoliad

Uned 324 Awtochwistrellu adrenalin

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn helpu unigolyn/plentyn drwy ddangos sut i ddefnyddio dyfais awtochwistrellu ar o leiaf tri achlysur – **Dylid efelychu/arddangos y broses o ddefnyddio'r awtochwistrellydd.**

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Rhaid i'r uned gael ei chyflwyno ar ôl neu ochr yn ochr ag uned Lefel 2 'Ymateb i adweithiau anaffylactig' (209).

Drwy gydol deilliant dysgu 2, rhaid i ddysgwyr ystyried oedran a sefyllfa'r plentyn wrth gyfathrebu ag ef, ei deulu/gofalwyr a'i rwydwaith cymorth ehangach. Yn dibynnu ar y sefyllfa, gall fod yn briodol neu'n amhriodol ei gynnwys yn uniongyrchol, ond rhaid ystyried yr iaith a ddefnyddir, y lleoliad, dulliau cyfathrebu ac ati. Dylai'r ffordd mae'r deilliant hwn yn cael ei gyflwyno gysylltu â'r cynnwys yr ymdriniwyd ag ef yn y cymwysterau craidd ar gyfathrebu cadarnhaol a goresgyn rhwystrau a'i ddefnyddio.

Dyfeisiau awtochwistrellu adrenalin: Dyfais sy'n cael ei dal yn y llaw i roi dos mesuredig o adrenalin drwy awtochwistrellu. Fe'i defnyddir i drin anaffylacsis. Mae fersiynau brand gwahanol o ddyfeisiau awtochwistrellu adrenalin ar gael (e.e. EpiPen, Jext, Emerade ac ati), ac mae gan bob un ei gweithdrefn ei hun ar gyfer ei defnyddio.

Manteision ac anfanteision: gan gynnwys y dosau sydd ar gael, diogelwch, pa mor hawdd ydyn nhw i'w defnyddio, ystod dyddiad dod i ben.

Arddangos: dylai dysgwyr gyfleu sut mae defnyddio'r chwistrellwyr drwy arddangos gan ddefnyddio cyfarpar ffug, h.y. mae efelychu'r broses o ddefnyddio'r chwistrellwyr yn briodol.

Camau i'w cymryd: yn unol â pholisïau a gweithdrefnau'r lleoliad/sefydliad ac yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau. Bydd hyn yn cynnwys ceisio sylw meddygol brys, cael gwared ar sbardun yr alergedd, lleoli eich hun mewn ffordd sy'n sicrhau diogelwch wrth aros am gymorth, camau i'w cymryd os bydd adrenalin yn cael ei chwistrellu ar ddamwain.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHAL13 Galluogi unigolyn i ddefnyddio adrenalin a hunanchwistrellir

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- EpiPen **http://www.epipen.co.uk/patients/epipenr-user-guide**
- Jext **http://www.jext.co.uk/jext-video-demonstrations.aspx**
- Emerade **http://www.emerade-bausch.co.uk/patient/how-to-use-emerade**
- Cefnogi Dysgwyr ag Anghenion Gofal Iechyd – Dogfen ganllaw rhif: 215/2017. Mawrth 2017 **https://learning.gov.wales/resources/browse-all/supporting-learners-with-healthcare-needs/?skip=**1&lang=cy
- BSACI (Cymdeithas Alergeddau ac Imiwnoleg Glinigol Prydain), sef sefydliad ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n gofalu am gleifion ag alergeddau – **http://www.bsaci.org**
- Allergy UK **https://www.allergyuk.org/**
- Gwefan GIG Cymru – Alergeddau **https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/ff/article/allergies?locale=cy**
- Triniaeth Frys ar gyfer Adweithiau Anaffylactig **https://www.resus.org.uk/anaphylaxis/**
- GIG Cymru **https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/Encyclopaedia/a/article/anaphylaxis/?locale=cy**
- Cyngor Dadebru'r DU **https://www.resus.org.uk/anaphylaxis/**
- Anaphylaxis UK **https://www.anaphylaxis.org.uk**
- Llywodraeth Cymru: Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well – Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru Ebrill 2010 **http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/**1064/Gwneud%20yn%20Dda%2C%20Gwneud%20yn%20Well%20%E2%80%93%20Safonau%20ar%20gyfer%20Gwasanaethau%20Iechyd%20Cymru%20%28Ebrill%202010%29.pdf
- Canllawiau NICE **https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-diagnostics-guidance**
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015 **https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf**
- Ansawdd a Diogelwch **https://gov.wales/topics/health/improvement/physical/?skip=1**&lang=cy

Uned 328 Hwyluso dysgu mewn grŵp

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynllunio, paratoi, cyflwyno a gwerthuso dysgu mewn grŵp.

Deilliant dysgu:

1. Cynllunio a pharatoi sesiynau hyfforddi

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 **Camau'r** cylch hyfforddi
1.2 Pwysigrwydd nodi'r gynulleidfa darged cyn datblygu sesiynau hyfforddi
1.3 Y gwahaniaeth rhwng addysgu a hwyluso
1.4 Y cylch dysgu
1.5 Mathau o arddulliau dysgu a fabwysiadir gan wahanol ddysgwyr
1.6 Dulliau dysgu ac adnoddau y gellir eu defnyddio i ategu hyfforddiant
1.7 Rhwystrau posibl rhag dysgu, a dulliau o oresgyn rhwystrau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.8 Nodi nodau'r sesiwn
1.9 Pennu amcanion **CAMPUS**
1.10 Canfod cefndir a phrofiad y cyfranogwyr
1.11 Paratoi cynlluniau sesiynau yn unol â nodau ac amcanion a nodwyd
1.12 Paratoi'r amrywiaeth o adnoddau sydd eu hangen i gyflwyno'r sesiwn, a chael gafael ar yr adnoddau hynny, gan gynnwys:

- yr amgylchedd
- technoleg
- gofynion hygyrchedd
- gofynion o ran trefniadau ymarferol
- deunydd ysgrifennu a deunydd i'w rannu

Amrediad

Camau – nodi anghenion hyfforddi, cynllunio'r hyfforddiant, cyflwyno'r hyfforddiant, gwerthuso'r canlyniadau

CAMPUS – Cyraeddadwy, Amserol, Mesuradwy, Penodol, Uchelgeisiol, Synhwyrol

Deilliant dysgu:

2. Hwyluso sesiynau hyfforddi

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Technegau cyflwyno er mwyn darparu ar gyfer amrywiaeth o arddulliau dysgu
2.2 Pwysigrwydd pennu rheolau sylfaenol gyda'r cyfranogwyr sy'n cynnwys dealltwriaeth o gyfrinachedd ac unrhyw wybodaeth y gall fod angen ei rhannu
2.3 Sut i sicrhau bod yr holl gyfranogwyr yn cael cyfle i gyfrannu a chymryd rhan mewn sesiynau
2.4 Dulliau a ddefnyddir i ddelio ag anawsterau a all godi mewn sesiynau hyfforddi
2.5 Effeithiau posibl eich barn eich hun ar y cyfranogwyr a'r broses o gyflwyno sesiynau hyfforddi
2.6 Sut i gyfeirio cyfranogwyr at ragor o wybodaeth a fydd yn eu helpu i ddysgu'n barhaus

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.7 Meithrin dealltwriaeth wedi'i rhannu o ddisgwyliadau'r sesiwn hyfforddi
2.8 Hybu cyfranogiad gweithredol pob cyfranogwr
2.9 Hwyluso trafodaethau, gan ddefnyddio gwaith unigol a gwaith grŵp fel y bo'n briodol
2.10 Cefnogi amrywiaeth o wahanol arddulliau dysgu gan sicrhau bod cyfranogwyr yn cael eu cynnwys mewn gwaith grŵp a/neu waith unigol
2.11 Ystyried cydraddoldeb, amrywiaeth a dwyieithrwydd wrth hwyluso sesiynau hyfforddi
2.12 Defnyddio amrywiaeth o ddulliau **cyfathrebu** sy'n hybu rhyngweithio yn ystod y sesiwn

Amrediad

Cyfathrebu – geiriol, dieiriau, gwrando gweithredol, technegau holi, iaith corff agored, tôn llais

---

Deilliant dysgu:

3. Adolygu a gwerthuso sesiynau hyfforddi

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Gwerth adborth gan gyfranogwyr a gwerthuso
3.2 Dulliau casglu adborth a gwerthuso
3.3 Sut i helpu cyfranogwyr i fyfyrio ar eu dysgu eu hunain

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.4 Adolygu adborth yn erbyn amcanion y sesiwn hyfforddi
3.5 Gwerthuso a defnyddio adborth i wella sesiynau hyfforddi yn y dyfodol
3.6 Cynnal cofnodion o sesiynau hyfforddi a gynhaliwyd

Uned 328 Hwyluso dysgu mewn grŵp

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Tystiolaeth o gynlluniau sesiynau
- Arsylwi ar y broses o gyflwyno rhan o sesiwn hyfforddi gan sicrhau bod hyn yn cwmpasu holl elfennau ymarferol yr uned hon
- Tystiolaeth o'r ffordd y defnyddiwyd adborth i werthuso a gwella sesiynau hyfforddi.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Arddulliau dysgu: amrywiaeth o ddamcaniaethau sy'n ceisio esbonio gwahaniaethau yn y ffordd mae unigolion yn dysgu. Mae'r damcaniaethau hyn yn cynnig y gellir dosbarthu pob unigolyn yn ôl ei arddull dysgu. Un cysyniad cyffredin yw bod unigolion yn dysgu mewn ffyrdd gwahanol.

Y Cylch Dysgu: cysyniad mewn perthynas â'r ffordd mae pobl yn dysgu o brofiad. Bydd yn cynnwys sawl cam neu gyfnod, a gall y cyntaf ddilyn yr olaf. Dyma enghreifftiau posibl:

- Cylch Dysgu Kolb
- Cylch Dysgu Honey a Mumford.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- LSILADD01. Nodi anghenion dysgu a datblygu cyfunol
- LSILADD03. Cynllunio a pharatoi rhaglenni dysgu a datblygu.
- LSILADD05. Datblygu a pharatoi adnoddau ar gyfer dysgu a datblygu.
- LSICLD1.2.1V2. Cynllunio, paratoi a hwyluso dysgu cymunedol a gwaith grŵp datblygiadol.
- LSILADD06. Rheoli dysgu a datblygu mewn grwpiau.
- LSILADD07. Hwyluso dysgu a datblygiad unigolion.
- LSIAG27. Hwyluso dysgu mewn grwpiau.
- LSICLD4.4.1V2. Monitro a gwerthuso ansawdd gweithgareddau dysgu a datblygu.
- LSILADD13. Gwerthuso a gwella darpariaeth dysgu a datblygu.
- SFTDW9 Nodi anghenion dysgu a datblygu'r grwpiau rydych yn gweithio gyda nhw.
- SCDCCLD0415. Arwain y gwaith o gynghori a chefnogi ymarferwyr mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar sy'n gweithio gyda phlant ag anghenion cymorth ychwanegol.
- LSILADD04. Cynllunio a pharatoi cyfleoedd dysgu a datblygu penodol.

- LSIFL308 v 2. Datblygu sesiynau hyfforddi
- Hwyluso'r gwaith o ddatblygu ymarfer grŵp effeithiol mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol neu leoliadau plant a phobl ifanc (O20c) 683
- Rheoli prosesau sefydlu mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol neu leoliadau plant a phobl ifanc (O20c) 684

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Rhestr o'r Cymwysterau gofynnol i weithio yn y sector blynyddoedd cynnar a gofal plant yng Nghymru, 2017. **https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau/rhestr-or-cymwysterau-gofynnol-i-weithio-yn-y-sector-blynyddoedd-cynnar-a-gofal-plant-yng-nghymru**
- Canllaw ar Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant. **https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/safonau-gwalwedigaethol-cenedlaethol-sgc**
- Fframwaith deddfwriaethol ar gyfer gofal plant yng Nghymru. **http://www.plantyngnghymru.org.uk/resource/fframwaith-deddfwriaethol-ar-gyfer-gofal-plant-yng-nghymru/**
- Llywodraeth Cymru. Rheoleiddio ac arolygu gofal plant. **https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/childcare/regulation/?skip=1&lang=cy**
- Llywodraeth Cymru – Y Blynyddoedd Cynnar. **https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/early-years/?skip=1&lang=cy**
- Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer gofal plant a reoleiddir i blant hyd at 12 oed (2016) **https://gov.wales/docs/cssiw/publications/160303regchildcarecy.pdf**
- Cymwysterau Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant, Gofal Cymdeithasol Cymru. **https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/cymwysterau-blynyddoedd-cynnar-a-gofal-plant**
- Darpariaeth gofal plant ac addysg blynyddoedd cynnar cyfrwng Cymraeg (2017)**http://www.comisiynyddygymraeg.cymru/Cymraeg/Rhestr%20Cyhoeddiadau/Nodyn%20Briffio%20Darpariaeth%20Gofal%20Plant%20ac%20Addysg%20Blynyddoedd%20Cynnar%**20Cyfrwng%20Cymraeg.pdf
- Deddfwriaeth Iechyd a Diogelwch sy'n berthnasol i'r blynyddoedd cynnar. **http://resources.hwb.wales.gov.uk/VTC/ngfl/nln_materials/nln_health_and_social_care/Health%20and%20safety%20legislation%20relevant%20to%20an%20early%20years%20setting/access/reference.html**
- Cynllun Gweithlu Gofal Plant, Chwarae a Blynyddoedd Cynnar Rhagfyr 2017. **https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/early-years/childcare-play-early-years-workforce-plan/?skip=1&lang=cy**
- Canllaw ar Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant. **https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/safonau-gwalwedigaethol-cenedlaethol-sgc**
- Llywodraeth Cymru – Dechrau'n Deg. **https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/flyingstart/?skip=1&lang=cy**
- Arfer myfyriol – beth ydi o a pham ei fod mor bwysig? (2018) **https://issuu.com/playwales/docs/arfer_myfyriol**
- Ysbrydoli dysgwyr – sut i fod yn hyfforddwr mwy effeithiol (2018) **https://issuu.com/playwales/docs/ysbrydoli_dysgwyr**

Uned 329 Cefnogi unigolion drwy fwydo gyda thiwb

Lefel:	3
ODA:	15
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â dulliau bwydo unigolion gan ddefnyddio technegau ar wahân i fwydo geneuol sef bwydo drwy diwb gastrostomi. Bydd dysgwyr yn datblygu ymwybyddiaeth o bolisïau a phrotocolau a dull person ganolog. Byddan nhw'n deall y broses a'r technegau sy'n gysylltiedig â bwydo gyda thiwb. Byddan nhw hefyd yn meithrin sgiliau bwydo unigolion gyda thiwb a'r gallu i reoli stociau o gynhyrchion. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau, polisïau a phrotocolau cyfredol sy'n ymwneud â bwydo gyda thiwb

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Polisïau, protocolau a chanllawiau cenedlaethol a lleol cyfredol y sefydliad sy'n ymwneud â bwydo gyda thiwb

1.2 Canlyniadau posibl peidio â chadw at weithdrefnau wrth ofalu am **unigolion** y mae angen eu bwydo gyda thiwb

1.3 Y canllawiau lleol mewn perthynas â:
- defnyddio tiwb i roi bwyd i unigolion a'u cynllun personol
- gweithdrefnau rheoli heintiau sy'n gysylltiedig â bwydo gyda thiwb
- pwysigrwydd clirio a gwaredu cyfarpar yn ddiogel ar ôl ei ddefnyddio
- Rolau pobl eraill wrth ofalu am unigolion sy'n cael eu bwydo gyda thiwb

1.4 Pwysigrwydd gwybod ble a phryd i geisio cymorth clinigol

Amrediad

Unigolion – yn cyfeirio at oedolion neu blant mewn lleoliad gofal neu sy'n byw yn y gymuned sy'n cael eu bwydo gyda thiwb gartref

Rolau – nyrs gymunedol, nyrs arbenigol maeth, deietegydd, rolau cefnogi gan gynnwys therapydd lleferydd ac iaith, fferyllydd, y tîm ehangach/rhithwir e.e. materion cyfeirio deintyddol/iechyd y geg fel y bo'n briodol, swyddogaethau unrhyw drydydd parti e.e. bwydo gyda thiwb gartref

Deilliant dysgu:

2. Ymgymryd â thechnegau bwydo gyda thiwb

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Y tiwbiau bwydo gwahanol sydd ar gael a gofal priodol ar gyfer y tiwb sydd gan y claf yn ei le
2.2 Y dewis o fwydydd tiwbiau bwydo sydd ar gael ac y bydd y bwyd sy'n cael ei ragnodi yn dibynnu ar anghenion maeth yr unigolyn
2.3 Pwysigrwydd gwneud yn siŵr bod unigolion yn cael digon o faeth a hydradu
2.4 Pwysigrwydd monitro a chofnodi cymeriant hylif a bwyd yn ôl cynllun personol unigolyn
2.5 Pwysigrwydd bod yn gywir wrth wirio bwyd, dyddiad dod i ben a'r swm i'w roi yn ôl cynllun personol yr unigolyn
2.6 Technegau gwahanol o roi bwyd i unigolyn gyda thiwb e.e. bolws/pwmp
2.7 Pwysigrwydd cylchdroi stoc a'r amodau storio
2.8 Yr adweithiau andwyol neu **broblemau** a allai ddigwydd cyn, yn ystod neu ar ôl bwydo a sut i uwchgyfeirio'r rhain
2.9 Sut i leihau effeithiau andwyol bwydo gyda thiwb e.e. symptomau gastroberfeddol
2.10 Y rhesymau pam y gallai fod angen gohirio neu atal bwydo a gofyn am gymorth
2.11 Y ffactorau a fydd yn effeithio ar lefel y gofal a chymorth sydd eu hangen ar unigolion, teuluoedd/gofalwyr/eraill
2.12 Yr effaith seicolegol, emosiynol a chorfforol bosibl y gall bwydo gyda thiwb ei chael ar unigolion, teuluoedd/gofalwyr/eraill

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.13 Gofalu am y tiwb yn ddyddiol yn unol â chynllun personol yr unigolyn
2.14 Cadarnhau bod y cyfarpar a'r bwyd:
- yn briodol i'r weithdrefn
- yn addas i'r pwrpas
- yn y cynllun personol

2.15 Gwirio a yw'r unigolyn wedi cymryd unrhyw hylifau/cynhyrchion maethol yn ddiweddar ac amser cwblhau'r bwydo diwethaf
2.16 Dewis, gwirio a pharatoi'r bwyd yn ôl cynllun personol yr unigolyn
2.17 Lleoli'r unigolyn i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel ac yn gysurus wrth fwydo
2.18 Sicrhau bod y dull bwydo gyda thiwb wedi'i osod:
- Gan ddefnyddio'r bwyd â'r dyddiad mwyaf priodol
- yn ôl yr amseru yng nghynllun personol yr unigolyn
- gan ddefnyddio technegau priodol
- yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr
- i sicrhau'r cysur a'r urddas mwyaf posibl

2.19 Gwirio bod digon o hylifau, bwydydd a chyfarpar ar gael i ddiwallu anghenion yn y dyfodol
2.20 Cofnodi ac adrodd yn unol â pholisi a phrotocol y sefydliad

Amrediad

Problemau – yn cynnwys blocio tiwb/y tiwb yn gollwng/y tiwb yn dadleoli (cwympo allan)/*buried bumper*/heintiau o amgylch safle'r stoma/adlifiad/mewnsugno/cyfog a chwydu/rhwymedd/dolur rhydd

Uned 329 Cefnogi unigolion drwy fwydo gyda thiwb

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn ei asesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y wybodaeth a'r deilliannau ymarfer yn yr uned hon. Dylid cadw'r dystiolaeth yn y portffolio ar sail yr amodau sy'n cael eu hamlinellu yn y pecyn asesu.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Cyfrif myfyriol gan y dysgwr wedi'i lofnodi gan dyst arbenigol, ar gefnogi unigolyn (neu unigolion) sydd â thiwb bwydo yn ei le,ar o leiaf tri achlysur.
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Argymhellir bod nyrs gofrestredig neu nyrs maeth gyda phrofiad cyfredol o fwydo gyda thiwb yn asesu'r uned hon.

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, i'w ddangos drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Datblygodd IDDSI *(International Diet Dysphagia Standardisation Initiative)* fframwaith byd-eang i safoni sut mae'r ffordd y mae bwyd a hylifau i bobl o bob oed â phroblemau bwydo, cnoi neu lyncu yn cael eu disgrifio. Mae'r lefelau a'r disgrifyddion cysylltiedig cyfredol i'w gweld yma: https://iddsi.org/framework/

Gastrostomi – tiwb sy'n cael ei fewnosod yn uniongyrchol i mewn i'r stumog, drwy stoma. Mae'r tiwb hwn yn ddull diogel ac effeithiol o sicrhau cymeriant digonol o faeth a hylifau pan fydd maethiad a hydradu'r geg yn cael eu peryglu neu lle mae angen cymeriant ychwanegol (Löser, 2005). Mae hyn yn cynnwys **Gastrostomi Endosgopig drwy'r Croen (PEG) a Gastrostomi (RIG) wedi'i Fewnosod mewn Ffordd Radiolegol (RIG)**

Bwyd â'r dyddiad priodol arno – byddai hyn yn unol ag egwyddorion cylchdroi stoc

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS17.2012 Cynnal technegau bwydo gyda thiwb er mwyn sicrhau cymeriant maeth a hylif unigolion
- A/601/8980 Paratoi ar gyfer a chyflawni technegau bwydo gyda thiwb

Deddfwriaeth gysylltiedig

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 - Hyb Gwybodaeth a Dysgu http://www.ccwales.org.uk/the-act/
- Mwy na Geiriau a'r Fframwaith Strategol Olynol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol https://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/words/?skip=1&lang=cy

- Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well: Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru (Ebrill 2010)
- Fframwaith Cymwyseddau Cymru i Gynorthwyo Oedolion y mae angen eu Bwydo gyda Thiwb Gartref drwy Diwb Bwydo Gastrostomi (Ebrill 2016) www.wales.nhs.uk/Governance-emanual/opendoc/290078
- Safon ansawdd NICE 61 (2014) Atal a Rheoli Heintiau https://www.NICE.org.uk/guidance/qs61
- Canllaw clinigol NICE 32. (2017) Cymorth maeth i oedolion: cymorth maethiad geneuol, bwydo gyda thiwbiau a maeth drwy'r gwythiennau https://www.nice.org.uk/guidance/CG32
- BAPEN http://www.bapen.org.uk/
- PINNT http://pinnt.com/Home.aspx

Uned 347 Hybu iechyd

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i hybu iechyd a chynorthwyo unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i newid eu ffordd o fyw sy'n cefnogi byw'n iach. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion neu blant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Blaenoriaethau iechyd y cyhoedd a hybu iechyd yng Nghymru

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Blaenoriaethau iechyd y cyhoedd yng Nghymru

1.2 Y berthynas rhwng blaenoriaethau iechyd y cyhoedd yng Nghymru a:
- chyfrifoldeb personol
- atebolrwydd
- argaeledd a darpariaeth gwybodaeth

1.3 Sut mae ymgyrchoedd a rhaglenni hybu iechyd yn cael eu targedu i newid ymddygiad

1.4 O ble y gellir cael gwybodaeth, cyngor a chymorth mewn perthynas â hybu iechyd

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i newid eu ffordd o fyw a hybu eu hiechyd

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Ystyr y term 'ymddygiad niweidiol i iechyd'.

2.2 Yr hyn y gellir ei wneud i helpu unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i ddeall goblygiadau ymddygiad niweidiol i iechyd a manteision newid ffordd o fyw

2.3 Ystyr newidiadau realistig i ffordd o fyw a pham mae'r rhain yn dibynnu ar amgylchiadau personol unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr

2.4 Sut i helpu unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i ddeall eu cyfrifoldeb personol am wneud newidiadau er mwyn cefnogi eu hiechyd

2.5 Yr hyn y gellir ei wneud i gymell newid ymddygiad

2.6 Pwysigrwydd modelu rôl arfer gorau o ran hybu iechyd

2.7 Sut i gael cyngor, gwybodaeth a chymorth ychwanegol er mwyn hybu iechyd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.8 Cefnogi unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i ddeall goblygiadau ymddygiad niweidiol i iechyd a manteision newid ffordd o fyw

2.9 Hybu manteision byw'n iach

2.10 Helpu unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i nodi cyfleoedd realistig i newid eu ffordd o fyw

2.11 Cefnogi unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i ddatblygu cynllun i wella canlyniadau iechyd

2.12 Cydnabod ymdrechion unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i newid a'u hatgyfnerthu'n gadarnhaol

2.13 Cefnogi unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr i adolygu a gwerthuso eu newidiadau ffordd o fyw

Uned 347 Hybu iechyd

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ar gynnwys unigolion (neu unigolion/teuluoedd/gofalwyr) wrth gyflwyno sesiynau hybu iechyd. Dylai hyn gynnwys gwerthusiad o effeithiolrwydd y gweithgaredd.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC3112 Cefnogi unigolion i reoli eu hiechyd a'u llesiant cymdeithasol eu hunain
- HT3 Galluogi unigolion i newid eu hymddygiad er mwyn gwella eu hiechyd a'u llesiant eu hunain
- PHP41 Galluogi pobl i fynd i'r afael â phroblemau sy'n gysylltiedig ag iechyd a llesiant
- PHS10 Cynghori eraill ar iechyd a llesiant, problemau cysylltiedig a'u heffaith

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 348 Gweithio fel cynorthwyydd personol gydag unigolion

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i weithio fel cynorthwyydd personol.

Deilliant dysgu:

1. Rôl taliadau uniongyrchol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Athroniaeth gofal personol a thaliadau uniongyrchol
1.2 Beth yw ystyr 'dulliau gweithredu a arweinir gan y dinesydd'
1.3 Sut y gellir defnyddio taliadau uniongyrchol ar gyfer gofal a chymorth
1.4 Deddfwriaeth a pholisïau sy'n ymwneud â thaliadau uniongyrchol ar gyfer darparu gofal a chymorth
1.5 Ffyrdd y gall unigolion a theuluoedd/gofalwyr ddefnyddio taliadau uniongyrchol i drefnu cymorth i gyflawni'r canlyniadau a ddymunir ganddyn nhw
1.6 Y cysyniad o'r 'unigolyn fel y cyflogwr'

Deilliant dysgu:

2. Rôl cynorthwywyr personol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Eich rôl fel cynorthwyydd personol
2.2 Y mathau o dasgau a gweithgareddau y gall fod angen i chi eu cyflawni
2.3 Y gwahaniaeth rhwng rôl cynorthwyydd personol a gweithiwr gofal a chymorth a gyflogir mewn gwasanaeth ffurfiol
2.4 Sut i egluro disgwyliadau eich cyflogwr
2.5 Yr hyn y gellir ei wneud i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i fodloni gofynion eich cyflogwr
2.6 Y camau i'w cymryd os na fyddwch yn teimlo y gallwch gyflawni unrhyw agweddau ar eich rôl
2.7 Sut i feithrin perthynas gadarnhaol a phroffesiynol â'ch cyflogwr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.8 Egluro disgwyliadau parhaus eich rôl a'ch cyfrifoldebau gyda'ch cyflogwr

2.9 Nodi'r hyn y mae angen ei ddysgu, a'i ddysgu, er mwyn meithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i fodloni gofynion eich cyflogwr

2.10 Dilyn y broses gytûn os bydd gennych chi neu'ch cyflogwr bryderon am unrhyw agwedd ar eich gwaith

Uned 348 Gweithio fel cynorthwyydd personol gydag unigolion

Gwybodaeth Ategol

Gofynion Tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i lofnodi gan y tyst arbenigol/cyflogwr ar weithio fel cynorthwyydd personol gydag unigolion a/neu dysteb gan gyflogwr

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Dulliau gweithredu a arweinir gan y dinesydd: rhaid i gymorth cymdeithasol ymdrin â "phwy yw'r bobl" a dylai weddu i arferion a dewisiadau yn seiliedig ar eu ffordd o fyw, ffydd, diwylliant, credoau ac ati E.e. Byddai'n well gen i olchi fy nghorff fy hun felly dim ond help i fynd i mewn ac allan o'r bath sydd ei angen arna i, er y gall help i ymolchi fod ar y cynllun cymorth. Mae cynorthwywyr personol ar 'reng flaen' cymorth cymdeithasol, felly mae angen iddyn nhw wybod am faterion amlddiwylliannol, nid dim ond y Gymraeg. Mae Deddf 2014 yn gofyn i unigolion gymryd rheolaeth, i'r graddau y gallan nhw ddewis natur y cymorth sydd ei angen arnyn nhw yn ogystal â phryd, ble a gan bwy maen nhw'n cael y cymorth hwnnw. Mae'r Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol i weithwyr drosglwyddo pŵer i'r sawl sy'n cael taliadau uniongyrchol (a elwir yn unigolion hefyd) a'u hannog i gymryd rheolaeth.

Cyflogwr: Gall unigolion yr asesir bod angen gofal a chymorth arnynt gael taliadau uniongyrchol gan awdurdodau lleol er mwyn trefnu eu gofal eu hunain. Gall hyn gynnwys cyflogi eu gweithwyr eu hunain i'w cynorthwyo. Fe'u gelwir yn gyflogwyr unigol neu daliadau uniongyrchol. Mae bod yn gyflogwr yn rhoi mwy o ddewis a rheolaeth iddyn nhw o ran y gofal a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw i fyw bob dydd. Gall cyflogwr hefyd fod yn rhiant i blentyn anabl neu'n ofalwr aelod o'r teulu sy'n rheoli'r taliadau uniongyrchol a chynorthwywyr personol y sawl y mae angen cymorth arnyn nhw.

Cynorthwyydd Personol: Gelwir y sawl a gyflogir gan y cyflogwr unigol yn gynorthwyydd personol Fel staff a delir, mae'r Cynorthwyydd Personol yn helpu ei gyflogwr gydag ystod eang o dasgau a gweithgareddau, yn ei helpu i fod yn annibynnol, gwneud dewisiadau a chymryd rheolaeth, ac yn gwneud gwahaniaeth go iawn i'w ansawdd bywyd.

Y gwahaniaeth rhwng rôl cynorthwyydd personol a gweithiwr gofal a chymorth a gyflogir mewn gwasanaeth ffurfiol: mae gweithio fel Cynorthwyydd Personol yn wahanol i weithio fel gweithiwr gofal neu gymorth mewn sefydliad ffurfiol. Mae rhai o'r gwahaniaethau yn cynnwys:

- Eu man gwaith fydd cartref a chymuned leol y cyflogwr;

- Maen nhw'n cyflawni amrywiaeth eang o dasgau a gweithgareddau gofal a chymorth ar gyfer un person yn hytrach na nifer o bobl, fel mewn cartref preswyl;
- Yn gyffredinol byddan nhw'n gweithio i un cyflogwr ond gall rhai fod wedi'u cyflogi gan fwy nag un person, gan fodloni gwahanol anghenion gofal a chymorth i bob cyflogwr;
- Maen nhw'n gweithio o fewn strwythur hyblyg er mwyn bodloni anghenion yr unigolyn neu'r unigolion a gefnogir ganddyn nhw;
- Nid oes disgrifiad swydd safonol oherwydd bydd y dyletswyddau y gofynnir i Gynorthwyydd Personol eu cyflawni yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn maen nhw'n ei gynorthwyo i gyflawni ei amcanion personol;
- Gall y berthynas rhwng Cynorthwyydd Personol a'i gyflogwr fod yn wahanol i un gweithiwr cymorth a defnyddiwr gwasanaeth mewn lleoliad preswyl. Er enghraifft, gall y Cynorthwyydd Personol fod yn aelod o'r teulu sy'n creu dynamig gwahanol;
- Ni chânt eu llywio gan bolisïau a gweithdrefnau sefydliad ffurfiol, yn hytrach byddent yn dilyn 'ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw';
- Bydd ganddyn nhw ddealltwriaeth ehangach o bob agwedd ar fywyd eu cyflogwr;
- Bydd lefelau ymreolaeth yn amrywio ar gyfer y rhan fwyaf o Gynorthwywyr Personol, yn dibynnu ar ganlyniadau dymunol eu cyflogwr; a'r
- Canolbwyntir ar ganlyniadau eang sy'n eu galluogi i fyw bywydau llawn.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC 3123 Rheoli eich perthynas fel cyflogai'r unigolyn rydych yn ei gynorthwyo

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 349 Cefnogi unigolion i gael gafael ar wasanaethau eirioli

Lefel:	3
ODA:	25
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion i gael mynediad at wasanaethau eirioli.

Deilliant dysgu:

1. Fframweithiau deddfwriaethol ac egwyddorion allweddol sy'n ymwneud ag eiriolaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Hanes eiriolaeth a sut mae wedi datblygu i'r ddarpariaeth a geir heddiw

1.2 Deddfwriaeth sy'n ymwneud ag eiriolaeth

1.3 Pwrpas eiriolaeth

1.4 Egwyddorion eiriolaeth a pham mae'r rhain yn bwysig

1.5 **Modelau** eiriolaeth a'r ffordd y gellir eu defnyddio i gynorthwyo unigolion

1.6 Nodweddion perthynas eiriolaeth gadarnhaol

Amrediad

Modelau: eiriolaeth a gyfarwyddir, eiriolaeth nas cyfarwyddir, hunaneiriolaeth, eiriolaeth anffurfiol, cydeiriolaeth, eiriolaeth cymheiriaid, eiriolaeth dinasyddion, eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol, eiriolaeth ffurfiol, eiriolaeth broffesiynol annibynnol

Deilliant dysgu:

2. Rôl eiriolwyr annibynnol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Rôl a chyfrifoldebau eiriolwyr annibynnol

2.2 Yr amgylchiadau lle gall fod angen atgyfeirio at wasanaeth eirioli annibynnol

2.3 Gweithdrefnau atgyfeirio o fewn eich sefydliad/lleoliad eich hun

Deilliant dysgu:

3. Sut y gall eiriolaeth gynorthwyo unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Pam y gall fod angen i rai pobl gael cymorth eirioli

3.2 Problemau posibl a all wneud i bobl orfod cael cymorth eirioli neu ddefnyddio gwasanaeth eirioli annibynnol

3.3 Rhwystrau posibl sy'n atal pobl rhag cael cymorth eirioli, a sut y gallan nhw gael eu goresgyn

3.4 Manteision posibl cymorth eirioli i bobl

3.5 Sut i gefnogi pobl i nodi'r model cymorth eirioli gorau i fodloni eu hanghenion

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion i gael cymorth eirioli

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

4.1 Pam ei bod yn bwysig cael cydsyniad ar gyfer atgyfeiriadau at gymorth eirioli

4.2 Protocolau rhannu gwybodaeth â chymorth eirioli

4.3 Y camau i'w cymryd lle na all unigolion roi cysyniad

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.4 Rhoi gwybodaeth am gymorth eirioli i unigolion

4.5 Gweithio o fewn protocolau rhannu gwybodaeth y cytunwyd arnyn nhw

4.6 Helpu unigolion i nodi problemau ac unrhyw gymorth eirioli sydd ei angen

4.7 Cael cydsyniad yr unigolyn i gysylltu, gwneud atgyfeiriad neu rannu gwybodaeth â grwpiau/gwasanaethau cymorth eirioli

4.8 Dilyn gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer gwneud atgyfeiriadau

4.9 Helpu unigolion i ymgysylltu â chymorth/gwasanaethau eirioli yn ôl rôl a chyfrifoldebau a natur yr atgyfeiriad eirioli

4.10 Cofnodi rôl gwasanaethau eirioli yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Uned 349 Cefnogi unigolion i gael gafael ar wasanaethau eirioli

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Bydd angen i'r dysgwyr ddangos tystiolaeth o gefnogi unigolyn i gael cymorth eirioli neu ddefnyddio gwasanaethau eirioli.
- Mae arsylwad neu dysteb tyst arbenigol yn dderbyniol os na fydd natur y gwaith neu sensitifrwydd y sefyllfa yn golygu bod modd arsylwi'n uniongyrchol.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Eiriolaeth: Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio "Gwasanaethau eirioli" fel: gwasanaethau sy'n rhoi cymorth (ar ffurf cynrychiolaeth neu fel arall) i bobl at bwrpasau sy'n gysylltiedig â'u gofal a'u cymorth. Mae eiriolaeth yn helpu ac yn galluogi pobl sy'n ei chael hi'n anodd cynrychioli eu diddordebau i arfer eu hawliau, mynegi eu barn, ystyried a gwneud dewisiadau hyddysg a gallai gynnwys:

- Hunaneiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol
- Cydeiriolaeth
- Eiriolaeth cymheiriaid
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Cael **cydsyniad** yr unigolyn i wneud atgyfeiriad neu rannu gwybodaeth â gwasanaethau eirioli annibynnol: lle mae gan yr unigolyn alluedd i roi cydsyniad. Lle nad yw hyn yn bosibl, dylid dilyn protocolau y cytunwyd arnyn nhw.

Unigolion y gall fod angen cymorth eirioli arnyn nhw: gall gynnwys unigolion ag iechyd meddwl gwael, unigolion â nam corfforol, unigolion ag anabledd dysgu, unigolion ag awtistiaeth, unigolion â dementia, unigolion eiddil, unigolion â nam ar y synhwyrau, unigolion y mae angen gofal a chymorth arnyn nhw, gofalwyr.

Eiriolaeth annibynnol: yn ymwneud ag eiriolaeth broffesiynol annibynnol a/neu eiriolaeth wirfoddol annibynnol.

Rhwystrau posibl: ddim yn cael cynnig hyn yn benodol, diffyg dealltwriaeth o rôl eirioli unigolion/gweithwyr/teuluoedd/gofalwyr, ddim yn gwybod beth yw eu hawliau, ddim yn cael y wybodaeth gywir, diffyg hyder, ofn, gorbryder, diffyg galluedd, rhwystrau iaith, anawsterau cyfathrebu, rheolaeth sy'n gorfodi gan berson arall neu bobl eraill, tybiaethau ystrydebol, barn a disgwyliadau pobl eraill oherwydd taith bywyd neu amgylchiadau'r unigolyn.

Manteision posibl: bod â llais a rheolaeth, bod rhywun yn gwrando, meithrin hyder, deall hawliau, arfer hawliau, cael cymorth rhywun nad yw'n eich barnu na'ch asesu neu sydd heb unrhyw wrthdaro buddiannau, cyflawni canlyniadau cadarnhaol.

Problemau posibl a all wneud i unigolion gael cymorth eirioli: niwed, cam-drin neu esgeulustod, gormes, gwahaniaethu, cymryd rhan mewn cyfarfodydd/prosesau gwneud penderfyniadau, anfodlon ar y gwasanaeth a darparwyr, cael gafael ar wasanaethau, cymorth ariannol, trefniadau byw, problemau iechyd neu dai.

Egwyddorion: Fel yr amlinellwyd yn y Siarter Eirioli a'r Cod Ymarfer.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0367 Cefnogi unigolion i gael cynrychiolaeth ac eiriolaeth annibynnol
- SFJCJGB7 Eirioli ar ran unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 350 Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol

Lefel:	3
ODA:	35
Credyd:	5
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw meithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau i gefnogi defnyddio meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol. Mae'r uned hon wedi'i hanelu'n benodol at y rhai mewn rôl gofal cymdeithasol lle mae unigolion yn cael eu cefnogi mewn amrywiaeth o ffyrdd (gan gynnwys gweinyddu) gyda'u meddyginiaeth lafar ac amserol, yn unol â'u cynllun gofal a chymorth ac yn unol â chanllawiau cenedlaethol. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion a phlant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Mathau cyffredin o feddyginiaeth a'u defnydd

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Mathau cyffredin o feddyginiaeth a'u defnydd cyffredinol
1.2 Dosbarthiad cyfreithiol mathau gwahanol o feddyginiaeth, a goblygiadau eu defnyddio mewn lleoliadau gofal cymdeithasol
1.3 Ffyrdd gwahanol o baratoi meddyginiaeth
1.4 **Llwybrau gwahanol** meddyginiaeth
1.5 Deunyddiau, cyfarpar a chymhorthion a ddefnyddir i helpu unigolion gyda'u meddyginiaeth
1.6 Newidiadau yn yr unigolyn a all ddynodi adwaith andwyol i'w feddyginiaeth
1.7 Y camau i'w cymryd os bydd arwyddion neu ddangosyddion o adwaith andwyol i feddyginiaeth

Amrediad

Llwybrau gwahanol - geneuol, drwy'r ymysgaroedd (drwy stumog-drychiad endoscopig drwy'r croen - PEG), isdafodol, trawsdermaidd, parenterol, argoenol, wedi'i fewnanadlu, drwy'r trwyn, yn rhefrol a thrwy'r waen

Deilliant dysgu:

2. Derbyn, storio a gwaredu cyflenwadau meddyginiaeth yn ddiogel

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Y camau i'w cymryd wrth dderbyn meddyginiaeth
2.2 Sut i storio meddyginiaeth yn ddiogel
2.3 Sut i waredu meddyginiaeth na chafodd ei defnyddio neu sydd wedi'u difetha yn ddiogel

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.4 Dilyn polisïau a gweithdrefnau'r sefydliad er mwyn derbyn, storio a gwaredu meddyginiaeth

---

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Pwysigrwydd cefnogi cyfranogiad gweithredol unigolion wrth helpu i ddefnyddio meddyginiaeth
3.2 Pwysigrwydd gwirio gwybodaeth o ran y **defnydd cywir o feddyginiaeth**
3.3 Y camau i'w cymryd os oes unrhyw:
- anghysondebau
- cyfarwyddiadau croes
- meddyginiaethau ar goll neu wedi'u difetha
- problemau lle mae'r unigolyn yn gwrthod cymryd meddyginiaeth ragnodedig

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.4 Gwirio gwybodaeth er mwyn rhoi cymorth i'r unigolyn i ddefnyddio meddyginiaeth yn gywir
3.5 Cadarnhau gyda'r unigolyn y lefel o gymorth a'r math o gymorth sydd ei angen wrth ddefnyddio meddyginiaeth
3.6 Paratoi cyfarpar a'r amgylchedd i ddefnyddio meddyginiaeth
3.7 Cefnogi'r unigolyn i ddefnyddio meddyginiaeth yn gywir gan sicrhau:
- bod cyfranogiad gweithredol yn cael ei hybu
- urddas a pharch
- bod heintiau yn cael eu hatal a bod mesurau rheoli yn cael eu dilyn

3.8 Arsylwi ar y defnydd o feddyginiaeth er mwyn nodi unrhyw anawsterau ymarferol a all godi
3.9 Cymryd camau i fynd i'r afael ag unrhyw anawsterau ymarferol
3.10 Cofnodi'r defnydd o feddyginiaeth yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun

Amrediad

Defnydd cywir o feddyginiaeth - dilyn gwybodaeth yn y cynllun personol, faint o gymorth sydd ei angen, darllen y label er mwyn sicrhau bod y dyddiad yn iawn, rhoi'r feddyginiaeth gywir i'r unigolyn, y dos cywir, y llwybr cywir, yr amser cywir i'w gymryd, darllen y cofnodion er mwyn nodi'r dos olaf a gymerwyd

Uned 350 Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cynorthwyo unigolion yn eu gofal i gymryd meddyginiaeth ar **dri** achlysur o leiaf.
- Arsylwi ar y dysgwr yn derbyn, yn storio ac yn gwaredu meddyginiaeth yn ddiogel o fewn ei rôl a'i gyfrifoldeb.
- Tystiolaeth o ddogfennaeth/cofnodion sydd wedi'u cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Gallai **newidiadau yng nghapasiti corfforol, ymddygiadol neu ryngweithiol unigolyn** gynnwys: dryswch, cyffro, gorfywiogrwydd, blinder, anymatebedd, cryndod echddygol bras, curiad calon cyflym, tymheredd uwch, brech, chwydu, dolur rhydd, tafod wedi chwydu, pigyrnau wedi chwydu, cylchrediad gwael, rhedlif anarferol, cleisiau/gwaedu nas eglurir, llindag.

Ymhlith yr **anawsterau ymarferol** mae: y rheini sy'n ymwneud â meddyginiaeth sydd ar goll; meddyginiaeth nas cymerwyd, meddyginiaeth a sarnwyd neu a ollyngwyd, anhawster i gymryd meddyginiaeth ar ei ffurf ragnodedig, yr unigolyn yn gwrthod cymryd meddyginiaeth, defnyddio'r feddyginiaeth anghywir, adweithiau andwyol i feddyginiaeth neu anghysondeb o ran cofnodion neu gyfarwyddiadau.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC3122 Rhoi cymorth i unigolion ddefnyddio meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol
- SFHRenTP7 Helpu'r claf i feithrin cymhwysedd wrth gymryd meddyginiaeth ei hun

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 351 Cefnogi oedolion i reoli eu diabetes mellitus

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i archwilio pwysigrwydd llesiant yng nghyd-destun gofal a chymorth unigolion â diabetes. Byddan nhw'n meithrin dealltwriaeth drylwyr o'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant unigolion, a'r ffordd mae diabetes yn cael ei drin a'i reoli. Bydd dysgwyr yn mynd ati i gynorthwyo oedolion i reoli eu diabetes mellitus mewn ffordd person-ganolog.

Deilliant dysgu:

1. Diabetes mellitus a'r ffordd o'i reoli

Meini Prawf Asesu:

Rydych yn deall:

1.1 **Mathau** gwahanol **o ddiabetes**
1.2 Yr ystod normal o ran glwcos yn y gwaed
1.3 Arwyddion a symptomau diabetes **ansefydlog**
1.4 Pam mae cetonwria yn niweidiol i iechyd
1.5 Y camau i'w cymryd os bydd unigolyn sydd â diabetes yn anymatebol
1.6 Ffactorau risg a all arwain at ddatblygu diabetes Math 2
1.7 Pwysigrwydd atal/oedi datblygu diabetes Math 2 mewn unigolion sy'n wynebu risg
1.8 Cymhlethdodau tymor hir posibl yn sgil diabetes ansefydlog
1.9 Rhestru adolygiadau ac archwiliadau i sgrinio am gymhlethdodau tymor hir
1.10 Cysylltiadau rhwng diabetes a chyflyrau eraill
1.11 Effaith mathau eraill o afiechydon a'u rheoli ar reolaeth glycaemig
1.12 **Ffyrdd y gellir rheoli diabetes**
1.13 Effaith inswlin ar lefelau glwcos yn y gwaed
1.14 Effaith a sgil-effeithiau asiantiaid gwrth-hyperglycaemig geneuol cyffredin

Amrediad

Mathau o ddiabetes – math 1, math 2
Ansefydlog: hypoglycaemia, hyperglycaemia, ketosis, ketoacidosis, ketonuria
Ffyrdd o reoli diabetes – anffarmacolegol (cyngor ar ffordd o fyw) a ffarmacolegol (geneuol a chwistrelladwy)

Deilliant dysgu:

2. Deall llesiant yng nghyd-destun gofal a chymorth i unigolion â diabetes

Meini Prawf Asesu:

Rydych yn deall:

2.1 Yr heriau sy'n wynebu unigolion sydd wedi cael diagnosis o ddiabetes
2.2 Effaith gwahanol fathau o bontio ar unigolion â diabetes
2.3 Y camau cymryd risg cadarnhaol y gellir eu cymryd er mwyn lleihau arferion cyfyngol wrth ddarparu gofal diabetes
2.4 Effaith rheolaeth glycaemig mewn perthynas â'r canlynol
- dewisiadau ffordd o fyw
- patrymau bwyta
- agweddau at fwyd
- gweithgarwch corfforol

2.5 Pwysigrwydd gosod targedau a chynlluniau i daro cydbwysedd rhwng
- cyflawni HbA1c is
- lleihau a rheoli'r risg o hypoglycaemia/hyperglycaemia
- dewisiadau ffordd o fyw'r unigolyn

2.6 Pwysigrwydd cofnodi'r gofal a'r cymorth a roddir i unigolion â diabetes a rhoi gwybod amdanynt

---

Deilliant dysgu:

3. Pwysigrwydd cyfathrebu ag unigolion ac asiantaethau eraill

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Sut i roi gwybodaeth glir i unigolion â diabetes am
- eu cyflwr a'u triniaeth
- eu ffordd o fyw
- eu gofal personol

3.2 Pwysigrwydd cefnogi cyfathrebu rhwng asiantaethau
3.3 Rolau
- Timau amlddisgyblaethol
- Nyrsys arbenigol diabetes

Deilliant dysgu:

4. Cymryd camau person-ganolog wrth gynorthwyo unigolion â diabetes

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.1 Annog unigolion i ddatblygu eu cynllun personol eu hunain
4.2 Helpu unigolion i feithrin **sgiliau hunanofal**
4.3 Annog unigolion i ddefnyddio eu cynlluniau personol y cytunwyd arnyn nhw
4.4 Cofnodi pryderon a allai effeithio ar allu unigolyn â diabetes i ofalu amdano ei hun, a rhoi gwybod amdanynt

Amrediad

Sgiliau hunanofal – mesur eu lefelau glwcos eu hunain, bwyta deiet cytbwys

---

Deilliant dysgu:

5. Deall y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant unigolion â diabetes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

5.1 Anghenion a phwysigrwydd maethol deiet cytbwys ar gyfer unigolion â diabetes
5.2 Effaith gwahanol garbohydradau a siwgr pur ar lefelau glwcos yn y gwaed
5.3 Y ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu
5.4 Pwysigrwydd cynnal gweithdrefnau hylendid personol da
5.5 Sut y gall diabetes effeithio ar iechyd y droed

Uned 351 Cefnogi oedolion i reoli eu diabetes mellitus

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Llunio adroddiad myfyriol wedi'i lofnodi wrth gyfathrebu ag unigolyn/cynorthwyo unigolyn er mwyn rheoli ei ddiabetes
- Tystiolaeth o ddogfennaeth sydd wedi'i chwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Wrth gyflwyno'r uned hon, byddai'n fuddiol cynnig trosolwg i ddysgwyr o **Diabetes Insipidus.** Er nad oes cysylltiad rhwng y cyflwr hwn a chyflwr Diabetes Mellitus; mae'r ddau gyflwr yn cael eu cymysgu weithiau, felly byddai dysgwyr yn cael budd o drosolwg cryno o'r cyflyrau gwahanol – eu hachosion, effeithiau a thriniaeth. Ceir canllawiau ar Ddiabetes Insipidus ar y gwefannau canlynol:

https://www.pituitary.org.uk/media/386047/To-A-E-and-hospital-ward-staff-–-Diabetes-Insipidus-patient-Oct-2014-PM.pdf

https://www.pituitary.org.uk/information/publications/conditions-and-procedures/diabetes-inspidus-booklet/

Asiantaethau: gweithwyr gofal, cydweithwyr, rheolwyr, nyrs arbenigol diabetes, timau amlddisgyblaethol ac asiantaethau eraill

Cyfathrebu: sensitifrwydd i oedran, lefel dealltwriaeth, dewisiadau unigolion.

HbA1C Mae glwcos yn glynu wrth yr haemoglobin i greu moleciwl 'haemoglobin wedi'i glycosoleiddio', sef haemoglobin A1C neu HbA1C. Gorau po fwyaf o glwcos fydd yn y gwaed, am fydd mwy o haemoglobin A1C neu HbA1C yn y gwaed. Ar hyn o bryd prawf HbA1C yw un o'r ffyrdd gorau o weld a yw diabetes dan reolaeth, ond nid yw HbA1C yr un peth â lefel y glwcos.

Person-ganolog – ffordd o weithio sydd â'r nod o roi'r person wrth wraidd y sefyllfa ofal gan ystyried ei unigoliaeth, ei ddymuniadau a'i ddewisiadau.

Cyflyrau eraill: dementia, iselder, beichiogrwydd, retinopathi, clefyd yr arennau (nephropathi), niwropathi perifferol, problemau fasgwlaidd a niwrolegol yn y traed a gwaelod y coesau, risg gardiofasgwlaidd, ffibrosis cystig, iselder.

Cyfnodau trawsnewid: symud rhwng lleoliadau a thriniaethau, datblygu diabetes a byw gyda'r risg o gyflyrau cysylltiedig eraill.

Ffactorau: diwylliant a chrefydd, dewisiadau ac arferion unigol, ffactorau corfforol – lleoli, hylendid y geg, ffactorau seicolegol – iselder, anhwylderau bwyta, incwm, ffordd o fyw a chonfensiwn cymdeithasol, ymarfer corff a gweithgarwch corfforol, hysbysebu a ffadiau, dylanwadau teuluol a grwpiau cymheiriaid, moesau, egwyddorion a chredoau gwleidyddol, esgeulustod.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- Diab HA9 Helpu unigolyn â diabetes i reoli lefelau glwcos yn y gwaed yn well
- Diab HA5 Helpu unigolyn i ddeall effeithiau bwyd, diod ac ymarfer corff ar ei ddiabetes
- Diab HD2 Helpu unigolyn i barhau i gymryd meddyginiaeth drwy'r geg er mwyn iddo wella
- Diab HA13 Rhoi gwybodaeth a chyngor er mwyn galluogi unigolyn â diabetes i sicrhau cyn lleied â phosibl o risg o hypoglycaemia
- Diab HA12 Galluogi unigolyn â diabetes Math 2 i ddechrau therapi inswlin

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Gwefan Diabetes UK – https://www.diabetes.org.uk/home
- www.nice.org.uk/guidance
- Cynllun Cyflawni Cymru ar gyfer Diabetes 2016-2020 Gofal o'r safon orau i bawb sydd â diabetes (Rhagfyr 2016)

Uned 352 Cymryd mesuriadau ffisiolegol mewn oedolion

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gymryd mesuriadau ffisiolegol mewn amrywiaeth o sefydliadau/lleoliadau iechyd a gofal. Mae mesuriadau ffisiolegol yn un o brif feysydd y portffolio gwasanaethau diagnostig. Mae'n rhoi amrediad eang o ymchwiliadau ac elfennau yn y llwybr gofal sy'n hanfodol mewn diagnosis, gan gydnabod newidiadau mewn cyflyrau a nodi'r angen am ymyriadau therapiwtig priodol.

Deilliant dysgu:

1. Ffyrdd o gymryd mesuriadau ffisiolegol y cytunwyd arnyn nhw

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 **Ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw** sy'n effeithio ar eich ymarfer eich hun wrth gymryd **mesuriadau ffisiolegol**

1.2 Eich rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun o ran cael cydsyniad dilys a phwysigrwydd gwneud hyn

1.3 Archwiliadau safonol a ddylai gael eu cynnal ar y cyfarpar a ddefnyddir i gymryd mesuriadau ffisiolegol

Amrediad

Ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw – canllawiau cenedlaethol, polisïau, protocolau ac arfer da

Mesuriadau ffisiolegol – pwysedd gwaed, pwls, tymheredd, dirlawnder ocsigen, resbiradaeth, mynegai màs y corff (BMI)

Deilliant dysgu:

2. Gwneud mesuriadau ffisiolegol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Pwysigrwydd mesuriadau sylfaenol

2.2 Anatomi a ffisioleg

- y system cylchrediad gwaed
- system resbiradol

2.3 Beth yw pwysedd gwaed a'i amrediadau systolig a diastolig normal

2.4 Y termau ‘pwysedd gwaed uchel’ a ‘phwysedd gwaed isel’
2.5 Sut a pham i ddewis y cwff o'r maint cywir er mwyn monitro pwysedd gwaed
2.6 Y prif bwyntiau pwls yn y corff
2.7 **Prif nodweddion pwls** a'i amrediadau normal
2.8 Ocsimetreg pwls a'r hyn a allai effeithio ar gywirdeb darlleniad
2.9 Amrediadau normal tymheredd y corff ac egluro sut mae'r corff yn eu cynnal
2.10 Sut a pham mae resbiradaeth yn cael ei mesur, a'r amrediadau resbiradaeth normal ar gyfer grwpiau gwahanol
2.11 **Nodweddion anadlu** a fyddai'n cael eu harsylwi yn ogystal â chyfradd
2.12 Egwyddorion mynegai màs y corff (BMI) o ran pwysau/rheolaeth ddeietegol
2.13 Y camau i'w cymryd os ceir cymhlethdodau wrth fesur
2.14 Cyfrifoldebau am gymryd camau os bydd mesuriadau ffisiolegol y tu allan i amrediadau normal
2.15 Ffactorau sy'n effeithio ar fesuriadau ffisiolegol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:
2.16 Esbonio i'r unigolyn a'i deulu/gofalwr pa fesuriadau ffisiolegol a gymerir, a chael cydsyniad dilys
2.17 Sicrhau bod cyfarpar yn addas i'r pwrpas wrth baratoi i ymgymryd â mesuriadau ffisiolegol
2.18 Darllen y ddogfennaeth er mwyn cadarnhau pa fesuriadau ffisiolegol mae angen eu cymryd, a pha mor aml
2.19 Cymryd mesuriadau ffisiolegol yn gywir, gan addasu'r ffordd y gwneir hynny yn ôl cyflwr yr unigolyn
2.20 Monitro cyflwr unigolion wrth gymryd mesuriadau ffisiolegol
2.21 Cofnodi mesuriadau ffisiolegol a rhoi gwybod amdanynt yn unol â ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw
2.22 Glanhau a dihalogi cyfarpar a ddefnyddiwyd a gwaredu gwastraff
2.23 Ailstocio a storio cyfarpar yn ddiogel ar ôl y driniaeth

Amrediad

Nodweddion allweddol pwls – cyfradd, rhythm, ansawdd

Nodweddion anadlu – dyfnder anadlu, ansawdd anadlu, cymesuredd y frest, synau, defnyddio cyhyrau ategol

Uned 352 Cymryd mesuriadau ffisiolegol mewn oedolion

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cyflawni o leiaf pum set lawn o fesuriadau ffisiolegol. Dylid gwneud hyn wrth ymarfer neu mewn sefyllfa wedi'i hefelychu lle na fydd mesuriadau'n codi'n naturiol o fewn y rôl yn y sefydliad/lleoliad
- Rhaid i ddysgwyr allu nodi o leiaf pum ffactor sy'n effeithio ar bwls mesuriadau ffisiolegol.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Mae cynnwys yr uned hon yn ei gwneud yn ofynnol i ddysgwyr feithrin dealltwriaeth o naw mesuriad ffisiolegol allweddol. Rhagwelir y bydd dysgwyr sy'n cwblhau'r uned hon yn ymgymryd â'r rhan fwyaf o'r mesuriadau hyn yn eu hamgylchedd gwaith neu leoliad. Os na fydd unrhyw fesuriad yn gymwys i amgylchedd y dysgwr, yna gellir gwneud y mesuriadau hyn o dan amodau efelychu.

Ocsimetreg: Dyfais feddygol yw ocsimedr pwls sy'n monitro'n anuniongyrchol ddirlawnder ocsigen gwaed claf.

Teclyn mesur pwysedd gwaed: Mae'r teclyn hwn fel arfer yn cynnwys cwff rwber chwyddadwy a roddir o amgylch y fraich ac a gysylltir â graddfa raddedig, sy'n ei gwneud yn bosibl i nodi pwysedd gwaed systolig a diastolig drwy gynyddu'r pwysau yn y cwff, a'i ryddhau'n raddol.

Cydsyniad: gwybodus, tybiedig, ymhlyg, ar lafar.

Cyfarpar: teclyn mesur pwysedd gwaed, peiriant dirlawnder ocsigen, stethoscop, thermomedr, clorian bwyso, mesurydd taldra.

Cyflwr: lefel ymwybyddiaeth ac ymateb, dryswch, natur y crown.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS19 Ymgymryd â mesuriadau clinigol arferol
- CHS224 Paratoi cyfarpar i fonitro gweithrediad ffisiolegol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- AGC https://arolygiaethgofal.cymru/
- Gwefan y GMC www.gmc-uk.org

Uned 353 Darparu gofal i oedolion sy'n defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y sgiliau a'r wybodaeth i helpu unigolion i gynnal a chadw cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff yn ddiogel. Bydd dysgwyr yn ystyried y canllawiau ar arfer gorau presennol, cyfrifoldebau ac atebolrwydd personol, anatomi a ffisioleg, yn ogystal ag ystyried cysur, urddas, preifatrwydd a pharch.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau cenedlaethol a lleol presennol ar ofalu am oedolion â chathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Deddfwriaeth bresennol, canllawiau lleol a chenedlaethol a phrotocolau sy'n ymwneud â gofalu am gathetrau wrinol
1.2 Ffiniau eich rôl eich hun wrth ofalu am oedolion â chathetrau wrinol
1.3 Pam y dylid osgoi defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff os oes modd

Deilliant dysgu

2. Gofalu am gathetrau wrinol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Anatomi a ffisioleg llwybrau wrinol dynion a menywod
2.2 Y gwahaniaeth rhwng cathetrau wrethrol a swprabwbig
2.3 Mathau gwahanol o gathetrau wrinol
2.4 Y rhesymau dros ddefnyddio cathetrau wrethrol a swprabwbig gyda dynion a menywod
2.5 Cyfarpar a deunyddiau a ddefnyddir i ofalu am gathetrau wrinol
2.6 Cymhlethdodau posibl wrth ddefnyddio cathetrau wrethrol a swprabwbig a leolir y tu mewn i'r corff
2.7 Arwyddion a symptomau sy'n gysylltiedig â chymhlethdodau
2.8 Y camau y dylid eu cymryd pan nodir cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â chathetrau wrethrol a swprabwbig a leolir y tu mewn i'r corff
2.9 Y wybodaeth y dylid ei rhoi i unigolyn am ofalu am gathetrau wrinol

2.10 Y mesurau iechyd a diogelwch, a rheoli heintiau, sydd eu hangen wrth helpu unigolyn i ofalu am ei gathetr wrinol, a'i reoli

---

Deilliant dysgu

3. Rhoi cymorth i unigolion i ofalu am eu cathetr wrinol

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.1 Cadarnhau pwy yw'r unigolyn a chael cydsyniad gwybodus

3.2 Rhoi rhagofalon safonol ar waith ar gyfer atal a rheoli heintiau, a mesurau iechyd a diogelwch

3.3 Paratoi'r cyfarpar sydd ei angen cyn gofalu am y cathetr wrinol

3.4 Sicrhau cysur, urddas a phreifatrwydd yr unigolyn drwyddi draw

3.5 Glanhau'r meatws yn briodol

3.6 Annog unigolion i ofalu am eu cathetr wrinol, gan ystyried yr hyn y gallan nhw ei wneud, eu credoau personol a'r hyn sydd orau ganddyn nhw

3.7 Rhoi cymorth i unigolion i ddefnyddio cyfarpar a/neu ddeunyddiau gofalu am gathetr yn unol â chanllawiau'r gweithgynhyrchydd, a ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw

3.8 Cadw llygad ar gyflwr yr unigolyn drwy gydol y broses, gan godi pryderon yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

3.9 Gwaredu deunyddiau gwastraff mewn modd diogel a hylan

3.10 Annog unigolion i ddeall arferion hylendid dwylo

3.11 Cofnodi'r cyngor a roddir yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Uned 353 Darparu gofal i oedolion sy'n defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff

Gwybodaeth Ategol

Gofynion Tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Cofnod myfyriol gan y dysgwr wedi ei lofnodi gan dyst arbenigol, ar ddarparu cefnogaeth i oedolyn sydd â chathetr wrinol mewnol ar o leiaf un achlysur.
- Rhaid i dystiolaeth o'r ddogfennaeth a gwblhawyd gael ei chofnodi'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy yn unol â pholisïau'r sefydliad/lleoliad.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Meatws: llwybr/agoriad sy'n arwain i du mewn y corff e.e. meatws wrethrol, clwyf yn yr abdomen.

Mathau gwahanol o gathetrau wrinol: deunyddiau (e.e. rwber, plastig, silicon), pa mor aml mae'n cael ei newid, lliw.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0219 Helpu unigolion i reoli ymataliaeth

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Gwefan y GIG – https://www.nhs.uk/conditions/urinary-catheters/
- Galw Iechyd Cymru http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/u/article/urinarycatheterization/
- Canllawiau Royal Marsden https://www.rmmonline.co.uk/

Uned 354 Darparu gofal a chymorth i oedolion â Chlefyd Coronaidd y Galon

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi'r dysgwr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gynorthwyo'r sawl sydd â Chlefyd Coronaidd y Galon (sy'n cael ei alw'n glefyd isgemia'r galon hefyd). Bydd y dysgwyr yn meithrin y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i ddarparu cymorth uniongyrchol a thymor hir i unigolion er mwyn rheoli eu cyflwr.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau cenedlaethol a negeseuon iechyd y cyhoedd yn ymwneud â gofal oedolion â chlefyd coronaidd y galon

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Y ddeddfwriaeth leol a chenedlaethol sy'n ymwneud â chlefyd coronaidd y galon

1.2 Negeseuon iechyd y cyhoedd sy'n ymwneud â chlefyd coronaidd y galon

Deilliant dysgu:

2. Clefyd coronaidd y galon

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Anatomi a ffisioleg y galon, a'i **adeileddau cysylltiedig**

2.2 Y term 'clefyd coronaidd y galon'

2.3 **Cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin** a'u hachosion posibl

2.4 Y gwahaniaethau rhwng **cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin**

2.5 **Arwyddion a symptomau** unigolion sy'n profi cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin

2.6 **Opsiynau triniaeth** posibl ar gyfer cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin

2.7 Effeithiau tymor hir cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin

2.8 Ffactorau risg posibl sy'n ymwneud â chlefyd coronaidd y galon

2.9 Effaith ffactorau gwahanol ar glefyd coronaidd y galon

Amrediad

Adeileddau cysylltiedig – gwythiennau, rhydwelïau, aorta, capilarïau
Cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin - angina, cnawdnychiad myocardiaidd (MI)/syndrom coronaidd acíwt (ACS), methiant y galon

Arwyddion a symptomau – nodweddiadol, annodweddiadol

Opsiynau triniaeth – llawdriniaeth, meddyginiaeth, adsefydlu cardiaidd, newid ffordd o fyw, CPR

Deilliant dysgu:

3. Dadebru Cardio-Pwlmonaidd (CPR)

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

3.1 Y canllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â darparu CPR
3.2 Gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer cyflawni CPR
3.3 Y 'gadwyn oroesi gardiaidd'
3.4 Gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer cael cymorth meddygol brys
3.5 Arwyddocâd Peidiwch â Cheisio Dadebru (DNAR) mewn perthynas â CPR

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion â chyflyrau coronaidd y galon

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.1 Esbonio i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr natur y cymorth a roddir, a chael cydsyniad gwybodus
4.2 Monitro cyflwr a llesiant unigolion yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
4.3 Rhoi cymorth i unigolion i reoli eu cyflwr y galon a'i symptomau
4.4 Cyfeirio unigolion a'u teulu neu ofalwyr at wybodaeth am sut i reoli eu cyflwr y galon a'i symptomau
4.5 Darparu tystiolaeth o gydymffurfiaeth y sefydliad/lleoliad o ran hyfforddiant CPR
4.6 Codi a chofnodi pryderon yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Uned 354 Darparu gofal a chymorth i oedolion â Chlefyd Coronaidd y Galon

Gwybodaeth Ategol

Gofynion Tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ar helpu unigolyn neu unigolion â Chlefyd Coronaidd y Galon.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Angina: y math mwyaf cyffredin o glefyd coronaidd y galon. Fe'i nodweddir gan deimlad o dyndra neu drymder yng nghanol y frest a all ledu i'r breichiau, y gwddf, yr ên, yr wyneb, y cefn a/neu'r stumog. Bydd angina yn digwydd pan fydd rhydwelïau'r galon yn culhau ac na fydd digon o waed yn llawn ocsigen yn gallu cyrraedd cyhyr y galon, yn enwedig pan fo angen iddi weithio'n galed, er enghraifft wrth wneud ymarfer corff

Clefyd Coronaidd y Galon: bydd hyn yn digwydd pan fo cyflenwad gwaed y galon wedi'i flocio gan grynhoad o sylweddau brasterog, neu fod hynny'n amharu arno, yn y rhydwelïau coronaidd. Y ddau brif fath o glefyd coronaidd y galon yw trawiad ar y galon (sydd hefyd yn cael ei alw'n gnawdnychiad myocardiaidd) ac angina. Cyfeirir ato hefyd fel clefyd isgemia'r galon.

Methiant y galon: pan na fydd cyhyr y galon yn gallu pwmpio gwaed o amgylch y corff mor effeithlon. Bydd yn digwydd am fod y galon wedi'i niweidio neu'n gweithio'n rhy galed. Efallai mai ychydig iawn o symptomau, os o gwbl, fydd gan rai pobl â mân fethiant y galon. Yn aml, bydd pobl â methiant y galon cymedrol neu ddifrifol yn wynebu nifer o broblemau, gan gynnwys prinder anadl, blinder cyffredinol a'r traed a'r pigyrnau'n chwyddo.

Peidiwch â Cheisio Dadebru (DNAR): Dogfen a roddir ac a lofnodir gan feddyg yw ffurflen Peidiwch â Cheisio Dadebru, sy'n hysbysu'r tîm meddygol na ddylai geisio CPR. Nid yw'n ddogfen gyfreithiol gyfrwymol. Yn hytrach, mae'n helpu i roi gwybod i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd ynghlwm wrth ofal na ddylid ceisio rhoi CPR.

Effeithiau tymor hir clefyd coronaidd y galon: ffordd o fyw, meddyginiaeth, dirywiad/marwolaeth cynamserol, seicolegol, hyder, teulu/perthnasoedd.

Ffactorau risg posibl sy'n ymwneud â chlefyd coronaidd y galon: deiet, ymarfer corff, smygu, yr amgylchedd, geneteg, gallu ariannol.

Effaith ffactorau ar glefyd coronaidd y galon: amgylcheddol, cymdeithasol, ffordd o fyw/ymddygiadol, seicolegol, biolegol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHD HB1 Adnabod arwyddion cyflyrau'r galon a chymryd y camau priodol
- CHD ED3 Annog ymddygiad a gweithgareddau sy'n lleihau'r risg o Glefyd Coronaidd y Galon

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Law yn Llaw at Iechyd: Adroddiad blynyddol 2016 ar Glefyd y Galon http://www.wcn.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1193/Heart%20Disease%20Annual%20Report%202016%20
- Canllawiau NICE - Syndrom coronaidd acíwt, cyflyrau cardiofasgwlaidd
- Llywodraeth Cymru – Cynllun ar gyfer Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty
- Llywodraeth Cymru – Cynllun Cyflawni ar gyfer Cyflyrau ar y Galon
- Cynllun cyflawni cardiaidd 2015
- Sefydliad Prydeinig y Galon **https://www.bhf.org.uk/**
- Calonnau Cymru - **http://welshhearts.org/**

Uned 355 Cydnabod, uwchgyfeirio ac ymateb i ddirywiad corfforol acíwt

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Pwrpas yr uned hon yw gallu gweithio'n gymwys i gyfrannu at gydnabod, uwchgyfeirio a thrin yr unigolyn sydd â chyflwr corfforol sy'n dirywio'n acíwt.

Deilliant dysgu:

1. Dirywiad acíwt, sepsis ac anaf acíwt i'r arennau, gan gynnwys pwysigrwydd adnabod yn gynnar, uwchgyfeirio, a thrin

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Effaith sepsis, Anaf Acíwt i'r Arennau (AKI) ac achosion eraill dirywiad yr unigolyn
1.2 Pwysigrwydd uwchgyfeirio gofal mewn ffordd gyflym ac effeithlon
1.3 Pwysigrwydd ymateb yn gyflym ac yn briodol i'r claf sy'n dirywio'n acíwt
1.4 Y gall dirywiad acíwt fod yn rhan naturiol o ddiwedd bywyd person.
1.5 Elfennau pecynnau gofal 'Sepsis 6' ac 'AKI Cymru Gyfan', a'r rhesymeg dros eu defnyddio, a gweithredu **cynlluniau gofal lefel uwch**.

Amrediad

Cynlluniau gofal lefel uwch – defnyddio llwybrau Diwedd Bywyd, gorchmynion DNACPR a 'Nodau Gofal' yn dibynnu ar bolisi lleol

Deilliant dysgu:

2. Defnyddio sgiliau asesu, arsylwadau corfforol ac adnoddau sylfaenol i nodi dirywiad acíwt

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.1 Dangos y gallu i gyflawni setiau o **arsylwadau** er mwyn cyfrifo Sgôr Rhybudd Cynnar Cenedlaethol **(NEWS)**
2.2 Cyfrifo sgôr Rhybudd Cynnar Cenedlaethol (NEWS) o'r arsylwadau
2.3 Adnabod paramedrau arsylwi normal ac annormal
2.4 Cyfrifo **lefelau wrin normal** a lefel hydradu optimwm
2.5 Adnabod lefelau wrin annormal
2.6 Adnabod ataliad cardioanadlol

Amrediad

Arsylwadau – yn cynnwys cyfradd anadlu (RR), dirlawnderau ocsigen, Pwysedd gwaed (BP), Cyfradd y Galon (HR), Lefel ymwybyddiaeth a thymheredd.

NEWS – fe'i cyfrifir ar sail y paramedrau arsylwi hyn mewn ffordd sy'n safonol yng Nghymru a ledled cryn dipyn o'r DU. Cefnogir y gwaith cyfrifo gan adnoddau fel Cerdyn ac Ap NEWS

Lefelau wrin normal – fe'u cyfrifir fel tua > 0.5 ml/kg. Cefnogir y gwaith cyfrifo gan adnoddau fel Wee Wheel

---

Deilliant dysgu:

3. Defnyddio dulliau haenu gwaith sylfaenol a dulliau cyfathrebu i ddechrau uwchgyfeirio'r broses ofal

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.1 Defnyddio **dulliau/adnoddau** safonol i adnabod arwyddion corfforol annormal a deall pryd mae uwchgyfeirio penodol yn briodol

3.2 Dangos dogfennaeth NEWS uwch a'r lefel risg gysylltiedig

3.3 Defnyddio dulliau cyfathrebu (h.y. SBAR) i **uwchgyfeirio** lefel briodol o ofal

3.4 Dangos y gallu i ddefnyddio ffyrdd o gynyddu amlder a lefel arsylwi

3.5 Defnyddio adnodd sgrinio sepsis i nodi'r risg

Amrediad

Dulliau/adnoddau i gynnwys:

- Cyfrifo NEWS a'r risg
- Unigolyn/gofalwr/perthynas wedi nodi cyflwr annormal gan gynnwys 'Dryswch newydd'
- Lefelau wrin is neu liw gwahanol.
- Adnoddau sgrinio sepsis ac Ap NEWS Cymru

Uwchgyfeirio – yn cynnwys siart arsylwi, gweithdrefn safonol (SOP) a ffurflenni Sefyllfa, Cefndir, Asesu, Argymhelliad (SBAR)
Lefel ac amlder arsylwi uwch yn cynnwys defnyddio siartiau hylif i mewn ac allan

---

Deilliant dysgu:

4. Gwybod sut i ymateb neu helpu'r ymatebydd cyntaf i drin yr unigolyn sy'n dirywio'n acíwt yn syth

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.1 Cael gafael ar y cyfarpar cywir i ymateb i sepsis ac AKI yn gyflym

4.2 Rhoi cymorth bywyd sylfaenol

Uned 355 Cydnabod, uwchgyfeirio ac ymateb i ddirywiad corfforol acíwt

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar arddangos y sgiliau a nodir uchod mewn amgylchedd efelychu neu amgylchedd y sefydliad/lleoliad
- Tystiolaeth o ddogfennaeth sydd wedi'i chwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy
- Defnyddir tystiolaethau tystion arbenigol fel tystiolaeth ategol

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Byddai deilliant dysgu 2 yn elwa ar gyflwyno dysgwyr i amrywiaeth o sefyllfaoedd gwahanol lle bydd sgorau NEW gwahanol yn cael eu cyfrifo; gall hyn gynnwys:
* 0 – mân afiechyd
* sgôr ganolig – amau SEPSIS
* sgôr uchel – ar lwybr diwedd oes
* argyfwng meddygol â sgôr o 10 neu 11

Efallai y bydd angen efelychu amrywiaeth o sefyllfaoedd gwahanol er mwyn sicrhau bod dysgwyr yn gallu gweld yr holl senarios y gellid eu profi mewn amgylchedd gwaith go iawn.

AKI: Anaf Acíwt i'r Arennau

Cyfarpar cywir: silindr a masg ocsigen, blwch ymateb sepsis, poteli gwaed, hylifau IV neu SC a gwaith papur priodol yn dibynnu ar bolisïau lleol
NEWS: Sgôr Rhybudd Cynnar Cenedlaethol

RRAILS: Set Ddysgu Ymateb Cyflym i Afiechyd Acíwt

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0224 Monitro cyflwr unigolion
- SCDHSC0216 Helpu i fodloni anghenion cysur corfforol unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Singer M. et al (Chwefror 2016) The Third International Consensus Definitions for Sepsis and Septic Shock (Sepsis-3). JAMA. 315(8):801-10.
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (Gorffennaf 2016) Sepsis: recognition, diagnosis and early management, Canllawiau Clinigol 51. NICE.
- Adding Insult to Injury. A review of the care of patients who died in hospital with a primary diagnosis of acute kidney injury (acute renal failure). NCEPOD (2009).
- **http://gov.wales/about/cabinet/cabinetstatements/previous-administration/2016/mortalitydata/?lang=cy**
- Coleg Brenhinol y Meddygon. *National Early Warning Score (NEWS) 2: Standardising the assessment of acute-illness severity in the NHS*. Updated report of a working party. Llundain: RCP, 2017.
- National Confidential Enquiry into Patient Outcome and Death (2012) Time to intervene? A review of patients who underwent cardiopulmonary resuscitation as a result of an in-hospital cardiorespiratory arrest. Llundain: NCEPOD.
- National Confidential Enquiry into Patient Outcome and Death (2015) Just say sepsis! A review of the process of care received by patients with sepsis. Llundain: NCEPOD (2009.
- Robinson G (2013) Providing assurance, driving improvement. Caerdydd: 1000 o Fywydau a Mwy.
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. Acutely Ill patients in hospital: recognition of and response to acute illness in adults in hospital. NICE Canllawiau Clinigol 50; 2007.
- Rhybudd Diogelwch Cleifion PSN 029 / Mawrth 2016 Standardising the early identification of acute kidney care. Llywodraeth Cymru
- Rhybudd Diogelwch Cleifion PSA 002 / 12 Medi 2014 The prompt recognition and initiation of treatment for sepsis for all patients. Llywodraeth Cymru.
- Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru. 2016. Y Tu Allan i Oriau: Amser i Ofalu
- Daniels R. Surviving the first hours in sepsis: getting the basics right (an intensivist's perspective). J Antimicrob Chemother2011; 66(Suppl. 2), ii11—ii23.
- Daniels R, Nutbeam T, McNamara G, Galvin C. The sepsis six and the severe sepsis resuscitation bundle: a prospective observational cohort study. Emerg Med J 2011;28(Mehefin (6)):507—12.
- Dellinger RP, Levy MM, Rhodes A, Annane D, Gerlach H, Opal SM,et al. Ymgyrch Surviving Sepsis: international guidelines for management of severe sepsis and septic shock. Crit Care Med2013; 41(2):580—637.
- Hancock C. The Good NEWS for Wales: implementation by NHS Wales of the National Early Warning Score (NEWS) Caerdydd: 1000 o Fywydau a Mwy/Llywodraeth Cymru; 2013 **http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/Good%20NEWS%20for%20Wales%20%28web%29.pd**
- Hancock, C. 2015 A national quality improvement initiative for reducing harm and death from sepsis in Wales. Intensive and Critical Care Nursing (2015) 31, 100—105

- SOFA, SIRS, and Early Warning Scores for Detecting Clinical Deterioration in Infected Patients Outside the ICU. (20 Medi 2016) Churpek et al Am J Respir Crit Care Med.
- Levy MM, Dellinger RP, Townsend SR, Linde-Zwirble WT, Mar-shall JC, Bion J, et al. Ymgyrch Surviving Sepsis: results of an international guideline-based performance improvement programme targeting severe sepsis. Crit Care Med 2010;38:1e8.
- Churpek MM, Snyder A, Han X et al. (2017) Quick sepsis-related organ failure assessment, systemic inflammatory response syndrome, and early warning scores for detecting clinical deterioration in infected patients outside the intensive care unit. Am J Respir Crit Care Med, 195(7): 906-11.
- Fleischmann C, Scherag A, Adhikari NK et al. (2016) Assessment of global incidence and mortality of hospital-treated sepsis. current estimates and limitations. Am J Respir Crit Care Med, 193(3): 259-72.
- Holmes J, Rainer T, Geen J et al. (2016) Acute kidney injury in the era of the AKI e-alert. Clin J Am Soc Nephrol, 11(12): 2123-31.
- Szakmany T, Lundin RM, Sharif B et al. (2016) Sepsis prevalence and outcome on the general wards and emergency departments in Wales: results of a multicentre, observational, point prevalence study. PLoS ONE 11(12): e0167230.
- Dougherty, L. a Lister, S. gol., 2015. The Royal Marsden manual of clinical nursing procedures. John Wiley & Sons.NPSA. Safer Care for Acutely Ill Patients: Learning from Serious Incidents. 2007 Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion
- Ombwdsmon Gwasanaeth Iechyd a Seneddol. Time to act — severe sepsis: rapid diagnosis and treatment saves lives. Llundain: PHSO;2013, **http://www.ombudsman.org.uk/time-to-act**

Uned 356 Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig gyda'u maeth a'u hydradiad

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion â gofynion deietegol arbennig.

Deilliant dysgu:

1. Hybu maeth a hydradu cytbwys

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Rôl maetholion hanfodol ar gyfer iechyd
1.2 Ffactorau a all effeithio ar faeth
1.3 **Gofynion deietegol arbennig** y gallai fod gan unigolion
1.4 Pwysigrwydd cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig i ddileu eu deiet
1.5 Arwyddion diffyg maeth posibl
1.6 Pwrpas monitro maeth a hydradiad unigolyn
1.7 Ffyrdd o fonitro maeth a hydradiad
1.8 Prosesau atgyfeirio pan fo pryderon am faeth a hydradiad unigolion
1.9 Sut i gael cymorth ychwanegol a gwybodaeth am faeth a hydradiad

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.10 Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig
1.11 Monitro maeth a hydradiad unigolion
1.12 Cymryd a chofnodi camau a nodir wrth fonitro maeth

Amrediad

Gofynion deietegol arbennig - y sawl y mae angen deiet arbennig arnyn nhw, am resymau diwylliannol, moesol neu grefyddol (e.e. llysfwytäwr, fegan), deietau arbennig am resymau meddygol (e.e. gweadedd wedi'i addasu, di-glwten, deiet wedi'i addasu ar gyfer diabetes, alergeddau bwyd, clefyd coeliag, dwysedd egni uwch drwy atgyfnerthu bwyd, atchwanegiadau maethol drwy'r geg,) di-alergedd (e.e. dim cnau, dim llaeth)

Uned 356 Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig gyda'u maeth a'u hydradiad

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ar helpu unigolyn sydd ag anghenion deietegol arbennig.

- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Datblygodd IDDSI (International Diet Dysphagia Standardisation Initiative) fframwaith byd-eang i safoni sut mae'r ffordd mae bwyd a hylifau i bobl o bob oed â phroblemau bwydo, cnoi neu lyncu yn cael eu disgrifio. Mae'r lefelau a'r disgrifyddion cysylltiedig cyfredol i'w gweld yma: **https://iddsi.org/framework/**

Gall **ffactorau** gynnwys: cymdeithasol, ariannol, corfforol, diffyg gwybodaeth, esgeulustod, symudedd a hygyrchedd/diffyg trafnidiaeth, ymddygiadol, archwaeth gwael, hwyliau isel, dryswch, cof gwael. Rhai anableddau neu broblemau synhwyraidd, problemau corfforol sy'n ei gwneud yn anodd llyncu neu fwyta, problemau iechyd sy'n lleihau archwaeth, yn effeithio ar dreuliad, yn achosi poen wrth fwyta neu'n gwneud i'r corff fod angen mwy o egni nag arfer e.e. problemau iechyd, effeithiau meddyginiaeth

Wedi'u monitro: BMI, siartiau pwysau, siartiau bwyd a hylif.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SKAB116 Darparu gwasanaethau sy'n helpu pobl i gyrraedd a chynnal pwysau iach

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Asiantaeth Safonau Bwyd - https://www.food.gov.uk
- Cymdeithas Ddeieteg Prydain Taflenni Ffeithiau am Fwyd https://www.bda.uk.com/foodfacts/home
- Ymddiriedolaeth Caroline Walker https://www.cwt.org.uk/
- NHS Choices http://www.nhs.uk/livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx
- Manual of Nutrition Yr Adran Iechyd

- Maeth mewn Lleoliadau Cymunedol – Llwybr Llywodraeth Cymru http://gov.wales/docs/dhss/publications/130704nutritioncy.pdf
- Sgiliau Maeth am Oes - Deietegwyr https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/
- Canllawiau NICE ar rwymedd – https://www.nice.org.uk/guidance/cg99
- Ymgyrch anaffylacsis - https://www.anaphylaxis.org.uk/
- BAPEN **https://www.bapen.org.uk/**
- Ymddiriedolaeth Trussel https://www.trusselltrust.org/what-we-do/

Uned 357 Cefnogi unigolion i reoli dysffagia

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i gynorthwyo unigolion â dysffagia, yn dilyn asesiad gan therapydd iaith a lleferydd. Bydd dysgwyr yn ystyried y canllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â dysffagia a ffyrdd o gefnogi unigolion i gynnal iechyd a llesiant.

Deilliant dysgu:

1. Dysffagia a'i effaith ar unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Y term 'dysffagia'
1.2 Anatomi a ffisioleg llyncu
1.3 Achosion sylfaenol llyncu annormal, a'r ffactorau sy'n cyfrannu ato
1.4 Arwyddion a symptomau dysffagia
1.5 Pwysigrwydd iechyd y geg da mewn unigolion â dysffagia
1.6 Ffactorau sy'n effeithio ar y gallu i lyncu
1.7 Problemau a risgiau all godi gyda dysffagia
1.8 Goblygiadau dysffagia i lesiant unigolion
1.9 Effeithiau seicolegol ac emosiynol anawsterau llyncu ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
1.10 Rhwystrau posibl i reoli dysffagia'n llwyddiannus

Deilliant dysgu:

2. Canllawiau ar ofal unigolion â dysffagia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Canllawiau lleol a chenedlaethol ar gynorthwyo unigolion â dysffagia
2.2 Rolau gweithwyr proffesiynol wrth gyfrannu at asesu, trin a gofalu am unigolion â dysffagia
2.3 Rôl bersonol o fewn cwmpas yr ymarfer, o ran gofal unigolion â dysffagia
2.4 Adnoddau a ddefnyddir i asesu dysffagia
2.5 Polisi'r sefydliad/lleoliad ei hun ar gynorthwyo unigolion â dysffagia adeg bwyta

Deilliant dysgu:

3. Sut i gefnogi unigolion i reoli dysffagia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Opsiynau rheoli ar gyfer unigolion â dysffagia
3.2 Y cymorth sydd ei angen i gynnal iechyd maethol da unigolion â dysffagia
3.3 Y cymorth sydd ei angen i hybu llesiant unigolion â dysffagia
3.4 Ymyriadau penodol sydd eu hangen ar gyfer unigolion y mae angen cymorth maethol artiffisial arnyn nhw
3.5 Y broses o ymateb i anawsterau sy'n ymwneud â dysffagia
3.6 Risgiau posibl peidio â chydymffurfio â chynlluniau rheoli i deuluoedd/gofalwyr neu eraill
3.7 Gweithgareddau y gellir eu cynnal gydag unigolion er mwyn eu helpu i feithrin a chynnal sgiliau llyncu
3.8 Sbardunau ailasesu llyncu

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion i reoli dysffagia

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn
ffyrdd sy'n:

4.1 Cyfeirio at gynllun gofal unigolion am fanylion y cymorth sydd ei angen i reoli eu dysffagia
4.2 Cadarnhau pwy yw'r unigolyn a chael cydsyniad dilys cyn darparu cymorth
4.3 Cefnogi unigolion â dysffagia i gynnal lefelau maeth a hydradu da
4.4 Annog a chynorthwyo unigolion i gynnal iechyd y geg da
4.5 Rhoi gwybodaeth a chyngor i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr, yn unol â'i gynllun gofal
4.6 Cofnodi'r gofal a roddir yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad, gan uwchgyfeirio pryderon yn ôl yr angen

Uned 357 Cefnogi unigolion i reoli dysffagia

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ar helpu unigolyn neu unigolion â dysffagia.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Bwriedir i'r uned hon gael ei hastudio gan unigolion sy'n cyflawni rôl sy'n cynorthwyo unigolion sy'n cymryd meddyginiaeth, ond lle nad ydyn nhw'n gyfrifol am roi'r feddyginiaeth. Dylai'r dysgwr werthfawrogi pwysigrwydd gweithio o fewn ei rôl a'i gyfrifoldebau drwy'r amser, wrth weithio gyda meddyginiaeth ac o'i hamgylch.

Datblygodd IDDSI (International Diet Dysphagia Standardisation Initiative) fframwaith byd-eang i safoni sut mae'r ffordd mae bwyd a hylifau i bobl o bob oed â phroblemau bwydo, cnoi neu lyncu yn cael eu disgrifio. Mae'r lefelau a'r disgrifyddion cysylltiedig cyfredol i'w gweld yma: **https://iddsi.org/framework/**

Dysffagia: y term meddygol am anawsterau llyncu. Bydd rhai unigolion â dysffagia yn ei chael hi'n anodd llyncu rhai bwydydd neu hylifau penodol, tra bydd eraill ddim yn gallu llyncu o gwbl. Dros amser, gall dysffagia hefyd achosi symptomau fel colli pwysau a heintiau mynych ar y frest.

Ffactorau sy'n effeithio ar y gallu i lyncu: cyflwr meddygol a chorfforol unigolyn (gan gynnwys nam ar y synhwyrau, colli gweithrediad corfforol, colli gwybyddiaeth), cyflwyniad, rheoli cyflymder, cysondeb a blas bwyd a diod

Dulliau Cymorth: defnyddio cymhorthion bwyta ac yfed (gan gynnwys cyllyll a ffyrc a llwyau), anogaeth gorfforol ac ar lafar, pa mor aml y cyflwynir pethau i'r geg, ciwiau llafar a di-eiriau gan yr unigolyn, rhwyddineb, deiet a hylifau wedi'u haddasu, lleoli

Cymorth maethol artiffisial: llwybrau drwy'r ymysgaroedd, llwybrau parenterol

Anawsterau sy'n gysylltiedig â dysffagia: allsugno, peswch, tagu, diffyg maeth, dadhydradu, perygl anadlu

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC 0214 Cefnogi unigolion i yfed a bwyta
- CHS159 Cefnogi unigolion i feithrin eu sgiliau i reoli dysffagia

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Guideline for the identification and management of swallowing difficulties in adults with learning difficulties

Uned 358 Cynnal electrocardiograffeg (ECG)

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau ymarferol i gynnal electrocardiograffeg mewn ffordd ddiogel, effeithlon ac effeithiol. Bydd dysgwyr yn meithrin y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gymryd cofnodion er mwyn cael canlyniadau cywir heb achosi fawr ddim anesmwythdra a gorbryder i'r unigolyn sy'n cael ei brofi.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau presennol sy'n ymwneud ag electrocardiograffeg (ECG)

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Deddfwriaeth bresennol, canllawiau a phrotocolau lleol a chenedlaethol a phrotocolau sy'n ymwneud ag ECGs

1.2 Rhagofalon safonol a gymerir cyn ECGs a chanlyniadau posibl ymarfer gwael

1.3 Ystyriaethau ychwanegol posibl unigolion a all effeithio ar gynnal ECG neu ansawdd hynny

1.4 Ystyriaethau o ran datgelu canlyniadau o ran y broses a chwmpas eich ymarfer eich hun

Deilliant dysgu:

2. Cynnal ECG ar unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Strwythur a gweithrediad y galon

2.2 System ddargludo'r galon

2.3 Pwrpas cynnal ECG

2.4 Cyflyrau clinigol a rhesymau dros atgyfeiriad am ECG

2.5 Canlyniadau ECG normal

2.6 Dyfeisiau cofnodi a ddefnyddir yn ystod ECG

2.7 Sut i **leoli** unigolyn yn gywir ar gyfer ECG

2.8 Ffynonellau ymyrraeth drydanol bosibl a sut i'w hadnabod

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.9 Sicrhau bod cyfarpar yn addas i'r pwrpas wrth baratoi i gynnal ECG

2.10 Esbonio i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr, natur y broses a chael cydsyniad dilys

2.11 Gweithio mewn ffordd sy'n ystyried preifatrwydd ac urddas yr unigolyn drwy gydol y broses
2.12 Paratoi safleoedd a lleoli electrodau er mwyn cael y canlyniadau gorau, gan ystyried y ffactorau ychwanegol a nodwyd
2.13 Annog yr unigolyn i ymlacio ac aros yn llonydd yn ystod y broses
2.14 Defnyddio cyfarpar cofnodi gan ddilyn gweithdrefnau safonol, a chadarnhau ansawdd yr allbwn
2.15 Labelu cofnodion yn unol â phrotocolau a gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
2.16 Monitro cyflwr unigolion wrth gynnal ECG, gan gofnodi ac ymateb i arwyddion/symptomau andwyol yn ôl yr angen
2.17 Cyflwyno'r canlyniadau yn unol â'r hyn y cytunwyd arno
2.18 Hysbysu unigolion, eu teulu neu eu gofalwyr o sut i gael y canlyniadau a phrosesau atgyfeirio pellach

Amrediad

Lleoli – y claf, electrod

Uned 358 Cynnal electrocardiograffeg (ECG)

Gwybodaeth Ategol

Gofynion Tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cynnal ECG ar o leiaf **tri** achlysur.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Electrocardiogram - Mae electrocardiogram (ECG) yn brawf a ddefnyddir i weld beth yw rhythm y galon a'i gweithgarwch trydanol. Mae synwyryddion yn cael eu gosod ar y croen er mwyn canfod yr arwyddion trydanol a gynhyrchir gan y galon bob tro mae'n curo.

- Electrocardiograffeg – y broses o gynnal ECG
- Electrocardiogram – canlyniad y broses wedi'i argraffu

DS – gall y ddau derm hyn gael eu defnyddio am yn ail wrth gyfeirio at y broses a'r canlyniad

Ystyriaethau ychwanegol: gallent gynnwys oedran, symudedd, cyflyrau meddygol (e.e. clefyd Parkinson)

Ffynonellau ymyrraeth drydanol bosibl: gallent gynnwys symud, cryndod, peswch, cyfarpar (e.e. gwely trydan), dirgrynu, cyflyrau sy'n bodoli eisoes, rheolydd calon

Labelu: â gwybodaeth berthnasol sy'n cynnwys manylion yr unigolyn, dyddiad y broses, y sawl sy'n cynnal yr ECG

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS130 Cynnal Electrocardiogram (ECG) arferol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau NICE – Recording a standard twelve lead ECG and approved methodology
- Canllawiau Cymdeithas Gardiofasgwlaidd Prydain - **http://www.bcs.com/pages/page_box_contents.asp?pageID=704**

Uned 359 Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau ymarferol i gefnogi unigolion â chyflyrau anadlol cronig. Bydd y dysgwyr yn meithrin y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i ddarparu cymorth uniongyrchol a thymor hir i unigolion er mwyn rheoli eu cyflwr.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau cenedlaethol a negeseuon iechyd y cyhoedd yn ymwneud â gofal oedolion â chyflyrau anadlol cronig

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Y ddeddfwriaeth leol a chenedlaethol sy'n ymwneud â chyflyrau anadlol cronig

1.2 Y negeseuon iechyd y cyhoedd sy'n ymwneud â chyflyrau anadlol cronig

1.3 Effaith ffactorau gwahanol ar gyflyrau anadlol cronig

Deilliant dysgu:

2. Cyflyrau anadlol cronig

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Anatomi a ffisioleg ysgyfaint iach ac **adeileddau cysylltiedig**

2.2 **Cyflyrau anadlol cronig cyffredin** a'u hachosion posibl

2.3 **Arwyddion a symptomau** unigolion sy'n profi cyflyrau anadlol cronig

2.4 Opsiynau triniaeth posibl ar gyfer cyflyrau anadlol cronig

2.5 Effeithiau tymor hir cyflyrau anadlol cronig

2.6 Ffactorau risg posibl sy'n ymwneud â chyflyrau anadlol cronig

Amrediad

Adeileddau cysylltiedig – y geg, trwyn, ffaryncs, laryncs, tracea, broncws, diaffram, cyhyrau rhyngasennol, asennau,
Cyflyrau anadlol cronig cyffredin – Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD), ffibrosis, emffysema, asthma, clefyd diwydiannol
Arwyddion a symptomau – nodweddiadol, annodweddiadol

Deilliant dysgu:

3. Dadebru Cardio-Pwlmonaidd (CPR)

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

3.1 Y canllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â darparu CPR
3.2 Gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer cyflawni CPR
3.3 Y gwahaniaethau rhwng ataliad anadlol ac ataliad ar y galon
3.4 Y 'gadwyn oroesi'
3.5 Gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer cael cymorth meddygol brys
3.6 Arwyddocâd Peidiwch â Cheisio Dadebru (DNAR) mewn perthynas â CPR
3.7 Y gofynion o ran cydymffurfiaeth hyfforddiant CPR o fewn y sefydliad/lleoliad ei hun

---

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion â chyflyrau anadlol cronig

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.1 Esbonio i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr natur y cymorth a roddir, a chael cydsyniad gwybodus
4.2 Cynnal iechyd a diogelwch yr amgylchedd wrth roi cymorth i unigolion â chyflyrau anadlol cronig
4.3 Nodi gallu gweithredol arferol unigolion â chyflyrau anadlol cronig
4.4 Monitro cyflwr a llesiant unigolion yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
4.5 Cefnogi unigolion i reoli eu cyflwr anadlol a'i symptomau
4.6 Cael gafael ar wybodaeth a'i rhoi i unigolion, eu teulu neu eu gofalwr, er mwyn rheoli cyflwr anadlol yr unigolyn a'i symptomau
4.7 Ateb cwestiynau a phryderon a godir gan yr unigolyn yn ystod triniaeth yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau
4.8 Codi a chofnodi pryderon yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Uned 359 Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cynorthwyo unigolyn neu unigolion â chyflyrau anadlol cronig ar dri achlysur o leiaf.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Peidiwch â Cheisio Dadebru (DNAR): Dogfen a roddir ac a lofnodir gan feddyg yw ffurflen Peidiwch â Cheisio Dadebru, sy'n hysbysu'r tîm meddygol na ddylai geisio CPR. Nid yw'n ddogfen gyfreithiol gyfrwymol. Yn hytrach, mae'n helpu i roi gwybod i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd ynghlwm wrth ofal na ddylid ceisio rhoi CPR.

Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD): clefyd yr ysgyfaint lle mae llwybr anadlu'r ysgyfaint wedi'i rwystro sy'n amharu ar anadlu normal ac na ellir ei wrthdroi'n gyfan gwbl.

Ffactorau a all effeithio ar gyflyrau anadlol cronig: amgylcheddol, cymdeithasol, ffordd o fyw/ymddygiadol, seicolegol, biolegol.

Opsiynau triniaeth posibl ar gyfer cyflyrau anadlol cronig: meddyginiaeth, ocsigen, adsefydlu ysgyfeiniol, newid ffordd o fyw, llawdriniaeth, CPR, C-PAP, Bi-PAP.

Effeithiau tymor hir cyflyrau anadlol cronig: ffordd o fyw, meddyginiaeth, dirywiad/marwolaeth cynamserol, seicolegol, hyder, teulu/perthnasoedd.

Ffactorau risg cyflyrau anadlol cronig: smygu, yr amgylchedd, geneteg, gallu ariannol, dylanwadau cymdeithasol, deiet, ymarfer corff.

Gallu gweithredol arferol unigolion â chyflyrau anadlol cronig: cyfradd resbiradol, rhythm resbiradol, dyfnder resbiradol, lefel annibyniaeth, dirlawnder ocsigen, lefel gorbryder.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS67 Cefnogi unigolion â chyflyrau tymor hir i reoli eu hanadlu

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau Cymdeithas Thorasig Prydain - **https://www.brit-thoracic.org.uk/standards-of-care/guidelines/**

Uned 360 Darparu cymorth i unigolion sydd wedi cael strôc

Lefel:	3
ODA:	25
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth i ddeall achosion posibl strôc, a'r mathau gwahanol o strôc. Y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gefnogi unigolion yn dilyn strôc, gan ddarparu gofal person-ganolog.

Deilliant dysgu:

1. Strôc a phwl o isgemia dros dro (TIA) a'u heffaith ar unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Pa mor gyffredin mae strôc a phwl o isgemia dros dro
1.2 Beth yw'r gwahaniaeth rhwng strôc a TIA
1.3 Achosion cyffredin strôc a TIA
1.4 Arwyddion a symptomau strôc a TIA
1.5 Effeithiau tymor hir posibl strôc
1.6 Pam mae strôc yn effeithio ar unigolion mewn ffyrdd gwahanol
1.7 Pam mae strôc yn argyfwng meddygol

Deilliant dysgu:

2. Rhoi cymorth i unigolyn a'i deulu/gofalwyr yn dilyn strôc

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Egwyddorion ac ymarfer adsefydlu, a'r ffactorau sy'n cyfyngu ar hyn
2.2 Yr aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol sydd ynghlwm wrth gynllun personol unigolyn fel mae'n ymwneud â'r unigolyn, teuluoedd/gofalwyr/eraill

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.3 Cefnogi unigolyn i adeiladu ar ei gryfderau unigol a dod yn fwy annibynnol
2.4 Sicrhau bod unigolyn mor gysurus a diogel â phosibl, a'i fod yn gallu symud o gwmpas cymaint â phosibl:
- Defnyddio cymhorthion symudedd
- Lleoli (lleoli'r breichiau a'r coesau, lleoli cymhorthion, diodydd, byrddau)

- Atal briwiau pwyso
- Bwyta ac yfed yn ddiogel
- Hybu ymataliaeth
- Defnyddio dulliau effeithiol o gyfathrebu sy'n addas ar gyfer yr unigolyn

2.5 Cyfrannu at weithredu cynlluniau gofal yn unol â gofynion y sefydliad/lleoliad

2.6 Rhoi adborth i'r unigolyn, teuluoedd/gofalwyr/eraill yn unol â gofynion y sefydliad/lleoliad

2.7 Cofnodi a rhoi gwybod am bryderon yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Uned 360 Darparu cymorth i unigolion sydd wedi cael strôc

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ar helpu unigolyn neu unigolion sydd wedi cael strôc.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Datblygodd IDDSI (International Diet Dysphagia Standardisation Initiative) fframwaith byd-eang i safoni sut mae'r ffordd mae bwyd a hylifau i bobl o bob oed â phroblemau bwydo, cnoi neu lyncu yn cael eu disgrifio. Mae'r lefelau a'r disgrifyddion cysylltiedig cyfredol i'w gweld yma: **https://iddsi.org/framework/**

Cysur, symudedd a diogelwch unigolyn sydd wedi cael strôc: Lleoli'r breichiau neu'r coesau dan sylw, risg dadleoli / anaf. Defnyddio cymhorthion addas sy'n annog defnyddio'r ochr dan sylw. Rhaid i'r unigolyn a all fod â nam ar ei olwg (yr ochr gyferbyn â'r hemiplegia fel arfer) allu gweld eitemau, ac sy'n atal briwiau pwyso.

Effeithiau tymor hir strôc: i gynnwys seicolegol, gwybyddol a chorfforol.

Bwyta ac yfed yn ddiogel: un o effeithiau cyffredin strôc yw ei bod yn anodd llyncu, a all ofyn am ddefnyddio dulliau bwydo amgen, fel tewychwyr, deietau â gweadedd a bwydo drwy'r stumog.

Arwyddion a symptomau strôc/TIA: Breichiau a/neu goesau gwan (hemiplegia), cyhyrau gwan yn yr wyneb, effaith ar alluedd meddyliol, y gallu i ofalu am ei hun, colli symudedd o bosibl, ei chael hi'n anodd llyncu (dysffagia) a maeth, nam ar y synhwyrau, effaith ar sgiliau cyfathrebu e.e. - affasia, dysffasia.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHS1 Bodloni anghenion unigolion sydd wedi cael strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA)
- SFHS5 Cyflwyno ymyriadau yn achos unigolion sydd wedi cael strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA)
- SKAD516 Cynllunio ac addasu rhaglen gweithgarwch corfforol gydag oedolion sydd wedi cael strôc, gan gytuno arno

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Llywodraeth Cymru (2016) Datganiad llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth **http://gov.wales/docs/dhss/publications/150629wellbeingcy.pdf**
- **Y Gymdeithas Strôc: https://www.stroke.org.uk/finding-support/wales-caring-and-you-service**
- **STARS (Adnoddau Hyfforddiant ac Ymwybyddiaeth Strôc: http://www.strokecorecompetencies.org/node.asp?id=home**

Uned 209 Ymateb i adweithiau anaffylactig

Lefel:	2
ODA:	10
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn meithrin dealltwriaeth lawn ymhlith dysgwyr o achosion a thriniaethau anaffylacsis, sut mae'n effeithio ar y corff a sut y gellir rhoi diagnosis ohono a'i drin. Bydd dysgwyr yn edrych yn fanwl ar y ffordd mae anaffylacsis yn effeithio ar fywydau unigolion/plant a'u teuluoedd/gofalwyr a byddan nhw'n dysgu'r sgiliau sydd eu hangen i'w helpu yn achos adwaith anaffylactig. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Ymateb yn ddiogel i adwaith anaffylactig

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Sut mae anaffylacsis yn wahanol i adweithiau alergaidd eraill
1.2 Arwyddion a symptomau anaffylacsis
1.3 Systemau cysylltiedig y corff sy'n gyfrifol am adwaith anaffylactig
1.4 Y gwahanol **fathau o anaffylacsis**
1.5 Ffactorau a allai sbarduno anaffylacsis
1.6 Dulliau o drin adwaith anaffylactig, gan gynnwys offer a chyffuriau
1.7 Ffactorau sy'n pennu'r driniaeth briodol ar gyfer adweithiau anaffylactig
1.8 Ble i gael cyngor, cymorth ac arweiniad ar anaffylacsis ac adweithiau alergaidd
1.9 Canllawiau a phrotocolau sy'n gysylltiedig â chefnogi plant a'u teuluoedd/gofalwyr yn achos anaffylacsis ac adweithiau alergaidd
1.10 Gweithdrefnau a all leihau'r posibilrwydd o adwaith alergaidd ac anaffylacsis

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.11 Rhoi cymorth i unigolion/plant sy'n dangos arwyddion a symptomau adwaith anaffylactig
1.12 Dilyn dull ABCDE o drin adwaith anaffylactig
1.13 Dilyn gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer storio adrenalin yn ddiogel er mwyn ei ddefnyddio i drin adweithiau anaffylactig
1.14 Cofnodi a rhoi gwybod am yr achos o adwaith anaffylactig a'r camau a gymerwyd yn unol â pholisi a gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ac unrhyw gytundebau â theulu/gofalwr yr unigolyn/plentyn

Amrediad

Mathau o anaffylacsis – monogyfnodol, deugyfnodol, estynedig

Uned 209 Ymateb i adweithiau anaffylactig

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cyflawni ymateb wedi'i efelychu i adwaith anaffylactig. **Caniateir efelychu adwaith anaffylactig a'r ymateb gofynnol.**

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Anaffylacsis: adwaith gorsensitifrwydd cyffredinol neu systemig eithafol a difrifol sy'n peryglu bywyd yw anaffylacsis. Fe'i nodweddir gan broblemau gyda llwybr anadlu a/neu anadlu a/neu gylchrediad sy'n datblygu'n gyflym ac yn peryglu bywyd ac sydd fel arfer yn gysylltiedig â newidiadau i'r croen a newidiadau mwcosaidd

Arwyddion a symptomau: gallent gynnwys gwrid, brech ar y croen, panig/gorbryder, pilenni mwcws yn chwyddo (e.e. y tafod, y gwddf, y gwefusau a'r geg), trafferth llyncu neu siarad, cynnydd yng nghyfradd curiad y galon, asthma/anawsterau anadlu difrifol, poen yn yr abdomen, cyfog/chwydu, gostyngiad mewn pwysedd gwaed, pendro, teimlo'n wanllyd/llewygu, ymgwympo a mynd yn anymwybodol

Sbardunau posibl: gallent gynnwys bwyd (e.e. cnau mwnci, cnau almon, cnau Ffrengig, cnau cashiw, cnau Brasil, sesame, pysgod, pysgod cregyn, cynnyrch llaeth, wyau), meddyginiaeth (e.e. penisilin, asbrin), cemegion, deunyddiau (e.e. latecs), pigiadau gwenyn/gwenyn meirch/pryfed, yr amgylchedd (e.e. clefyd y gwair)

Cymorth: dylid rhoi cymorth yn unol â pholisïau a gweithdrefnau'r lleoliad/sefydliad ac yn unol â'ch rolau a'ch cyfrifoldebau. Gallai cymorth gynnwys galw am help, gwneud i'r unigolyn deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel, rhoi adrenalin chwistrelladwy lle y bo'n briodol ac yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldeb, cael gwared ar y sbardun

Dull ABCDE: gellir defnyddio'r dull hwn i asesu a thrin cleifion sy'n dioddef sioc anaffylactig. Y camau yw Llwybr Anadlu, Anadlu, Cylchrediad, Anabledd, Cysylltiad (Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure – ABCDE – yn Saesneg)

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHAL1 Cysylltu unigolyn â gofal dilynol ar ôl adwaith alergaidd acíwt a difrifol
- SFHAL 2 Adnabod pryd y dylid ystyried p'un a oes gan unigolyn alergedd

- SFHAL10 Galluogi'r staff mewn amgylcheddau addysgol i gefnogi'r gwaith o reoli alergedd unigolyn

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau NICE **https://www.nice.org.uk/Search?q=Anaphylaxis**
- Canllawiau QS119 NICE ar Anaffylacsis **https://www.nice.org.uk/guidance/qs119**
- BSACI (Cymdeithas Alergeddau ac Imiwnoleg Glinigol Prydain), sef sefydliad ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gofalu am gleifion ag alergeddau – **http://www.bsaci.org**
- Allergy UK **https://www.allergyuk.org/**
- Gwefan GIG Cymru – Alergeddau **https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/ff/article/allergies?locale=cy**
- Coleg Brenhinol Paediatreg ac Iechyd Plant – Llwybrau Gofal Alergedd **http://www.rcpch.ac.uk/improving-child-health/clinical-guidelines-and-standards/search-paediatric-clinical-guidelines/publi#allergy**
- GIG Cymru **https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/Encyclopaedia/a/article/anaphylaxis/?locale=cy**
- Cyngor Dadebru'r DU **https://www.resus.org.uk/anaphylaxis/**
- Anaphylaxis UK **https://www.anaphylaxis.org.uk**
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015 **https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf**

Uned 239 Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i helpu unigolion i reoli eu hymataliaeth mewn ffyrdd sy'n hybu eu hurddas a'u hunan-barch.

Deilliant dysgu:

1. Cefnogi unigolion i reoli eu hymataliaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Beth yw ystyr 'ymataliaeth' ac 'anymataliaeth'

1.2 Anatomi a ffisioleg y system wrinol

1.3 Anatomi a ffisioleg y llwybr ymborth

1.4 Ffactorau sy'n effeithio ar ymataliaeth

1.5 Pwysigrwydd cynnal eich glendid a'ch hylendid eich hun, a glendid a hylendid pobl eraill, wrth helpu unigolion i reoli eu hymataliaeth

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.6 Cefnogi unigolion i gyfleu eu dewisiadau o ran rheoli eu hymataliaeth

1.7 Cefnogi unigolion i ddefnyddio cyfleusterau toiled yn rheolaidd er mwyn eu galluogi i gyflawni patrwm ysgarthu yn unol â'u cynllun personol

1.8 Cynnal cofnodion cywir a rhoi gwybod am newidiadau i batrymau ysgarthu unigolion

1.9 Cefnogi unigolion i ddewis bwyd a diod a fydd yn cefnogi ymataliaeth

1.10 Cefnogi unigolion i ddefnyddio cymhorthion ymataliaeth yn unol â'u hanghenion a'u dewisiadau

1.11 Annog unigolion i ddefnyddio dillad a argymhellir, cymhorthion ymataliaeth a thechnegau rheoli i gefnogi ymataliaeth

1.12 Cefnogi unigolion i ddefnyddio cymhorthion ymataliaeth a thechnegau rheoli mewn ffyrdd sy'n sicrhau cymaint â phosibl o annibyniaeth, hunan-barch, urddas a phreifatrwydd iddyn nhw

1.13 Cofnodi a rhoi gwybod pan fydd yn ymddangos bod y cymhorthion ymataliaeth a thechnegau rheoli a ddefnyddir yn anaddas

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi unigolion ag anymataliaeth wrinol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Mathau o anymataliaeth wrinol
2.2 Symptomau anymataliaeth wrinol
2.3 Achosion anymataliaeth wrinol a chyflyrau cysylltiedig
2.4 Triniaethau ac ymyriadau ar gyfer anymataliaeth wrinol
2.5 Cymhorthion y gellir eu defnyddio i gefnogi ymataliaeth wrinol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.6 Cynorthwyo unigolion gyda thriniaethau ac ymyriadau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer anymataliaeth wrinol
2.7 Cynnal yr amgylchedd, offer a deunyddiau'n gywir, yn unol â chanllawiau a phrotocolau
2.8 Cefnogi unigolion i gynnal eu hylendid personol gan reoli ymataliaeth wrinol
2.9 Dilyn egwyddorion rheoli heintiau wrth gefnogi unigolion ag anymataliaeth wrinol

---

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi unigolion ag anymataliaeth ymgarthol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

3.1 Achosion anymataliaeth ymgarthol
3.2 Symptomau anymataliaeth ymgarthol a chyflyrau cysylltiedig
3.3 Profion a ddefnyddir i nodi achosion anymataliaeth ymgarthol
3.4 Triniaethau ac ymyriadau ar gyfer anymataliaeth ymgarthol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.5 Cefnogi unigolion gyda thriniaethau ac ymyriadau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer anymataliaeth ymgarthol
3.6 Cynnal yr amgylchedd, offer a deunyddiau'n gywir, yn unol â chanllawiau a phrotocolau
3.7 Cefnogi unigolion i gynnal eu hylendid personol gan reoli ymataliaeth ymgarthol
3.8 Dilyn egwyddorion rheoli heintiau wrth gefnogi unigolion ag anymataliaeth ymgarthol

Uned 239 Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol yn disgrifio'r cymorth a roddwyd i unigolyn ar o leiaf un achlysur
- Gellir asesu'r cymorth a roddir i unigolion er mwyn rheoli anymataliaeth drwy drafod yr hyn mae'r dysgwr wedi'i wneud, a pham, yn hytrach nag arsylwi ar y cymorth ei hun (er mwyn parchu urddas yr unigolyn).

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Cymhorthion: padiau ymataliaeth, padiau llithriad, pants anymataliaeth, gwain, cathetrau hunanysbeidiol, cathetrau (bagiau draenio wrinol, systemau cyswllt, falfiau cathetr, dillad, strapiau a standiau cymorth).

Achosion anymataliaeth wrinol a chyflyrau cysylltiedig: i gynnwys ffactorau anorganig (e.e. problemau datblygu, cynhyrchu gormod o wrin); dal wrin yn wirfoddol, rhwymedd, heintiau'r llwybr wrinol, problemau meddygol sylfaenol eraill, anymataliaeth straen.

Achosion anymataliaeth ymgarthol: i gynnwys rhwymedd gyda baeddu gorlif; niwed niwrolegol. Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol mai symptom yw anymataliaeth ymgarthol, sy'n aml â sawl ffactor cyfrannol, ac felly dylid osgoi tybiaethau rhy syml bod yr achosiaeth yn gysylltiedig ag un diagnosis sylfaenol.

Byddai rhoi siartiau cymorth i unigolion yn rhan o'r broses o helpu unigolion i gynnal eu hymataliaeth.

Symptomau anymataliaeth: gollwng wrin, amlder troethi, amharodrwydd i yfed hylifau.

Triniaethau ac ymyriadau: i gynnwys ffordd o fyw, therapïau corfforol ac ymddygiadol (e.e. ailhyfforddi'r bledren, ymarferion llawr ar gyfer y pelfis), adolygu arferion bwyta a lefelau hylif, meddyginiaeth (e.e. gwrthgolinergigau), dulliau llawfeddygol, niwro-ysgogi, triniaethau ymwthiol, opsiynau rheoli ceidwadol.

Gwrthgolinergigau: gallan nhw reoli pledren orweithredol drwy ymlacio cyhyrau'r bledren. Mae cyffuriau at bledren orweithredol, sydd ar ffurf tabledi gan amlaf, hefyd yn helpu i atal wrin rhag gollwng drwy reoli gwingiadau'r bledren.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0219 Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth
- CC01 Asesu camweithrediad y bledren a'r coluddyn
- CC11 Rhoi rhaglenni defnyddio'r toiled ar waith ar gyfer unigolion
- CC09 Galluogi unigolion i ysgarthu'n effeithiol
- CC08 Gofalu am unigolion gan ddefnyddio cynhyrchion ymatal

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Mwy na Geiriau: Fframwaith Strategol Dilynol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg ym Maes Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol
- Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well: Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru (Ebrill 2010)
- Canllawiau NICE **https://www.nice.org.uk/guidance/conditions-and-diseases/neurological-conditions/urinary-incontinence**
- BAUS **https://www.baus.org.uk**/
- Grŵp cymorth syndrom coluddyn llidus **https://www.theibsnetwork.org/support-groups/**
- Age UK **https://www.ageuk.org.uk/**

Uned 212 Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli

Lefel:	2
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion gyda symud a lleoli. Mae'r uned yn cwmpasu egwyddorion symud a lleoli, ergonomeg ac osgo, yn ogystal â thechnegau ar gyfer symud a lleoli'n ddiogel. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Anatomeg a ffisioleg sy'n gysylltiedig â chodi a chario a symud a lleoli

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Anatomeg a ffisioleg y corff dynol mewn perthynas â chodi a chario a symud a lleoli
1.2 Pwysigrwydd osgo da
1.3 Ystyr y term 'anhwylderau cyhyrysgerbydol' a goblygiadau tymor byr a thymor hir posibl y rhain
1.4 Pwysigrwydd **dull ergonomig** o godi a chario a symud a lleoli ar gyfer iechyd cyhyrysgerbydol
1.5 Risgiau posibl i unigolion a'r rhai sy'n eu cynorthwyo os na chânt eu symud a'u lleoli yn gywir

Amrediad:

Dull ergonomig - mae'n ystyried natur y dasg, yr unigolyn, y llwyth, yr amgylchedd a chyfranogiad y gweithiwr

Deilliant dysgu:

2. Paratoi i gynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 **Camau gweithredu** mae angen eu cymryd cyn cynorthwyo unigolyn o ran symud a lleoli

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.2 Dilyn y **camau gweithredu** gofynnol cyn cynorthwyo unigolyn o ran symud a lleoli

Amrediad

Camau gweithredu – edrych dros asesiadau risg a chynlluniau (cynlluniau personol, cynlluniau codi a chario, asesiadau risg ar gyfer gofal mannau pwyso), cytuno ar unrhyw gymorth sydd ei angen gan weithwyr eraill, sicrhau bod esgidiau a dillad yn ddiogel ar gyfer symud a lleoli, paratoi'r amgylchedd gan gael gwared ar unrhyw beryglon a sicrhau bod digon o le i symud, archwilio a pharatoi cyfarpar symud a lleoli sy'n cael ei ddefnyddio gan sicrhau ei fod yn ddiogel, yn lân, wedi'i wefru ac yn gyfredol, rhoi mesurau atal a rheoli heintiau ar waith, cadarnhau gyda'r unigolyn faint o gymorth sydd ei angen arno i symud, sicrhau lle y bo modd bod yr unigolyn yn deall y rheswm dros gael ei symud neu ei leoli mewn ffordd benodol, cael cydsyniad gan yr unigolyn i'w symud lle y bo modd

---

Deilliant dysgu:

3. Cynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

3.1 **Gweithgareddau symud a lleoli** y gellir eu defnyddio i gynorthwyo unigolion
3.2 Pam na ddylid llusgo unigolion
3.3 Cyfarpar symud a lleoli a ddefnyddir i gynorthwyo unigolion
3.4 Pwysigrwydd cyfathrebu clir a chydgysylltu camau gweithredu ar gyfer symud a lleoli
3.5 Camau gweithredu i'w cymryd lle ceir pryderon ynghylch:
- unigolyn
- cyfarpar symud a lleoli
- ymarfer anniogel

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.6 Dilyn y cynlluniau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer cynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli yn ddiogel
3.7 Annog cyfranogiad gweithredol mewn gweithgareddau symud a lleoli
3.8 Cyfathrebu â'r unigolyn, arsylwi arno ac addasu ei leoliad er mwyn:
- sicrhau cyn lleied â phosibl o boen, anghysur a ffrithiant
- sicrhau urddas, preifatrwydd a pharch
- sicrhau cymaint â phosibl o annibyniaeth
- sicrhau diogelwch

3.9 Cydgysylltu camau gweithredu ag eraill wrth gynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli
3.10 Dychwelyd yr amgylchedd i'w drefniant arferol
3.11 Sicrhau bod cyfarpar symud a lleoli yn lân, yn ddiogel, yn cael ei ddychwelyd i'r lleoliad y cytunwyd arno ac yn barod i'w ddefnyddio yn y dyfodol
3.12 Cyrraedd safonau atal a rheoli heintiau
3.13 Cwblhau cofnodion yn unol â gweithdrefnau'r gweithle

Amrediad

Gweithgareddau symud a lleoli - unigolion yn symud yn annibynnol, yn cerdded yn annibynnol o un arwyneb i un arall, symud yn annibynnol gan ddilyn cyfarwyddiadau, cael cymorth gan un gweithiwr gofal a chymorth, cael cymorth gan ddau weithiwr gofal a chymorth, cael cymorth gan ddefnyddio cyfarpar symud a lleoli y cytunwyd arnyn nhw

Uned 212 Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli ar o leiaf **tri** achlysur.
- Rhaid i ddogfennau a chofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Cyfarpar symud a lleoli: gallent gynnwys teclynnau codi sefydlog, teclynnau codi symudol, cynfasau llithro, cynfas diwbaidd, gwregysau codi, gwregys symud a chodi, gwely proffilio trydan, trofwrdd, ysgol wely, blociau llaw, codwr coesau, bwrdd trosglwyddo ochrol hyd llawn, bwrdd trosglwyddo syth a chrwm, cymorth sefyll, disg sefyll a throi, systemau cysgu.

Gweithgareddau symud a lleoli: cynnal archwiliadau diogelwch ar gyfarpar, gwthio, tynnu a throi llwythi, codi a gostwng llwythi o'r llawr / lefel isel, addasu osgo wrth eistedd, cario llwyth dros bellter byr, codi a chario silindrau, gwthio llwythi i fyny ac i lawr ramp.

Anhwylderau cyhyrysgerbydol: maen nhw'n cynnwys unrhyw anaf, niwed neu anhwylder i'r cymalau neu feinweoedd eraill yn y breichiau, y coesau neu'r cefn.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0360 Symud a lleoli unigolion
- HSC 2028 Symud a lleoli unigolion yn unol â'u cynllun gofal
- HSC223 Cyfrannu at symud a chodi unigolion
- PCS23 Helpu i drosglwyddo a lleoli cleifion yn yr amgylchedd amdriniaethol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (diwygiwyd 2002) **http://www.hse.gov.uk/foi/internalops/ocs/300-399/313_5.htm**
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi (1998) **http://www.hse.gov.uk/work-equipment-machinery/loler.htm**
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus (2013) **http://www.hse.gov.uk/riddor/index.htm**
- Cynllun Gwybodaeth a Phasbort Hyfforddiant Codi a Chario Cymru Gyfan y GIG (2010) **http://www.nationalbackexchange.org/files/training_guidelines/all_wales_nhs_manual_handling_passport_scheme.pdf**

- Cynllun Pasbort Codi a Chario CLlLC, Canllawiau Codi a Chario Pobl ar gyfer Gofal Cymdeithasol
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015 **https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf**
- Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch – *What you need to do – Moving and handling* http://www.hse.gov.uk/healthservices/moving-handling-do.htm

Uned 240 Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwympo

Lefel:	2
ODA:	20
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi a monitro symudedd unigolion. Mae'n cwmpasu egwyddorion atal achosion o gwympo a phwysigrwydd asesu risg er mwyn lleihau'r risg o gwympo fel y gall unigolion barhau i symud o gwmpas. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Pwysigrwydd sicrhau bod unigolyn yn gallu parhau i symud o gwmpas

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

1.1 Y term 'symudedd'
1.2 Ffactorau a all effeithio ar symudedd unigolyn
1.3 Manteision sicrhau bod unigolyn yn parhau i symud
1.4 Effaith llai o symudedd ar iechyd a llesiant unigolyn
1.5 Gweithwyr proffesiynol a all roi cyngor a chymorth ym maes symudedd
1.6 Pwysigrwydd dilyn cynlluniau personol unigolion ar gyfer **gweithgareddau symudedd**

Amrediad

Gweithgareddau symudedd: bywyd bob dydd, cymdeithasol, ymarfer corff, ffisiotherapi, therapi galwedigaethol

Deilliant dysgu:

2. Lleihau'r perygl o gwympo

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

2.1 Pwysigrwydd defnyddio asesiadau risg i nodi a rheoli'r ffactorau a allai gyfrannu at berson yn cwympo
2.2 Pwysigrwydd gwneud ymarfer corff er mwyn gwella cryfder a chydbwysedd i leihau'r perygl o gwympo
2.3 Y defnydd o **gyfarpar a theclynnau symudedd** a'u rôl o ran helpu i atal achosion o gwympo
2.4 Y broses i'w dilyn os bydd unigolyn wedi cwympo

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.5 Defnyddio asesiadau risg i nodi a rheoli'r ffactorau a'r peryglon a all arwain at gwympo
2.6 Hybu'r defnydd o esgidiau a dillad addas, ynghyd â chyfarpar a theclynnau symudedd, er mwyn lleihau'r perygl o gwympo
2.7 Cofnodi a rhoi gwybod am y ffactorau a all arwain at gwympo, ynghyd ag unrhyw gamau a gymerir i leihau'r risgiau

Amrediad

Cyfarpar a dyfeisiau symudedd: fframiau cerdded, cadeiriau olwyn, ffyn, teclynnau pwrpasol

---

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi unigolion i gyflawni gweithgareddau symudedd yn unol â'u cynlluniau personol

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

3.1 Rhoi gwybod i unigolion am gymorth ar gyfer gweithgareddau symudedd
3.2 Sicrhau ymarfer diogel drwy:
   - ddileu neu leihau peryglon cyn dechrau gweithgareddau symudedd
   - sicrhau bod dillad ac esgidiau unigolion yn addas o ran diogelwch a symudedd
   - sicrhau bod cyfarpar a theclynnau symudedd yn ddiogel ac yn lân
3.3 Hybu cyfranogiad unigolion mewn gweithgareddau symudedd
3.4 Helpu unigolion i ddefnyddio cyfarpar priodol mewn ffordd ddiogel a chywir
3.5 Rhoi adborth ac anogaeth i unigolion yn ystod gweithgareddau symudedd
3.6 Cefnogi unigolion i adolygu a pharhau i ddatblygu eu sgiliau o ran rheoli eu symudedd
3.7 Adrodd ar gynnydd neu broblemau'n ymwneud â gweithgareddau symudedd

Uned 240 Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwympo

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr **ddwywaith** o leiaf yn cefnogi unigolion gyda gweithgareddau symudedd, yn unol â'u cynllun personol
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Cyfranogiad gweithredol: ffordd o weithio sy'n ystyried hawl unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau a pherthnasoedd bywyd bob dydd mor annibynnol â phosibl; ystyrir bod yr unigolyn yn bartner gweithredol yn ei ofal neu ei gymorth ei hun, yn hytrach na derbynnydd goddefol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0215. Helpu unigolion i barhau i symud o gwmpas
- SCDHSC0235. Galluogi unigolion i symud o gwmpas mannau penodol.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 242 Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrau

Lefel:	2
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion sydd â nam ar y synhwyrau.

Deilliant dysgu:

1. Mathau gwahanol o nam ar y synhwyrau a'r effeithiau posibl ar unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Y gwahaniaeth rhwng **nam ar y synhwyrau** genedigol ac un sy'n datblygu wedyn, a sut y gall y rhain gael effaith wahanol ar unigolion a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw

1.2 Y cysylltiadau rhwng **cyflyrau/namau eraill** a nam ar y synhwyrau

1.3 Pwysigrwydd ymyriadau cynnar a chynorthwyo unigolion sydd â nam ar y synhwyrau

Amrediad

Nam ar y synhwyrau - colli golwg, colli clyw, colli golwg a chlyw, blas, arogl a chyffyrddiad, sawl nam ar y synhwyrau

Cyflyrau/namau eraill - anabledd dysgu, awtistiaeth, nam corfforol, dementia, eiddilwch, diabetes

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi unigolion sydd wedi colli eu golwg, eu clyw neu'r ddau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Yr amrywiaeth o ddulliau a all helpu i gyfathrebu ag unigolion sydd wedi:
- Colli golwg
- Colli clyw
- Colli'r ddau

2.2 Y camau i'w cymryd pan fo arwyddion o newidiadau i nam ar y synhwyrau

2.3 Y **cymhorthion ac addasiadau** y gall unigolion eu defnyddio i gefnogi annibyniaeth ac ymgysylltu mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon

2.4 Ffyrdd o gefnogi unigolion i symud o gwmpas yn annibynnol

2.5 Y camau i'w cymryd i leihau rhwystrau amgylcheddol a'u heffaith ar unigolion

2.6 Gweithwyr proffesiynol ac asiantaethau sy'n darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth ar gyfer nam ar y synhwyrau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.7 Defnyddio ffyrdd effeithiol o gyfathrebu ag unigolion sydd â nam ar y synhwyrau

2.8 Defnyddio cymhorthion ac addasiadau y cytunwyd arnyn nhw i gefnogi annibyniaeth ac ymgysylltu mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon

2.9 Cefnogi unigolion sydd â nam ar y synhwyrau i symud o gwmpas yn ddiogel

Amrediad

Cymhorthion ac addasiadau - addasiadau i'r amgylchedd, dulliau cyfathrebu, cymhorthion gweledol, cymhorthion clyw, cymhorthion iaith a lleferydd, cŵn tywys, cŵn clywed, cŵn galluogi, cymhorthion cerdded, cymhorthion cyfathrebu personol, technoleg gynorthwyol electronig

Uned 242 Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrau

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr **ddwywaith** o leiaf yn cefnogi'r defnydd o gymhorthion ac addasiadau i gefnogi gweithgareddau ymgysylltu a chyfathrebu effeithiol

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Technoleg gynorthwyol electronig: (dyfeisiau bob dydd, ffonau symudol, teclynnau byw'n glyfar, ffonau deallus, setiau teledu deallus, consolau gemau, cyfrifiaduron), dyfeisiau sydd wedi'u cynllunio i fodloni anghenion iechyd a gofal cymdeithasol penodol (larymau personol a gweithgarwch, negeseuon atgoffa a sbarduno electronig, clociau siarad, cymhorthion cyfathrebu, larymau mwg, larymau teleofal, teclynnau synhwyro cwympo, dyfeisiau GPS, cyfarpar monitro iechyd, monitro ffitiau).

Nam ar y synhwyrau:

- Pobl fyddar
- Pobl drwm eu clyw
- Pobl ddiwylliannol Fyddar (Defnyddwyr Iaith Arwyddion Prydain)
- Pobl ddiwylliannol Fyddar ac sy'n colli eu golwg
- Pobl sy'n colli eu clyw
- Pobl sy'n colli eu clyw a'u golwg
- Pobl sydd wedi'u byddaru
- Pobl â thinitws
- Pobl sydd wedi bod yn ddall ers eu geni
- Pobl sy'n colli eu golwg yn ddiweddarach mewn bywyd
- Pobl sy'n colli eu golwg a'u clyw
- Pobl sy'n ddall ac â golwg rhannol
- Pobl fyddar a dall ers eu geni
- Pobl sy'n colli eu clyw a'u golwg
- Pobl sy'n colli eu gallu i flasu, arogli a chyffwrdd
- Pobl â sawl nam ar y synhwyrau

Mae **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon** yn cyfeirio at y cydbwysedd o weithgareddau sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd da i unigolion, gan ymgorffori gweithgareddau galwedigaethol, domestig, personol, hamdden, addysgol a chymdeithasol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDSS11 Cefnogi sgiliau byw'n annibynnol pobl fyddar a dall
- SCDSS1 Datblygu eich ymarfer proffesiynol eich hun a hybu ymwybyddiaeth o broblemau nam ar y golwg
- SCDSS2 Datblygu eich ymarfer proffesiynol eich hun a hybu ymwybyddiaeth o nam ar y clyw, problemau byddardod ac anghenion cyfathrebu diwylliannol
- SCDSS3 Datblygu eich ymarfer proffesiynol eich hun a hybu ymwybyddiaeth o broblemau byddardod a dallineb

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 243 Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol

Lefel:	2
ODA:	10
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Nid yw'r uned yn gymhwyster diogelwch bwyd achrededig, ond mae'n adlewyrchu arfer gorau presennol. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Bodloni gofynion diogelwch bwyd wrth drin a thrafod bwyd a diod

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Y ddeddfwriaeth sy'n gysylltiedig â diogelwch bwyd
1.2 **Peryglon diogelwch bwyd** posibl wrth drin a thrafod bwyd a diod
1.3 Achosion gwenwyn bwyd ac afiechyd yn ymwneud â thrin a thrafod bwyd a diod
1.4 Pwysigrwydd cynnal **mesurau diogelwch bwyd** wrth drin a thrafod bwyd a diod i unigolion
1.5 Pwysigrwydd hybu mesurau diogelwch bwyd gydag unigolion
1.6 Ble i gael gwybodaeth am ddiogelwch bwyd wrth drin a thrafod bwyd a diod

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.7 Hybu pwysigrwydd golchi dwylo mewn ffordd effeithiol
1.8 Dilyn mesurau diogelwch bwyd wrth drin a thrafod bwyd a diod i unigolion
1.9 Hybu'r ffordd ddiogel o drin a thrafod bwyd a diod gydag unigolion

Amrediad

Peryglon diogelwch bwyd - microbiolegol, cemegol a ffisegol, alergenaidd

Mesurau diogelwch bwyd - rheolaethau effeithiol, lleihau risgiau, golchi dwylo, defnyddio cyfarpar diogelu personol priodol, sicrhau arwynebau, cyfarpar a theclynnau glân cyn ac ar ôl trin a thrafod bwyd, rhoi pethau i gadw yn brydlon ac yn ddiogel, gwaredu bwyd a diod yn ddiogel, tymereddau bwyd diogel, rheolaethau effeithiol ar gyfer storio bwyd a diod, cyfarpar a theclynnau

Uned 243 Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr **ddwywaith** o leiaf yn dilyn mesurau diogelwch bwyd wrth drin a thrafod bwyd a diod gydag unigolion

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Achosion gwenwyn bwyd ac afiechyd: croeshalogi, bacteria microsgopig ar ddwylo, bwyd, arwynebau a chyfarpar, paratoi bwyd yn rhy bell ymlaen llaw cyn ei fwyta, bwyd o fewn yr ystod tymheredd beryglus o 5 – 63°

Rheolaethau effeithiol: storfeydd bwyd sych/awyrgylchol, dyddiadau cywir ar becynnau /dyddiad defnyddio, labeli ar becynnau agored neu fwyd wedi'i goginio, storfeydd oergell (5^0c), cadw bwyd yn boeth (63^0), storfeydd rhewgell (-18^0), cynhwysion / bwyd all achosi alergedd bwyd, atal plâu yn y gegin.

Golchi dwylo: chwe cham golchi dwylo, defnyddio dŵr poeth a sebon.

Gwybodaeth am ddiogelwch bwyd: gwefannau, swyddog iechyd yr amgylchedd lleol, cyhoeddiadau llywodraeth leol, asiantaethau safonau bwyd.

Deddfwriaeth: Deddf Diogelwch Bwyd 1990, Rheoliadau Hylendid Bwyd [Cymru] 2006.

Cyfarpar diogelu personol: yn cynnwys rhwydi gwallt, ffedogau a menig untro, dim persawr na gemwaith.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- PPL2GEN309 Cynnal diogelwch bwyd wrth storio, paratoi a choginio bwyd
- SCDHSC0213 Darparu bwyd a diod i hybu iechyd a llesiant unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 244 Cefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw sicrhau bod dysgwyr yn meddu ar y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion i reoli poen ac anesmwythyd. Mae'n cwmpasu ffyrdd o reoli poen, cymorth i leihau poen ac anesmwythyd a monitro, cofnodi ac adrodd ar reoli poen ac anesmwythyd. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Helpu i leihau poen ac anesmwythyd

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Beth yw ystyr y termau 'poen' ac 'anesmwythyd'
1.2 Arwyddion dieiriau posibl y gall fod unigolyn mewn poen neu ei fod yn anesmwyth
1.3 Sut y gall poen ac anesmwythyd effeithio ar lesiant unigolyn, a'i allu i gyfathrebu
1.4 Sut i gefnogi'r defnydd o **fesurau i leddfu poen a lleihau anesmwythyd**
1.5 Ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw sy'n ymwneud â rheoli poen ac anesmwythyd
1.6 Pwysigrwydd dull cyfannol o reoli poen ac anesmwythyd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

1.7 Annog unigolyn i roi gwybod os yw mewn poen neu'n anesmwyth
1.8 Annog unigolyn i ddefnyddio dulliau hunangymorth o reoli poen
1.9 Cymryd mesurau y cytunwyd arnyn nhw i leddfu poen a lleihau anesmwythyd
1.10 Cynnig cymorth i eraill a all fod mewn trallod oherwydd poen ac anesmwythyd yr unigolyn
1.11 Cyflawni'r gwaith monitro a chofnodi gofynnol er mwyn rheoli poen neu anesmwythyd unigolyn
1.12 Dilyn gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer uwchgyfeirio ac atgyfeirio lle:

- mae pryderon am boen ac anesmwythyd unigolyn
- y gall fod angen ymyriadau ffarmacolegol

Amrediad

Mesurau i leddfu poen a lleihau anesmwythyd - meddyginiaeth, ail-leoli, pecynnau poeth ac oer, addasu'r gwely, gwres, goleuadau neu sŵn, defnyddio matresi arbenigol, cymhorthion

lleihau pwysau, gwahanol ddulliau (meddylgarwch ac ymlacio, tylino, aromatherapi, aciwbigo, aciwbwyso, peiriannau TENS, technegau tynnu sylw)

Uned 244 Cefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ynglŷn â chefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd ar un achlysur o leiaf
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Mesurau y cytunwyd arnyn nhw: yn unol â chynllun personol yr unigolyn, ac atebolrwydd am eich rôl eich hun.

Gallai **eraill** gynnwys: teuluoedd/gofalwyr, gweithwyr, unigolion neu blant a phobl ifanc eraill.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHCHS164 Rheoli mesurau lleddfu poen unigolyn
- SCDHSC0216 Helpu i fodloni anghenion cysur corfforol unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Cyfeiriwch at Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau a Canllawiau cyffredinol ar adnoddau.

Uned 245 Cymryd darlleniadau anterth llif allanadlol (PEFR)

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sylfaenol sydd eu hangen i gymryd darlleniadau llif allanadlol. Bydd dysgwyr yn meithrin y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gymryd cofnodion er mwyn cael canlyniadau cywir heb achosi fawr ddim anesmwythdra a gorbryder i'r unigolyn sy'n cael ei brofi. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau presennol ar gyfer cyflawni darlleniadau llif allanadlol (PEFR)

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

1.1 Deddfwriaeth bresennol, canllawiau lleol a chenedlaethol a phrotocolau sy'n ymwneud â gweithdrefnau PEFR

1.2 Archwiliadau safonol a ddylai ddigwydd gyda chyfarpar a ddefnyddir i gymryd darlleniadau PEFR

1.3 Dosbarthiad 'oed briodol' cenedlaethol o daldra ac ystodau PEFR

Deilliant dysgu:

2. Cymryd darlleniadau llif allanadlol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

2.1 Y gyfradd **anadlu** gorffwys normal

2.2 Y ffactorau sy'n effeithio ar gyfraddau anadlu unigolion

2.3 Y cyflyrau a all gael eu nodi a'u monitro drwy ddarlleniadau llif allanadlol

2.4 Y cyfarpar a ddefnyddir i gymryd darlleniadau llif allanadlol

2.5 Ystyriaethau gofal a hylendid ar gyfer cyfarpar mesur PEFR

2.6 Pryderon posibl a all fod gan unigolion o ran gweithdrefnau PFER

2.7 Ffactorau sy'n peri risg wrth gymryd darlleniadau PEFR

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.8 Esbonio i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr, natur y broses a chael cydsyniad dilys

2.9 Sicrhau bod cyfarpar yn addas i'r pwrpas wrth baratoi i gymryd darlleniadau PEFR

2.10 Sicrhau preifatrwydd ac urddas yr unigolyn drwy gydol y broses

2.11 Rhoi cyfarwyddiadau i'r unigolyn ar sut i gymryd darlleniadau PEFR

2.12 Cyfarwyddo'r unigolyn i sefyll neu ei helpu i eistedd yn syth

2.13 Defnyddio cyfarpar i gymryd mesuriadau cywir

2.14 Cofnodi'r darlleniad uchaf o dri ymgais yn unol â chanllawiau cenedlaethol

2.15 Monitro cyflwr unigolion wrth gymryd mesuriadau

2.16 Ateb cwestiynau a phryderon a godir gan yr unigolyn yn unol â'ch rôl

2.17 Glanhau a dihalogi cyfarpar a ddefnyddiwyd a gwaredu gwastraff

Amrediad

Anadlu - cyfradd, rhythm, dyfnder

Uned 245 Cymryd darlleniadau anterth llif allanadlol (PEFR)

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.
Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cymryd o leiaf **tri** darlleniad PEFR.

Canllawiau cyflwyno

Dylai'r uned hon gael ei chyflwyno mewn ffordd sy'n ymgorffori ac yn adeiladu ar y wybodaeth graidd a ddatblygwyd o fewn y cymhwyster Lefel 2 Craidd, a thrwy gymhwyso'r wybodaeth hon yn ymarferol, a ddangosir drwy'r uned orfodol ymarfer craidd.

Proses Weithredu Safonol y sefydliad/lleoliad - rhaid ei dilyn wrth gwblhau'r uned hon.

Cyfradd Llif Allanadlol: mesur cyflymder uchaf allanadlu mewn un eiliad yn syml. Fe'i defnyddir yn aml i helpu i ddiagnosio a monitro asthma. Mae prawf llif yn cynnwys chwythu'n galed i mewn i ddyfais fach sy’n cael ei dal â llaw o’r enw mesurydd llif yn dilyn mewnanadlu'n llawn. Yr hyn a gofnodir yw'r gorau o dri ymgais.

Ffactorau risg: gallai gynnwys meddyginiaeth, cyflyrau sy'n bodoli eisoes, cyflwr sy'n gwaethygu, caethdra, gwich ormodol, llawdriniaeth ddiweddar.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS217 Cynnal profion pwynt gofal

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau Cymdeithas Thorasig Prydain – Management of asthma
- Canllawiau NICE **https://www.nice.org.uk/Search?q=Anaphylaxis**

Atodiad 1 Cysylltiad â chymwysterau eraill

Cysylltiadau â chymwysterau eraill

Mae'r cymhwyster hwn yn cysylltu â'r cymwysterau canlynol:

- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd
- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Egwyddorion a Chyd-destunau
- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)
- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Plant a Phobl Ifanc)