

City & Guilds Lefel 2

Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd

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 sy'n cael eu cynnig gan City & Guilds/CBAC.

Manyleb

Ar gyfer addysgu am y tro cyntaf ym mis Ionawr 2024.



Fersiwn

Medi 2024 Fersiwn 2.1

Cipolwg ar y cymhwyster

| | |
|-----------------------|--|
| Maes pwnc | Iechyd a Gofal Cymdeithasol |
| Rhif City & Guilds | 8040 |
| Grŵp oedran cymeradwy | 16+ |
| Gofynion cofrestru | Dim |
| Asesu | 1 prawf dewis lluosog wedi'i osod a'i farcio'n allanol (2 prawf dewis lluosog wedi'u gosod a'u marcio'n allanol ar gyfer y llwybr Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc) |
| Cymeradwyaethau | Mae angen cymeradwyo'r ganolfan a'r cymhwyster |
| Deunyddiau cefnogi | Deunyddiau asesu enghreifftiol Canllawiau Addysgu Canllaw i Ddysgwyr Llawlyfr Gweinyddu (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC) |
| Ymrestru ac ardystio | Gweler y Llawlyfr Gweinyddu am fanylion (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC) |

| Teitl a lefel | Rhif cyfeirnod | Rhif QiW |
|--|----------------|------------|
| Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Plant a Phobl Ifanc) | 8040-02 | C00/1238/4 |
| Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion) | | |
| Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc) | | |

| Fersiwn a dyddiad | Manylion y newid | Adran |
|-------------------|---|--|
| 1.1 Awst 2019 | Deunyddiau cefnogi wedi'u diweddarau | Trwy'r ddogfen |
| 1.1 Awst 2019 | Rhifau cydrannau asesu wedi'u hychwanegu | Crynodeb o'r Asesu |
| 1.2 Hydref 2019 | Cynnwys uned wedi'i ddiweddarau | Uned 001 - 1.4 |
| 1.3 Awst 2020 | Cyfeiriadau at ddiogelu wedi'u diweddarau | Deddfwriaeth a Chanllawiau: Uned 006 |
| 1.4 Mawrth 2021 | Cyfeiriadau at ddiogelu wedi'u diweddarau (Dileu 'Dwylo Diogel 2000') | Deddfwriaeth a Chanllawiau: Uned 006 |
| 2.0 Medi 2023 | Newid i'r dull asesu troswaol | 2. Crynodeb o'r asesu 4. Gofynion y ganolfan 5. Cyflwyno, asesu a sicrhau ansawdd y cymhwyster hwn |
| | Canllawiau cyflwyno wedi'u diweddarau | Pob uned (001 - 007) |
| 2.1 Medi 2024 | Diwygiadau argraffyddol | Gorolygon uned |

Cynnwys

| | |
|---|-----|
| Cynnwys | 5 |
| 1. Cyflwyniad | 6 |
| 2. Aseu | 10 |
| 3. Unedau | 13 |
| Uned 001 Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion) | 15 |
| Uned 002 Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc) | 31 |
| Uned 003 Iechyd a llesiant (oedolion) | 48 |
| Uned 004 Iechyd a llesiant (plant a phobl ifanc) | 80 |
| Uned 005 Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol | 99 |
| Uned 006 Diogelu unigolion | 108 |
| Uned 007 Iechyd a diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol | 119 |
| 4. Gofynion y Ganolfan | 139 |
| 5. Cyflwyno, aseu a sicrhau ansawdd y cymhwyster | 140 |
| Aseu cychwynnol a sefydlu | 140 |
| Deunyddiau cefnogi | 141 |

1. Cyflwyniad

Ynglŷn â'r Cymhwyster

Ar gyfer pwy mae'r cymhwyster?

Mae'r cymhwyster hwn ar gyfer dysgwyr ôl-16 yng Nghymru sy'n gweithio yn y sectorau iechyd a gofal cymdeithasol, neu sydd am weithio ynddyn nhw.

Cafodd ei ddatblygu gan gonsortïwm City & Guilds/CBAC ar y cyd â rhanddeiliaid o'r sector iechyd a gofal cymdeithasol. Roedd y rhain yn cynnwys Gofal Cymdeithasol Cymru, Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC), tiwtoriaid, athrawon ac aseswyr gweithleoedd.

Mae wedi'i gynllunio i gael ei gyflwyno gan amrywiaeth o fathau gwahanol o ganolfannau gan gynnwys dysgu seiliedig ar waith, addysg bellach ac ysgolion.

Beth mae'r cymwysterau yn ei gynnwys?

Mae'r cymhwyster yn ymdrin â gwybodaeth a dealltwriaeth sylfaenol o Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol ac mae'n adlewyrchu amrywiaeth o rolau a lleoliadau gwahanol. Mae'r cynnwys yn ymdrin â:

- Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol
- Iechyd a llesiant
- Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol
- Diogelu unigolion
- Iechyd a diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol

I gael rhagor o wybodaeth am Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol, gweler gwefan Gofal Cymdeithasol Cymru:

<https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/fframwaith-sefydlu-cymru-gyfan-ar-gyfer-iechyd-a-gofal-cymdeithasol>

Pa gyfleoedd sydd i ddatblygu?

Mae'r cymhwyster hwn yn cefnogi dysgwyr i symud ymlaen i astudio ymhellach, gan gynnwys y cymwysterau canlynol yn y gyfres o gymwysterau Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a Gofal Plant ar gyfer Cymru:

- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)
- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Egwyddorion a Chyd-destunau (Oedolion, Plant a Phobl Ifanc)
- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)
- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Plant a Phobl Ifanc)
- Lefel 3 Tystysgrif a Diploma mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Egwyddorion a Chyd-destunau
- Lefel 3 TAG Uwch a TAG Uwch Gyfrannol mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a Gofal Plant

Mae'r cymhwyster hefyd yn cefnogi cyfleoedd cyflogaeth. Fodd bynnag, dylid nodi, yn ogystal â'r cymhwyster craidd, bod cymhwyster Lefel 2 neu 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer yn ofynnol ar gyfer ymarfer.

I gael rhagor o wybodaeth am ymrestru a'r gofynion ar gyfer gweithio yn y sector iechyd a gofal, gweler gwefan Gofal Cymdeithasol Cymru,

<https://gofalcymdeithasol.cymru/cofrestru>

Nodau ac amcanion y cymhwyster

Bydd y cymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd yn galluogi dysgwyr i feithrin gwybodaeth a dealltwriaeth:

- o'r egwyddorion a'r gwerthoedd craidd sy'n sail i ymarfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol;
- o ffyrdd o weithio yn y sector Iechyd a Gofal Cymdeithasol;
- sy'n llywio ymarfer effeithiol ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol;
- sy'n eu cefnogi i symud ymlaen i astudio ymhellach ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Strwythurau

Bydd y cymhwyster Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd yn cynnig cyfle i ddysgwyr gwblhau un llwybr yn canolbwyntio naill ai ar Oedolion neu ar Blant a Phobl Ifanc, neu lwybr ar y cyd sy'n ymdrin â'r ddau drywydd.

I gyflawni'r **Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion)** rhaid i ddysgwyr gyflawni pum uned orfodol 001, 003, 005 – 007.

| Rhif yr Uned | Teitl yr uned | Oriau dysgu dan arweiniad |
|--------------|---|---------------------------|
| 001 | Egwyddorion a gwerthoedd Iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion) | 100 |
| 003 | Iechyd a llesiant (oedolion) | 80 |
| 005 | Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr Iechyd a gofal cymdeithasol | 50 |
| 006 | Diogelu unigolion | 40 |
| 007 | Iechyd a diogelwch mewn Iechyd a gofal cymdeithasol | 30 |
| | Cyfanswm | 300 |

I gyflawni'r **Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Plant a Phobl Ifanc)** rhaid i ddysgwyr gyflawni pum uned orfodol 002, 004 – 007.

| Rhif yr Uned | Teitl yr uned | Oriau Dysgu dan Arweiniad |
|--------------|--|---------------------------|
| 002 | Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc) | 100 |
| 004 | Iechyd a llesiant (plant a phobl ifanc) | 80 |
| 005 | Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol | 50 |
| 006 | Diogelu unigolion | 40 |
| 007 | Iechyd a diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol | 30 |
| | Cyfanswm | 300 |

I gyflawni'r **Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc)** rhaid i ymgeiswyr gyflawni saith uned orfodol 001 – 007.

| Rhif yr Uned | Teitl yr uned | Oriau Dysgu dan Arweiniad |
|--------------|--|---------------------------|
| 001 | Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion) | 100 |
| 002 | Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc) | 100 |
| 003 | Iechyd a llesiant (oedolion) | 80 |
| 004 | Iechyd a llesiant (plant a phobl ifanc) | 80 |
| 005 | Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol | 50 |
| 006 | Diogelu unigolion | 40 |
| 007 | Iechyd a diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol | 30 |
| | Cyfanswm | 480 |

Ar y llwybr **Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc)**, rhaid cyflwyno unedau 005-007 yng nghyd-destun oedolion ac yng nghyd-destun plant a phobl ifanc.

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

Mae Oriau Dysgu Dan Arweiniad yn rhoi syniad i ganolfannau faint o amser dysgu ac asesu *dan oruchwyliaeth* sydd ei angen i gyflwyno'r uned ac yn gallu cael eu defnyddio at bwrpasau cynllunio. Nodwyd ODA fesul uned. Fodd bynnag, gall canolfannau ddewis cyflwyno'r cymhwyster hwn mewn ffordd gyfannol ac felly dim ond syniad bras yw'r ODA fesul uned.

Y 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 ac oriau ar gyfer paratoi, astudio a chyflawni rhai gweithgareddau asesu ffurfiannol, y gall rhai ohonyn nhw fod yn y gweithle/lleoliad.

Nodir y CAC ar gyfer pob un o lwybrau'r cymhwyster isod.

| Llwybr | CAC |
|---|-----|
| Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion) | 320 |
| Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Plant a Phobl Ifanc) | 320 |
| Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc) | 540 |

2. Aseu

Er mwyn cyflawni'r llwybr (Oedolion) a'r llwybr (Plant a Phobl Ifanc) o fewn y cymhwyster hwn, rhaid i ymgeiswyr lwyddo yn y canlynol:

- un prawf dewis lluosog i'w osod yn allanol a'i farcio'n allanol

Er mwyn cyflawni'r llwybr (Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc) o fewn y cymhwyster hwn, rhaid i ymgeiswyr lwyddo yn y canlynol:

- **dau** prawf dewis lluosog i'w gosod yn allanol a'u marcio'n allanol

Prawf Dewis Lluosog Allanol

Mae'r prawf dewis lluosog allanol yn ymdrin â chynnwys o bob uned o fewn pob llwybr. Mae'r tablau isod yn dangos nifer yr eitemau a'r marciau a fydd ar gael o bob uned.

Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion) – prawf dewis lluosog

Prawf Ar-lein - 8040-500 (cyfrwng Saesneg) neu 8040-600 (cyfrwng Cymraeg)

| Prawf: | Hyd: 1 awr 45 munud | |
|-----------|---|--------------------|
| Rhif Uned | Teitl | Nifer y cwestiynau |
| 001 | Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion) | 19 |
| 003 | Iechyd a llesiant (oedolion) | 17 |
| 005 | Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol | 9 |
| 006 | Diogelu unigolion | 11 |
| 007 | Iechyd a diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol | 9 |
| | Cyfanswm | 65 |

Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Plant a Phobl Ifanc) – prawf dewis lluosog

Prawf Ar-lein - 8040-501 (cyfrwng Saesneg) neu 8040-601 (cyfrwng Cymraeg)

| Prawf: | Hyd: 1 awr 45 munud | |
|-----------------|--|--------------------|
| Rhif Uned | Teitl | Nifer y cwestiynau |
| 002 | Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc) | 19 |
| 004 | Iechyd a llesiant (plant a phobl ifanc) | 17 |
| 005 | Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol | 9 |
| 006 | Diogelu unigolion | 11 |
| 007 | Iechyd a diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol | 9 |
| Cyfanswm | | 65 |

Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc) – prawf dewis lluosog

Bydd yn ofynnol i ddysgwyr wneud y **ddau** asesiad canlynol:

- **500 neu 600** - Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion) – prawf dewis lluosog
- **501 neu 601** - Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Plant a Phobl Ifanc) – prawf dewis lluosog

Gweler y tablau uchod am ymdriniaeth y profion unigol a rhifau'r cydrannau.

Bydd pob prawf dewis lluosog:

- yn cael ei sefyll ar-sgrin trwy lwyfan asesu 'evolve' City & Guilds
- yn para 105 munud
- yn cael ei ddewis ar hap o gronfa o fersiynau
- yn cynnwys 65 o gwestiynau
- â marc llwyddo o tua 75%¹
- yn cael ei raddio ar sail llwyddo/methu

Rhyddhau Canlyniadau

Defnyddir dull marcio awtomatig i farcio profion ar-sgrin a bydd y ganolfan fel arfer yn derbyn y canlyniadau ar yr un diwrnod ag y cwblheir yr asesiad².

¹ Gall y marc llwyddo amrywio ychydig rhwng papurau er mwyn cyfrif am fân amrywiadau yn lefel yr her rhwng eitemau unigol.

² Gall canlyniadau rhai profion gymryd hyd at 20 diwrnod i gael eu derbyn – mae hyn yn golygu bod angen dilysu fersiynau newydd yn gyntaf i gadarnhau'r canlyniadau

Trefniadau ailsefyll

Mae'n bosibl i unrhyw ymgeiswyr nad ydynt yn ennill digon o farciau i lwyddo mewn asesiad allanol ailsefyll prawf newydd. Er nad oes cyfnod lleiaf penodol cyn y gellir ailsefyll, a dim terfyn ar nifer y cyfleoedd ailsefyll, mae'n bosibl y bydd ar ymgeiswyr angen cefnogaeth bellach. Gall hynny gynnig cyfle i fynd i'r afael ag unrhyw fylchau a nodir yn eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth cyn mynd ati i roi cynnig ar fersiwn gwahanol o'r prawf dewis lluosog allanol.

Addasiadau rhesymol

Gellir gwneud addasiadau rhesymol ar gyfer rhai dysgwyr fel bod yr asesiadau o fewn eu cyrraedd. Mae dogfen y Cyd-gyngor Cymwysterau 'Trefniadau Mynediad ac Addasiadau Rhesymol' yn cynnwys gwybodaeth am addasiadau rhesymol. Mae'r ddogfen hon ar gael ar wefan y CGC (www.jcq.org.uk).

Trefniadau asesu allanol

Mae'r profion dewis lluosog yn cael eu gwneud ar sgrin gan ddefnyddio llwyfan profi seiliedig ar gyfrifiaduron City & Guilds.

Defnyddir amodau arholiad dan oruchwyliaeth ar gyfer sefyll y prawf. Gweler **gofynion y CGC** am fanylion.

I gael rhagor o wybodaeth am gofrestru, trefniadau mynediad ac arweiniad ar gynnal y profion, gweler y Llawlyfr Gweinyddu (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC) sydd ar gael ar wefan y Consortiwm yn www.dysguiechydagofal.cymru.

Mae dau fersiwn Asesiad Enghreifftiol (y llwybr) ar gael i ganolfannau – mae un ar gael i'w lawrlwytho o wefan y consortiwm (www.dysguiechydagofal.cymru) a'r llall ar gael i ymarfer ar sgrin.

Mae angen trefnu gwneud y sampl ar-sgrin o Ardd Furiog City & Guilds, gan ddefnyddio'r rhifau cydran canlynol:

- **010 (Saesneg) neu 050 (Cymraeg)** - Lefel 2 lechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion) – prawf dewis lluosog
- **020 (Saesneg) neu 051 (Cymraeg)** - Lefel 2 lechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Plant a Phobl Ifanc) – prawf dewis lluosog

3. Unedau

Mae'r unedau canlynol wedi'u cynnwys yn y ddogfen hon.

| Rhif yr Uned | Teitl yr uned |
|--------------|--|
| 001 | Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (oedolion) |
| 002 | Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc) |
| 003 | Iechyd a llesiant (oedolion) |
| 004 | Iechyd a llesiant (plant a phobl ifanc) |
| 005 | Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol |
| 006 | Diogelu unigolion |
| 007 | Iechyd a diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol |

Deilliannau dysgu a defnyddio berfau gorchymyn

Mae dau fath o ddeiliant dysgu yng nghymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd:

- Deilliannau dysgu sy'n gofyn i ymgeiswyr ddangos *gwybodaeth* am faes dysgu penodol
- Deilliannau dysgu sy'n gofyn i ymgeiswyr ddangos *dealltwriaeth* o faes dysgu penodol

Bwriad y gwahaniaethu hwn yw cynnig cefnogaeth i'r sawl sy'n darparu i ddeall yr hyn sy'n ddisgwyliedig o ran dyfnder ac ehangder y wybodaeth y mae disgwyl i'r dysgwr ei datblygu. Gellir asesu'r ddau fath o ddeiliant dysgu drwy unrhyw fath o gwestiwn h.y. senario / heb senario.

Canllawiau cyflwyno a defnyddio print trwm mewn meini prawf asesu

Mae'r canllawiau hyn wedi'u hanelu at diwtoriaid, hyfforddwyr neu hwyluswyr wrth addysgu'r uned ac maen nhw'n cynnwys ystyriaethau penodol ar gyfer cyflwyno cynnwys yr uned lle bo hynny'n berthnasol. Er enghraifft, mae enghreifftiau o gynnwys i'w drafod wrth gyflwyno; neu ddiffiniadau penodol y dylid eu defnyddio er mwyn helpu i gyflwyno'r uned, wedi'i nodi yma. Mae'r meysydd cynnwys y ceir enghreifftiau ohonyn nhw yn y canllawiau cyflwyno wedi'u cynnwys mewn testun trwm ym mhrif gorff y testun. **Noder**, mae rhan canllawiau cyflwyno pob uned wedi'i strwythuro yn nhrefn y deilliannau dysgu er mwyn cefnogi'r gwaith cyflwyno.

Cyfeirir at y termau diffiniedig canlynol drwy gydol cynnwys yr uned –

- **Gofalwr** – unrhyw un dros 18 oed sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal neu gymorth i oedolyn arall sydd angen gofal. Mae hyn yn cynnwys gofal a chymorth emosiynol a chorfforol. Nid ystyrir bod rhywun sy'n cael ei dalu i ddarparu gofal neu sy'n gwneud hynny fel gweithiwr gwirfoddol yn ofalwr.
- **Unigolyn** – y sawl rydych yn gofalu amdano neu'n ei gefnogi yn eich gwaith. Gallai fod yn blentyn neu'n oedolyn.

Adnoddau

Yn ogystal â'r canllawiau cyflwyno, cynhyrchwyd amryw o adnoddau digidol a phrintiedig i weithredu fel sail bwysig i'r dysgwyr fel y gallan nhw ddod i wybod a deall sut mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol, canllawiau a fframweithiau'n cefnogi darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol i oedolion.

Gellir gweld y rhain **yma**

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn darparu adnoddau ychwanegol a fyddai'n ddefnyddiol i gefnogi cyflwyno'r cymhwyster hwn a gellir gweld y rhain **yma**

| | |
|--------------------|--|
| Lefel: | 2 |
| ODA: | 100 |
| Nod: | Meithrin dealltwriaeth y dysgwyr o'r ffordd mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol, canllawiau a fframweithiau yn cefnogi darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer oedolion. |
| Trosolwg o'r uned: | Bydd yr uned hon yn sicrhau bod dysgwyr yn cynyddu gwybodaeth am sut mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol, canllawiau a fframweithiau yn cefnogi darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer oedolion. Bydd y dysgwyr yn deall yr angen i hybu cydraddoldeb ac amrywiaeth a'r ffordd y mae dulliau gweithredu person ganolog a seiliedig ar hawliau yn gysylltiedig ag iechyd a gofal cymdeithasol, gan gynnwys y ffordd mae cymryd risgiau mewn modd priodol yn cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth. Bydd y dysgwyr yn gwerthfawrogi pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol, gan gynnwys rôl y Gymraeg a diwylliant Cymru, wrth gefnogi darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol a'r ffordd y gall cyfnodau o newid a thrawsnewid effeithio ar unigolion. Byddan nhw'n cynyddu dealltwriaeth o sut i feithrin perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion o fewn ffiniau proffesiynol a'r dulliau gweithredu sy'n cefnogi ymddygiad cadarnhaol, gan gynnwys y ffordd y gall credoau, gwerthoedd a phrofiadau bywyd y dysgwyr effeithio ar eu hagwedd a'u hymddygiad tuag at eraill. |
| Math o asesiad: | Phrawf dewis lluosog. |

Deilliant dysgu:

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 1 Deall sut mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a Chodau Ymddygiad ac Ymarfer yn sail i iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth ar gyfer unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 1.1 **Egwyddorion a gwerthoedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**
- 1.2 Sut mae'r egwyddorion yn sail i ymarfer iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth
- 1.3 **Codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol**, gan gynnwys i bwy maen nhw'n gymwys a sut maen nhw'n gallu cael eu defnyddio

- 1.4 Sut mae'r **codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** yn sail i egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 2 Deall y ffordd mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau'n ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 2.1 **Elfennau allweddol dull seiliedig ar hawliau**
2.2 Sut mae **deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol** yn sail i ddull gweithredu seiliedig ar hawliau
2.3 Sut mae deddfwriaeth yn effeithio ar ddull gweithredu seiliedig ar hawliau yn ymarferol
2.4 Y term '**eiriolaeth**' a sut y gall gefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
2.5 Ffyrdd y gall unigolion a'u teuluoedd neu eu gofalwyr **gael eu cefnogi i wneud cwyn neu fynegi pryder am eu gwasanaeth**
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 3 Deall sut i ddefnyddio dulliau gweithredu person ganolog

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 3.1 Pwysigrwydd '**dulliau gweithredu person ganolog**'
3.2 Y termau 'cydgynhyrchu' a 'llais, dewis a rheolaeth'
3.3 Pwysigrwydd gwybod **dewisiadau a chefnidir unigolyn**
3.4 Ffyrdd o weithio i bennu **dewisiadau a chefnidiroedd** unigolion, beth sy'n bwysig iddyn nhw a'r canlyniadau maen nhw'n eu dymuno
3.5 Y term 'trin pobl ag urddas a pharch' a pham bod hyn yn ganolog i rôl gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol
3.6 **Rhesymau dros gael cydsyniad unigolyn** wrth ddarparu gofal neu gymorth a pham mae hyn yn bwysig
3.7 Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi dulliau gweithredu person ganolog
3.8 Y term '**cyfranogiad gweithredol**'
3.9 **Pwysigrwydd cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau** sy'n ystyrllon ac yn cael eu mwynhau
3.10 Sut mae dulliau gweithredu person ganolog yn cael eu defnyddio i gefnogi **cyfranogiad gweithredol** a chynhwysiant
3.11 Pwrpas **cynlluniau personol**
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 4 Deall sut i hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
-

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 4.1 Y termau 'cydraddoldeb', 'amrywiaeth', 'cynhwysiant' a 'gwahaniaethu'
 - 4.2 Y term 'nodweddion gwarchoddedig'
 - 4.3 **Ffyrdd mae dulliau gweithredu person ganolog yn hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant**
 - 4.4 **Sut y gall cefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol unigolion a gofalwyr gael eu gwerthfawrogi**
 - 4.5 **Ffyrdd o herio gwahaniaethu neu arfer nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth na chynhwysiant**
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 5 Deall sut mae cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol yn cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 5.1 Y term '**cymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol**' a phwysigrwydd gallu cymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol i lesiant unigolion
 - 5.2 Yr hawliau sydd gan unigolion i wneud dewisiadau a chymryd risgiau
 - 5.3 Sut mae cydbwysu hawliau, risgiau a chyfrifoldebau yn cyfrannu at ddulliau gweithredu person ganolog
 - 5.4 Yr hyn y mae angen ei ystyried wrth gefnogi unigolion i gymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol
 - 5.5 Beth yw ystyr '**penderfyniadau budd pennaf**'
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 6 Deall sut i feithrin perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr yng nghyd-destun ffiniau proffesiynol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 6.1 Y term '**gwaith perthynas ganolog**'
 - 6.2 Pwysigrwydd meithrin perthynas gadarnhaol ag unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr
 - 6.3 Y term '**ffiniau proffesiynol**' a sut i gydbwysu'r rhain â gwaith perthynas ganolog
 - 6.4 Mathau o **arferion annerbyniol** a all ddigwydd o fewn perthnasoedd ag unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 7 Deall pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol o ran iechyd a gofal cymdeithasol
-

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 7.1 Pwysigrwydd 'cyfathrebu effeithiol' ar gyfer llesiant unigolion a meithrin perthnasoedd cadarnhaol
 - 7.2 **Nodweddion allweddol** cyfathrebu effeithiol
 - 7.3 **Sgiliau sydd eu hangen** i gyfathrebu'n effeithiol
 - 7.4 **Sut i ganfod** anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith unigolyn
 - 7.5 **Rhwysterau posibl** rhag cyfathrebu'n effeithiol a ffyrdd o fynd i'r afael â nhw
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 8 Deall pwysigrwydd iaith a diwylliant Cymru i unigolion a gofalwyr

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 8.1 **Pwysigrwydd cydnabod a chefnogi'r** Gymraeg a diwylliant Cymru
 - 8.2 **Deddfwriaeth a strategaethau cenedlaethol** ar gyfer y Gymraeg
 - 8.3 Egwyddorion Mwy na Geiriau / More than Just Words
 - 8.4 Ystyr y 'Cynnig Rhagweithiol'
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 9 Gwybod sut mae'n bosibl defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol mewn gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 9.1 Y termau '**dulliau gweithredu cadarnhaol**' ac '**arferion cyfyngol**'
 - 9.2 **Achosion sylfaenol** a fyddai'n gallu effeithio ar ymddygiad unigolion
 - 9.3 **Dulliau gweithredu cadarnhaol** a fyddai'n gallu cael eu defnyddio i leihau **arferion cyfyngol**
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 10 Deall sut mae newid a thrawsnewid yn effeithio ar unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 10.1 Mathau o newidiadau a all ddigwydd yn ystod bywyd unigolyn o ganlyniad i **ddigwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd** neu **drawsnewidiadau**
 - 10.2 Ffactorau sy'n gwneud y newidiadau hyn yn gadarnhaol neu'n negyddol
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 11 Deall sut mae credoau, gwerthoedd a phrofiadau bywyd personol yn gallu effeithio ar agwedd ac ymddygiad tuag at unigolion a gofalwyr

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:

- 11.1 Effaith eich agwedd a'ch ymddygiad eich hun ar unigolion a'u gofalwyr

Uned 001: Canllawiau cyflwyno

Deiliant dysgu 1: Deall sut mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a Chodau Ymddygiad ac Ymarfer yn sail i iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth ar gyfer unigolion

Egwyddorion a gwerthoedd y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 - Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ddarn pwysig o deddfwriaeth ynglŷn â sut y dylem fod yn darparu gofal a chymorth i'r bobl y mae angen hynny arnynt yng Nghymru.

Mae'r Ddeddf yn cynnwys:

- rheoliadau, sy'n rhoi mwy o fanylion am yr hyn y mae'n rhaid ei wneud i weithredu'r Ddeddf yn ymarferol
- codau ymarfer, sy'n rhoi cyfarwyddyd o ran sut i ymarfer y Ddeddf.

• Mae'r Ddeddf yn ymdrin â'r canlynol:

- oedolion (pobl 18 oed a throsodd)
- plant (pobl dan 18 oed)
- gofalwyr (oedolion neu blant sy'n darparu neu sy'n bwriadu darparu gofal a chymorth).

Mae pum egwyddor graidd bwysig yn sail i'r Ddeddf: Nid oes angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol wybod am fanylion y Ddeddf a'r rheoliadau, ond mae angen iddyn nhw ddeall am yr egwyddorion. Yr egwyddorion hyn fydd yn llywio eu gwaith:

- llais a rheolaeth
- atal ac ymyrryd yn gynnar
- llesiant
- cydgynhyrchu
- amlasiantaeth.

- llais a rheolaeth – rhoi unigolion a'u hanghenion wrth wraidd eu gofal a chymorth, a rhoi llais a rheolaeth iddyn nhw a fydd yn eu helpu i gyrraedd y canlyniadau sy'n creu llesiant
- atal ac ymyrryd yn gynnar – gallu cael mynediad at gyngor a chefnogaeth yn gynnar fel bod ansawdd bywyd da ar gael a lleihau neu oedi'r angen i gael gofal a chymorth tymor hirach
- llesiant – cefnogi unigolion i sicrhau llesiant ym mhob rhan o'u bywydau
- cydgynhyrchu – cynnwys unigolion wrth ddylunio a darparu eu cefnogaeth a gwasanaethau a gwybod am y wybodaeth a'r arbenigedd a allai fod ganddyn nhw
- amlasiantaeth – gweithio mewn partneriaeth cryf rhwng yr holl asiantaethau a sefydliadau i wella llesiant unigolion y mae angen gofal a chymorth arnynt nhw, a gofalwyr y mae angen cymorth arnynt nhw.

Dylai **codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** gynnwys 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 / Gofal Cartref / Cartrefi Gofal Oedolion sydd wedi Cofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

Deiliant dysgu 2: Deall y ffordd mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau'n ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol

Byddai **elfennau allweddol dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau** yn cynnwys disgwyliadau unigolion:

- cael eu trin fel unigolyn
- cael eu trin yn gyfartal a pheidio â chael eu gwahaniaethu yn eu herbyn
- cael eu parchu
- cael preifatrwydd
- cael eu trin â pharch
- cael eu hamddiffyn rhag perygl a niwed
- cael eu cefnogi a derbyn gofal mewn ffordd sy'n cwrdd â'u hanghenion, yn ystyried eu dewisiadau ac yn eu hamddiffyn
- cyfathrebu gan ddefnyddio'r dulliau cyfathrebu ac iaith o'u dewis
- cael mynediad i wybodaeth amdanynt nhw eu hunain'

Mae grymuso unigolion i gael llais a rheolaeth dros bob agwedd ar eu bywydau yn dangos dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau.

Deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol i gynnwys

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Deddf Hawliau Dynol 1998 a Chonfensiynau a Phrotocolau cysylltiedig, fel Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau ac Egwyddorion y Cenedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn 1991, Datganiad hawliau pobl hŷn yng Nghymru (2014);
- Deddf Iechyd Meddwl (1989), Cod Ymarfer Cymru (2008) a'r Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010)
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a Chod Ymarfer cysylltiedig;
- Trefniadau Diogelu wrth Amddifadu o Ryddid;
- Deddf yr Iaith Gymraeg 1993; Mesur y Gymraeg (2011) a Mwy na Geiriau. Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013)

Mae **eiriolaeth** yn tanategu holl egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac mae'n erfyn pwysig i gefnogi llais a rheolaeth, a llesiant pobl. Mae eiriolaeth yn gallu helpu pobl i gael gwybodaeth am wasanaethau, cael eu cynnwys mewn penderfyniadau am eu bywydau, archwilio dewisiadau ac opsiynau, a chyfleu eu hanghenion, eu safbwyntiau a'u dymuniadau. Mae eiriolaeth yn cynnal hawliau ac yn herio gwahaniaethu. Mae llawer o wahanol fathau o eiriolaeth:

- hunaneiriolaeth – unigolion yn cynrychioli eu hunain ac yn siarad drostynt eu hunain
- eiriolaeth anffurfiol – teulu, ffrindiau neu gymdogion yn cefnogi rhywun i gyfleu eu safbwyntiau, eu dymuniadau a'u teimladau
- eiriolaeth gyfunol – grymuso grwpiau o unigolion â phrofiadau cyffredin i gael llais, dylanwadu ar newidiadau a hybu cyfiawnder cymdeithasol
- eiriolaeth cymheiriad – un unigolyn yn gweithredu fel eiriolwr dros rywun arall sy'n rhannu profiad neu gefndir cyffredin
- eiriolaeth ffurfiol – gallai hyn gyfeirio at rôl eiriolaeth gweithwyr mewn lleoliadau iechyd, gofal cymdeithasol neu eraill lle mae'n ofynnol iddynt, fel rhan o'u rôl, ystyried dymuniadau a theimladau'r unigolyn a helpu i wneud yn siŵr bod y rhain yn cael eu hystyried yn briodol
- eiriolaeth dinesydd – mae hyn yn golygu partneriaeth un i un tymor hir rhwng eiriolwr sy'n ddinesydd, sydd wedi'i hyfforddi neu ei gefnogi, ac unigolyn
- eiriolaeth gwirfoddolwr annibynnol – eiriolwr annibynnol a di-dâl sy'n gweithio ar sail tymor byr, neu fesul achos, gydag un neu fwy o unigolion
- eiriolaeth broffesiynol annibynnol – eiriolwr proffesiynol sydd wedi'i hyfforddi yn gweithio mewn partneriaeth un i un gydag unigolyn i wneud yn siŵr y gall gyfleu ei safbwyntiau'n gywir, a bod ei hawliau'n cael eu cynnal. Gall hyn fod ar gyfer un mater neu nifer o faterion. Mae eiriolwyr annibynnol yn gweithio gydag unigolion fyddai ddim yn gallu cymryd rhan mewn penderfyniadau sy'n cael eu gwneud amdanynt heb y gefnogaeth hon. Maen nhw'n gwbl

annibynnol ar y gwasanaeth a'r unigolyn, sy'n golygu y gallan nhw wir gynrychioli anghenion, safbwyntiau a dymuniadau unigolion, a 'beth sy'n bwysig' iddynt, heb ddim gwrthdaro buddiannau.

Ffyrdd o gefnogi unigolion a'u teuluoedd neu eu gofalwyr i gyflwyno cwyn neu fynegi pryder - gallai hyn gynnwys:

- darparu gwybodaeth a / neu esbonio'r broses i'w dilyn i gyflwyno cwyn neu fynegi pryder am eu gwasanaeth
- tawelu meddyliau unigolion a / neu deuluoedd/gofalwyr am eu hawl i gyflwyno cwyn neu fynegi pryder am eu gwasanaeth
- atgyfeirio at reolwr neu aelod staff uwch yn y lleoliad gofal

Deilliant dysgu 3: Deall sut i ddefnyddio dulliau gweithredu person ganolog

Mae **dulliau gweithredu person ganolog** yn hanfodol i ofal a chymorth i unigolion. Mae bod yn berson ganolog yn golygu gweld yr unigolyn yn gyntaf, a chefnogi'r unigolyn drwy wybod beth sy'n bwysig iddyn nhw a sut hoffen nhw gael eu cefnogi. Mae'n fater o sicrhau bod gan yr unigolyn gymaint â phosibl o lais a rheolaeth o ran eu bywyd a'u gwasanaethau a'u bod yn cael eu trin ag urddas a pharch.

Dewisiadau a chefnidir – y cymysgedd unigryw o brofiad unigolyn, a'i hanes, diwylliant, credoau, dewisiadau, teulu, perthnasoedd, rhwydweithiau anffurfiol a chymuned

Mae **sefydlu cydsyniad gydag unigolion** ar gyfer cymorth â'u holl dasgau a gweithgareddau yn bwysig er mwyn sicrhau:

- bod gan yr unigolyn lais a rheolaeth ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd, gan gynnwys yr hawl i ddewis a gwrthod
- bod ganddyn nhw dawelwch meddwl o wybod bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn ystyried 'beth sy'n bwysig' a sut hoffen nhw gael eu cefnogi

Mae **cyfranogiad gweithredol** yn ffordd o weithio sy'n ystyried unigolion yn bartneriaid gweithredol yn eu gofal neu eu cefnogaeth 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.

Mae cefnogi unigolion i **gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau sy'n ystyrlon a phleserus** yn bwysig er mwyn:

- cefnogi llesiant unigolion
- cydnabod sgiliau a galluoedd, gan adeiladu ar gryfderau a rhinweddau
- cefnogi iechyd meddwl a chorfforol
- meithrin a chynnal perthnasoedd
- dangos parch at ddiddordebau, cefndiroedd a hoff ddewisiadau unigolion

Mae **cynlluniau personol** yn nodi sut y bydd 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 cytûn a'r modd y bydd y rhain yn cael eu darparu

- Canllaw clir ac adeiladol i staff ar yr unigolyn, eu hanghenion gofal a chymorth a'r canlyniadau yr hoffen nhw 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

Deilliant dysgu 4: Deall sut i hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

Ystyr '**cydraddoldeb**' yw bod pawb yn cael yr un cyfleoedd ac yn cael eu trin â'r un parch. Mae cydraddoldeb yn herio gwahaniaethu.

Mae '**amrywiaeth**' yn ymwneud â chymysgedd o fathau gwahanol o bobl. Er enghraifft, dynion a menywod, pobl ifanc a hen, pobl o wahanol hiliau, pobl anabl a phobl sydd ddim yn anabl. Mae amrywiaeth yn dathlu gwahaniaethau ac yn deall ac yn gwerthfawrogi pa mor unigryw yw pobl.

Ystyr '**cynhwysiant**' yw bod pawb yn cael y cyfle i gymryd rhan a ddim yn cael eu heithrio oherwydd eu gwahaniaethau.

'**Gwahaniaethu**' yw pan mae pobl yn cael eu trin yn annheg oherwydd eu gwahaniaethau.

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 (y 'Ddeddf') yn ddeddfwriaeth sy'n berthnasol i Gymru, Lloegr a'r Alban. Mae'n amddiffyn pobl rhag gwahaniaethu, aflonyddu neu erledigaeth. I wneud hyn mae'n nodi nifer o '**nodweddion gwarchoddedig**' Mae gwahaniaethu yn erbyn unrhyw unigolyn o ganlyniad i'r canlynol yn erbyn y gyfraith:

- oedran
- anabledd
- ailbennu rhywedd
- priodas a phartneriaeth sifil
- beichiogrwydd a mamolaeth
- hil
- crefydd neu gred
- rhyw
- cyfeiriadedd rhywiol.

Dau fath o wahaniaethu sydd yna; gwahaniaethu uniongyrchol a gwahaniaethu anuniongyrchol:

Gwahaniaethu uniongyrchol - pan mae unigolyn yn cael ei drin yn waeth nag unigolyn arall neu unigolion eraill oherwydd:

- bod nodwedd warchoddedig ganddyn nhw
- bod rhywun yn meddwl bod ganddyn nhw nodwedd warchoddedig (sef gwahaniaethu drwy ganfyddiad)
- eu bod nhw'n gysylltiedig â rhywun â'r nodwedd warchoddedig honno (sef gwahaniaethu drwy gysylltiad).

Gwahaniaethu anuniongyrchol - mae hyn yn digwydd pan mae polisi sy'n gymwys yn yr un ffordd i bawb ond sy'n creu anfantais i grŵp o bobl sy'n rhannu nodwedd warchoddedig, a'u bod felly dan anfantais fel rhan o'r grŵp hwn. Os bydd hyn yn digwydd, rhaid i'r unigolyn neu'r sefydliad sy'n defnyddio'r polisi hwn ddangos bod rheswm da drosto.

- gall 'polisi' gynnwys ymarfer, rheol neu drefniant
- nid yw'n gwneud unrhyw wahaniaeth p'un a oedd rhywun yn bwriadu i'r polisi beri anfantais i'r unigolyn ai peidio.

Byddai ffyrdd mae dulliau gweithredu person ganolog yn hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn cynnwys:

- trin pobl ag urddas a pharch
- adnabod, gwerthfawrogi a dathlu amrywiaeth
- gwybod am gefndiroedd a dewisiadau unigolion a gweithio mewn ffyrdd sy'n ystyried y rhain
- cefnogi cynhwysiant a herio allgáu

Mae cefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr yn gallu cael eu gwerthfawrogi drwy:

- darganfod ac ystyried cefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn a dathlu digwyddiadau / achlysuron diwylliannol a chrefyddol sy'n bwysig iddyn nhw

Gallai ffyrdd o herio gwahaniaethu neu arfer nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth na chynhwysiant gynnwys:

- modelu rôl arfer gorau sy'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
- adnabod a herio gwahaniaethu
- cyfeirio at reolwyr lle mae pryderon ynghylch gwahaniaethu neu ymarfer nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

Deilliant dysgu 5: Deall sut mae cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol yn cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth

Mae cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol yn golygu bod unigolion yn cymryd rheolaeth dros eu bywydau eu hunain drwy bwysu a mesur manteision a niweidiau posibl gwneud un peth yn hytrach nag un arall. Dydy cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol ddim yn golygu anwybyddu unrhyw risgiau posibl. Mae risg yn rhan o fywyd bob dydd pawb, ac mae gan bawb yr hawl i gymryd risgiau.

Mae cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol yn gallu cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth. Fodd bynnag, er ei bod hi'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn cefnogi pobl i wneud eu dewisiadau eu hunain, ar adegau gallai hyn achosi risg iddynt. Mae'n bwysig bod gweithwyr yn gwybod sut i gefnogi unigolion i gydbwysu eu hawliau, eu risgiau a'u cyfrifoldebau.

Mae cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol yn golygu cynorthwyo unigolion i wneud dewisiadau doeth a chymryd risgiau sy'n eu helpu nhw i gyflawni 'beth sy'n bwysig'

Wrth gymryd risg mewn ffordd gadarnhaol, dylid gwneud penderfyniadau:

- cytbwys, gan gydnabod y posibilrwydd o fudd yn ogystal â'r risg o niwed, ac ystyried effaith emosiynol, seicolegol a chymdeithasol bosibl pob opsiwn, yn ogystal â'r effaith gorfforol
- amddiffynadwy, hynny yw, bod sail dda iddynt, bod modd eu cyfiawnhau a'u bod wedi'u cofnodi'n gymesur. Nid amddiffynnol, hynny yw, yn seiliedig ar yr angen i amddiffyn gweithwyr a sefydliadau.
- ar y cyd ag unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol eraill, gan ddefnyddio'r holl adnoddau sydd ar gael i gyflawni'r canlyniadau pwysicaf.

Gwneir **penderfyniad budd pennaf** 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.

Dyma'r pum egwyddor sydd wedi'u hamlinellu yn y Ddeddf Galluedd Meddyliol:

1. Rhagdybio bod galluedd gan yr unigolyn oni bai bod hynny'n cael ei brofi'n wahanol
2. Peidio â thrin pobl fel nad ydyn nhw'n gallu gwneud penderfyniad heb geisio cymryd pob cam sy'n ymarferol bosibl i'w helpu nhw
3. Ni ddylid trin unigolyn fel rhywun nad yw'n gallu gwneud penderfyniad am nad yw eu penderfyniad yn ymddangos yn ddoeth
4. Dylid bob amser gweithredu, neu wneud penderfyniadau, er lles pennaf unigolion heb alluedd
5. Cyn gwneud rhywbeth i rywun neu wneud penderfyniad ar eu rhan, dylid ystyried a oes ffordd lai cyfyngol o gyflawni'r canlyniad

Yn gyffredinol, dylai penderfyniadau sy'n cael eu gwneud ar ran unigolyn heb alluedd gael eu gwneud er eu budd pennaf, gan ystyried dymuniadau a chredoau hysbys yr unigolyn a'u llesiant cyffredinol. Nid penderfyniad untro yw galluedd; mae'n benodol i benderfyniadau. Er enghraifft, efallai y byddai unigolyn yn gallu gwneud dewisiadau am ei weithgareddau bywyd bob dydd ond na fyddai ganddyn nhw alluedd o ran materion ariannol. Mae galluedd hefyd yn benodol i amser; mae galluedd pobl yn gallu bod yn anwadal sy'n golygu, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n gallu gwneud penderfyniadau ar hyn o bryd, y byddan nhw efallai'n gallu gwneud penderfyniadau yn y dyfodol.

Mewn asesiad budd pennaf, mae'n hanfodol cynnwys yr unigolyn yn briodol yn y broses o wneud penderfyniadau, gwrando ar yr unigolyn ac ystyried eu safbwyntiau, eu dymuniadau a'u teimladau. Mae cyfarfodydd budd pennaf yn dod â phobl at ei gilydd i wneud penderfyniadau anodd.

Deiliant dysgu 6: Deall sut i feithrin perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr yng nghyd-destun ffiniau proffesiynol

Mae **gweithio perthynas ganolog** yn seiliedig ar:

- dulliau gweithredu person ganolog
- cefnogi llais a rheolaeth
- dulliau gweithredu cydgynhyrchu
- gwrando gweithredol
- canolbwyntio ar gryfderau a galluoedd
- tosturi
- caredigrwydd
- gwybod am ddewisiadau a chefnidir yr unigolyn
- ymddiriedaeth

Byddai'r **term 'ffiniau proffesiynol'** yn cynnwys:

- gweithio o fewn rôl a chylch gorchwyl
- peidio â rhannu gormod o wybodaeth bersonol
- peidio â chymryd rhan mewn arferion annerbyniol.

Byddai **arferion annerbyniol** yn cynnwys:

- Cyswllt rhywiol ag unigolyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth
- Achosi niwed corfforol neu anaf i unigolion
- Gwneud sylwadau, ystumiau neu awgrymiadau sarhaus neu ymosodol
- Ceisio cael gwybodaeth am hanes personol lle nad yw'n angenrheidiol nac yn berthnasol

- Gwyllo unigolyn yn dadwisgo pan nad yw'n angenrheidiol
- Rhannu gwybodaeth bersonol neu breifat amdanoch chi lle nad yw'n angenrheidiol
- Cyffwrdd, cofleidio ac anwesu amhriodol
- Cuddio gwybodaeth am unigolion oddi wrth gydweithwyr, er enghraifft, peidio â chwblhau cofnodion, cynllwynio mewn gweithredoedd troseddol
- Derbyn rhoddion a lletygarwch yn gyfnewid am driniaeth well
- Rhannu sibrydion neu achlust am unigolyn neu eraill sy'n agos iddo
- Camdefnyddio arian neu eiddo unigolyn
- Annog unigolion i ddod yn ddibynnol er budd y gweithiwr ei hun
- Cynnig breintiau arbennig i 'hoff unigolion', er enghraifft treulio gormod o amser gyda rhywun, dod yn rhy agos, neu ddefnyddio dylanwad er mwyn bod o fudd i un unigolyn yn fwy nag eraill
- Darparu mathau o ofal fydd ddim yn cyflawni'r canlyniad a gynlluniwyd
- Darparu cyngor neu gwnsela arbenigol lle nad yw'r gweithiwr yn gymwysedig i wneud hyn
- Methu â darparu gofal a chymorth cytûn i unigolyn, neu ei wrthod, er enghraifft, oherwydd teimladau negyddol tuag at unigolyn
- Ceisio gwthio eich credoau crefyddol, moesol neu wleidyddol eich hun ar unigolyn
- Methu â hybu parch nac urddas
- Unrhyw arferion sy'n cael eu gwahardd yn benodol mewn deddfwriaeth, rheoliadau statudol, safonau a chanllawiau perthnasol.

Deiliant dysgu 7: Deall pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol mewn iechyd a gofal cymdeithasol

Nodweddion allweddol cyfathrebu effeithiol - mae cyfathrebu'n broses dwy ffordd lle mae'r ddau unigolyn yn ceisio deall beth mae'r llall yn ei ddweud. Byddai nodweddion allweddol cyfathrebu effeithiol yn cynnwys:

- bod yn ymwybodol o, ac ystyried, unrhyw anawsterau gall unigolion eu cael o ran cyfathrebu
- defnyddio cymhorthion ac addasiadau i gwrdd ag anghenion cyfathrebu unigolion
- bod yn ymwybodol o ffactorau amgylcheddol a'u hystyried
- defnyddio sgiliau cyfathrebu effeithiol
- bod yn glir ynghylch yr hyn y mae angen ei gyfathrebu

Byddai'r sgiliau sy'n angenrheidiol i gyfathrebu'n effeithiol yn cynnwys:

- siarad yn glir a defnyddio tôn y llais arferol
- peidio â brysio
- peidio ag ymyrryd na gorffen brawddegau dros unigolyn
- defnyddio iaith a therminoleg y gall yr unigolyn eu deall / osgoi jargon
- defnyddio gwrando gweithredol (cyswllt llygaid, ystumiau, gwenu mewn ffordd sy'n tawelu'r meddwl, dangos diddordeb a dealltwriaeth o'r hyn sy'n cael ei gyfathrebu)
- defnyddio iaith y corff agored
- osgoi iaith a allai fychanu, stigmatiddio neu atgyfnerthu canfyddiadau negyddol o unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- addasu a defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu i fodloni anghenion unigolion

Gallai sut i ddarganfod beth yw anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith unigolyn gynnwys:

- siarad â'r unigolyn a gofyn iddo
- arsylwi sut mae unigolyn yn cyfathrebu ac yn rhyngweithio ag eraill
- darllen y cynllun personol

Gallai rhwystrau posibl i gyfathrebu effeithiol gynnwys:

- ffactorau amgylcheddol (sŵn, goleuo)
- iaith
- colli golwg neu'r clyw
- ffactorau diwylliannol
- anawsterau iaith a lleferydd
- galluoedd gwybyddol unigolyn
- yr amser o'r dydd (e.e. os yw unigolyn wedi blino cyn mynd i'r gwely neu ar ôl codi)
- pethau'n tynnu sylw (e.e. os yw unigolyn yn gwneud gweithgaredd maen nhw'n ei fwynhau)
- os yw'r unigolyn yn sâl yn gorfforol neu'n feddylol

Deilliant dysgu 8: Deall pwysigrwydd iaith a diwylliant Cymru i unigolion a gofalwyr

Mae cydnabod a chefnogi'r Gymraeg a diwylliant Cymru yn bwysig gan ei fod yn gallu:

- hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
- cefnogi cyfranogiad
- lleihau teimlo'n ynysig
- dangos bod unigolion yn cael eu trin ag urddas a pharch
- dangos bod gweithwyr yn ystyried cefndiroedd a dewisiadau unigolyn
- cefnogi unigolion i gael llais a rheolaeth dros eu gwasanaethau gofal
- cefnogi dulliau gweithredu person ganolog a seiliedig ar hawliau

Deddfwriaeth a strategaethau cenedlaethol ar gyfer y Gymraeg

Deddf yr Iaith Gymraeg 1993; Mesur yr Iaith Gymraeg (2011) a Mwy na Geiriau / More than just words:

- rhoi statws swyddogol i'r iaith Gymraeg yng Nghymru
- cyflwyno safonau i esbonio sut mae disgwyl i sefydliadau ddefnyddio'r iaith Gymraeg.

Yng Nghymru, ni ddylid trin yr iaith Gymraeg yn llai ffafriol na'r iaith Saesneg a dylai pobl Cymru allu byw eu bywydau drwy gyfrwng y Gymraeg os ydynt yn dymuno gwneud hynny. Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer yr Iaith Gymraeg mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013) yw ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gryfhau gwasanaethau Cymraeg i bobl sy'n defnyddio iechyd a gofal cymdeithasol a'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Mae Mwy na Geiriau / More than just words yn cynnwys egwyddorion i wneud yn siŵr bod anghenion unigolion o ran yr iaith Gymraeg yn cael eu diwallu. Mae'n rhoi dyletswydd ar ddarparwyr gofal i wneud yn siŵr bod ganddyn nhw weithwyr â'r sgiliau iaith i ofalu am siaradwyr Cymraeg.

Mae egwyddor y 'Cynnig Rhagweithiol' wrth wraidd Mwy na Geiriau. Yn unol â'r Cynnig Rhagweithiol, ddylai darparwyr gwasanaethau ddim aros i unigolion ofyn am wasanaethau Cymraeg. Yn lle hynny, dylent fynd ati'n rhagweithiol i ganfod eu hanghenion iaith. Mae'r strategaeth yn nodi, os ydych yn siaradwr Cymraeg, bod rhaid ystyried bod gallu defnyddio eich iaith eich hun yn rhan graidd o'ch gofal ac nid yn opsiwn ychwanegol.

Strategaeth Llywodraeth Cymru yw Cymraeg 2050 sy'n anelu at gael miliwn o siaradwyr Cymraeg yng Nghymru erbyn 2050.

Deilliant dysgu 9: Gwybod sut mae'n bosibl defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol mewn gofal cymdeithasol

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

- Dod i adnabod unigolyn
- Parchu a gwerthfawrogi eu hanes a'u cefndir a deall:
 - Eu hoff bethau a'u cas bethau
 - Eu sgiliau a'u galluoedd
 - Yr hyn sy'n well ganddyn nhw o ran dull cyfathrebu a strwythurau cymorth
- Deall effaith eu hamgylchedd arnyn nhw 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 defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol 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 diogelwch eu hun a / neu ddiogelwch eraill.

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

- Ceisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham maen nhw'n ymateb fel y maen nhw;
- Lle bo modd, gwneud unrhyw newidiadau sydd eu hangen ac ymyrryd ar gam cynnar er mwyn ceisio atal sefyllfaoedd anodd yn y lle cyntaf;
- Deall beth sydd angen ei gynllunio a'i gyflwyno er mwyn cynorthwyo'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 ystod eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau y 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 gontinwmm, 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.

Gallai arferion cyfyngol hefyd gynnwys gweithredoedd mwy amlwg fel y rhai sydd wedi'u rhestru yn Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol Llywodraeth Cymru megis:

- ataliaeth gorfforol
- ataliaeth gemegol
- ataliaeth amgylcheddol
- ataliaeth fecanyddol
- neilltuo neu unigo gorfodol
- arwahanu tymor hir
- gorfodaeth.

Dim ond fel rhan o gynllun cymorth ymddygiad y cytunwyd arno y dylid eu defnyddio, a dim ond fel ymateb uniongyrchol wedi'i gynllunio i ymddygiadau heriol, neu i gael rheolaeth dros sefyllfa lle ceir posibilrwydd go iawn o niwed os na chaiff dim byd ei wneud.

Mae gan unrhyw fath o arfer cyfyngol y potensial i amharu ar hawliau dynol unigolyn. Felly mae'n rhaid i bob gweithred arfer cyfyngol fod yn gyfreithlon a chymesur gan ddefnyddio'r opsiwn lleiaf cyfyngol sydd ar gael.

Ni ddylid byth defnyddio arferion cyfyngol i gosbi nac â'r unig fwriad o achosi poen, dioddefaint, cywilydd neu gyflawni cydymffurfriad. Dydy hi byth yn gyfreithlon defnyddio ataliaeth i gywilyddio, diraddio na chosbi pobl.

Ac eithrio mewn argyfwng, dylid cynllunio arferion cyfyngol ymlaen llaw a dylai tîm amlddisgyblaethol gytuno arnynt, ynghyd â'r unigolyn lle bynnag y bo'n bosibl. Dylid cynnwys y rhain yn eu cynllun personol neu eu cynllun cefnogi ymddygiad neu reoli ymddygiad.

Gallai **Achosion sylfaenol** gynnwys:

- Poen cronig neu aciwt
- Haint neu boen corfforol arall
- Nam ar y synhwyrâu
- Anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
- Anawsterau cyfathrebu
- Amgylchedd
- Ofn a gorbryder
- Anhapusrwydd
- Diflastod
- Unigrwydd
- Anghenion sydd heb eu bodloni
- Gofynion
- Newid
- Trawsnewidiadau
- Digwyddiadau arwyddocaol diweddar fel marwolaeth aelod o'r teulu
- Digwyddiadau neu brofiadau blaenorol
- Camdriniaeth neu drawma
- Bwlio
- Gofal sy'n rheoli gormod
- Cael eich anwybyddu

Deilliant dysgu 10: Deall sut mae newid a thrawsnewid yn effeithio ar unigolion

Byddai **digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd** yn cynnwys newidiadau pwysig ym mywyd unigolyn, yn gadarnhaol ac yn negyddol. I unigolion â rhai cyflyrau, gall fod newidiadau i'w trefn ac amharu arni; i eraill gall fod yn gychwyn cyflwr dirywiol fel colli'r synhwyrâu neu ddementia; i eraill gallan nhw fod mewn argyfwng.

Mae pawb yn wynebu digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd ar adegau penodol yn ystod eu bywydau. Gall y rhain gynnwys:

- cael brawd neu chwaer newydd
- gadael cartref
- priodi
- symud tŷ
- dechrau ysgol neu swydd newydd
- cael plant ac wyrion/wyresau
- ymddeol
- afiechyd
- marwolaeth rhieni neu aelod agos arall o'r teulu.

Gallwn ni deimlo amrywiaeth eang o emosiynau wrth wynebu newidiadau arwyddocaol. Gall y rhain amrywio o hapusrwydd a chyffro i bryder, ofn, dicter ac iselder. Mae'r ffordd rydyn ni'n ymateb yn gallu dibynnu a ydy'r newid wedi'i ddewis, fel symud tŷ, neu'n cael ei orfodi, er enghraifft symud i gartref gofal preswyl. Mae faint o reolaeth rydyn ni'n teimlo sydd gennyn ni yn ffactor bwysig o ran sut rydyn ni'n ymateb. Efallai y bydd llawer o'r unigolion sy'n defnyddio

gofal a chymorth yn teimlo nad oes ganddyn nhw lawer o reolaeth, os o gwbl, dros yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw; gall hynny achosi trallod a gorbryder.

Mae **trawsnewidiad** yn gyfnod o newid o un cam bywyd i gam bywyd arall. Mae'r newidiadau hyn yn digwydd i bawb drwy gydol eu bywydau. Maen nhw'n gallu digwydd yn sydyn neu'n raddol, ac yn gallu para am wahanol gyfnodau. Mae symud o un gweithgaredd i un arall hefyd yn gallu bod yn drawsnewidiad, e.e. o ganolfan ddydd i gartref. Mae tarfu ar eu trefn arferol yn gallu gwneud i rai unigolion deimlo'n ansicr a/neu achosi trallod.

Mae rhai o'r newidiadau neu'r trawsnewidiadau hyn yn cael effaith gadarnhaol ar ein bywydau, ac mae eraill yn gallu cael effaith negyddol. Fel digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd, bydd faint o reolaeth sydd gan unigolion yn effeithio ar sut maen nhw'n teimlo ac yn ymdopi â nhw.

Gallai trawsnewidiadau gynnwys:

- pobl yn symud i mewn neu allan o'r ddarpariaeth gwasanaeth
- genedigaethau
- marwolaethau
- priodas
- cyflogaeth
- colli swydd
- ymddeol
- trosglwyddo rhwng blynyddoedd ysgol neu goleg
- trosglwyddo rhwng sefydliadau addysg
- newidiadau corfforol fel dechrau'r glasoed
- symud i mewn i oedolaeth
- bod yn ofalwr.

Deiliant dysgu 11: Deall sut mae credoau, gwerthoedd a phrofiadau bywyd personol yn gallu effeithio ar agwedd ac ymddygiad tuag at unigolion a gofalwyr

Mae'r Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol yn amlinellu disgwyliadau clir ynghylch sut mae disgwyl i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ymddwyn. Mae'n bwysig bod pob gweithiwr yn ymwybodol o **effaith bosibl eu hagweddau a'u hymddygiad eu hunain ar unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr** - gall hyn fod naill ai'n gadarnhaol neu'n negyddol.

Mae credoau, gwerthoedd a phrofiadau bywyd pawb yn wahanol, ac mae deall eich meddyliau, eich teimladau, eich gwerthoedd, eich credoau a'ch gweithredoedd eich hun a sicrhau nad yw'r rhain yn cael effaith negyddol ar unigolion, eu teuluoedd/gofalwyr yn hanfodol ar gyfer arfer person ganolog ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

| | |
|--------------------|---|
| Lefel: | 2 |
| ODA: | 100 |
| Nod: | Meithrin dealltwriaeth y dysgwyr o'r ffordd mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol, canllawiau a fframweithiau yn cefnogi darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer plant a phobl ifanc. |
| Trosolwg o'r uned: | Bydd yr uned hon yn sicrhau bod dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o'r ffordd mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol, canllawiau a fframweithiau yn cefnogi darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer plant a phobl ifanc. Bydd y dysgwyr yn deall yr angen i hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth a'r ffordd mae dulliau gweithredu person/plant-ganolog a seiliedig ar hawliau yn gysylltiedig ag iechyd a gofal cymdeithasol, gan gynnwys y ffordd mae cymryd risgiau priodol yn cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth. Bydd y dysgwyr yn gwerthfawrogi pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol, gan gynnwys rôl y Gymraeg a diwylliant Cymru, wrth gefnogi gofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant a'r ffordd y gall cyfnodau o newid a thrawsnewid effeithio ar blant a phobl ifanc. Byddan nhw'n dod i ddeall sut i feithrin perthnasoedd cadarnhaol â phlant a phobl ifanc o fewn ffiniau proffesiynol a'r dulliau gweithredu sy'n cefnogi ymddygiad cadarnhaol, gan gynnwys y ffordd y gall credoau, gwerthoedd a phrofiadau bywyd y dysgwyr effeithio ar eu hagweddau a'u hymddygiad tuag at eraill. |
| Math o asesiad: | Phrawf dewis lluosog. |

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 1 Deall y ffordd mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer yn sail i iechyd a gofal cymdeithasol a chefnogaeth i blant a phobl ifanc

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 1.1 **Egwyddorion a gwerthoedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a'r Ddeddf Plant (1989 a 2004)**
- 1.2 Y ffordd mae'r egwyddorion yn sail i ymarfer iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth
- 1.3 **Codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol**, gan gynnwys i bwy maen nhw'n gymwys a sut maen nhw'n gallu cael eu defnyddio
- 1.4 Sut mae'r **codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** yn sail i egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 2 Deall y ffordd mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau'n ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 2.1 **Elfennau allweddol dull gweithredu seiliedig ar hawliau**
- 2.2 Y ffordd mae **deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol** yn sail i ddull gweithredu seiliedig ar hawliau
- 2.3 Y ffordd mae deddfwriaeth yn effeithio ar ddull gweithredu seiliedig ar hawliau yn ymarferol
- 2.4 Y term '**eiriolaeth**' a sut y gall gefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
- 2.5 Ffyrdd y gall plant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu eu gofalwyr gael eu cefnogi i wneud cwyn neu fynegi pryder am eu gwasanaeth

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 3 Deall sut i ddefnyddio dulliau gweithredu plentyn ganolog

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 3.1 Pwysigrwydd '**dulliau gweithredu plentyn ganolog**'
- 3.2 Y termau 'cyd-gynhyrchu' a 'llais, dewis a rheolaeth'
- 3.3 Pwysigrwydd gwybod beth yw **dewisiadau a chefnidir** plentyn neu berson ifanc
- 3.4 Ffyrdd o weithio i bennu **dewisiadau a chefnidir** plant a phobl ifanc, beth sy'n bwysig iddyn nhw a'r canlyniad maen nhw'n ei ddymuno
- 3.5 Y term 'trin plant ag urddas a pharch' a pham bod hyn yn ganolog i rôl gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol
- 3.6 Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi dulliau gweithredu plentyn ganolog
- 3.7 Y term '**cyfranogiad gweithredol**'
- 3.8 Pwysigrwydd helpu plant a phobl ifanc i **gymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrllon a phleserus**
- 3.9 Sut mae dulliau gweithredu plentyn ganolog yn cael eu defnyddio i gefnogi **cyfranogiad gweithredol** a chynhwysiant
- 3.10 Rhesymau dros gael **cydsyniad** plentyn neu berson ifanc wrth ddarparu gofal neu gymorth a pham mae hyn yn bwysig
- 3.11 Y term '**cyfrifoldeb rhieni**'
- 3.12 Pwrpas **cynlluniau personol**

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 4 Deall sut i hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 4.1 Y termau '**cydraddoldeb**', '**amrywiaeth**', '**cynhwysiant**' a '**gwahaniaethu**'
 - 4.2 Ffyrdd mae dulliau gweithredu plentyn ganolog yn hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
 - 4.3 **Sut gall cefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol** plant a phobl ifanc gael eu gwerthfawrogi
 - 4.4 **Ffyrdd o herio gwahaniaethu neu arfer** nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth na chynhwysiant
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 5 Deall sut mae cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol yn cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 5.1 Y term '**cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol**' a phwysigrwydd gallu cymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol i lesiant plant a phobl ifanc
 - 5.2 Hawliau plant a phobl ifanc i wneud dewisiadau a chymryd risgiau
 - 5.3 Sut mae cydbwysu hawliau, risgiau a chyfrifoldebau yn cyfrannu at ddulliau gweithredu plentyn ganolog
 - 5.4 Yr hyn mae angen ei ystyried wrth gynorthwyo plant a phobl ifanc i gymryd risgiau cadarnhaol gan gynnwys eu cam datblygu a'u profiadau mewn bywyd
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 6 Deall sut i feithrin perthnasoedd cadarnhaol â phlant a phobl ifanc, a'u teuluoedd a'u gofalwyr yng nghyd-destun 'ffiniau proffesiynol'

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 6.1 Y term '**gwaith perthynas-ganolog**'
 - 6.2 Pwysigrwydd meithrin perthynas gadarnhaol â phlant a phobl ifanc, a'u teuluoedd a'u gofalwyr
 - 6.3 Y term '**ffiniau proffesiynol**' a sut i gydbwysu'r rhain â gwaith perthynas ganolog
 - 6.4 Mathau o **arferion annerbyniol** a all ddigwydd o fewn perthnasoedd â phlant a phobl ifanc, eu teuluoedd a'u gofalwyr
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 7 Deall pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol o ran iechyd a gofal cymdeithasol
-

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 7.1 Pwysigrwydd 'cyfathrebu effeithiol' ar gyfer llesiant plant a phobl ifanc a meithrin perthnasoedd cadarnhaol
 - 7.2 **Nodweddion allweddol** cyfathrebu effeithiol
 - 7.3 **Sgiliau sydd eu hangen** i gyfathrebu'n effeithiol
 - 7.4 **Sut i nodi anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith plentyn**
 - 7.5 **Sut y bydd cyfnod datblygiad y plentyn neu berson ifanc yn effeithio ar ei sgiliau cyfathrebu**
 - 7.6 **Rhwystrau posibl** rhag cyfathrebu'n effeithiol a ffyrdd o fynd i'r afael â nhw
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 8 Deall pwysigrwydd y Gymraeg a diwylliant Cymru i blant a phobl ifanc

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 8.1 Pwysigrwydd **cydnabod a chefnogi'r Gymraeg a diwylliant Cymru**
 - 8.2 **Deddfwriaeth a strategaethau cenedlaethol ar gyfer y Gymraeg**
 - 8.3 Egwyddorion Mwy na Geiriau / More than Just Words
 - 8.4 Ystyr y 'Cynnig Rhagweithiol'
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 9 Gwybod sut mae'n bosibl defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol mewn gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 9.1 Y termau '**dulliau gweithredu cadarnhaol**' a '**dulliau gweithredu cyfyngol**'
 - 9.2 **Achosion sylfaenol** a fyddai'n gallu effeithio ar ymddygiad plant a phobl ifanc
 - 9.3 **Dulliau gweithredu cadarnhaol** a all gael eu defnyddio i leihau **arferion cyfyngol** a hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 10 Deall sut mae newid a thrawsnewid yn effeithio ar blant a phobl ifanc

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 10.1 Mathau o newidiadau a all ddigwydd yn ystod bywyd plentyn neu berson ifanc o ganlyniad i **ddigwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd** neu **drawsnewid**
 - 10.2 Ffactorau sy'n gwneud y newidiadau hyn yn gadarnhaol neu'n negyddol
 - 10.3 Sut i helpu pobl ifanc i feithrin y sgiliau, yr hyder a'r wybodaeth a wnaiff eu paratoi am fywyd fel oedolyn
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 11 Deall sut gall ei gredoau, ei werthoedd a'i brofiadau mewn bywyd effeithio ar agweddau ac ymddygiad tuag at blant a phobl ifanc

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 11.1 **Effaith eich agwedd a'ch ymddygiad eich hun ar blant a phobl ifanc**

Uned 002 – Canllawiau cyflwyno

Deiliant dysgu 1: Deall y ffordd mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a Chod Ymddygiad ac Ymarfer yn sail i iechyd a gofal cymdeithasol ac yn cefnogi plant a phobl ifanc

Egwyddorion a gwerthoedd y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 - Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ddarn pwysig o deddfwriaeth ynglŷn â sut y dylem fod yn darparu gofal a chymorth i'r bobl y mae angen hynny arnynt yng Nghymru.

Mae'r Ddeddf yn cynnwys:

- rheoliadau, sy'n rhoi mwy o fanylion am yr hyn y mae'n rhaid ei wneud i weithredu'r Ddeddf yn ymarferol
- codau ymarfer, sy'n rhoi cyfarwyddyd o ran sut i ymarfer y Ddeddf.

• Mae'r Ddeddf yn ymdrin ag:

- oedolion (pobl 18 oed a throsodd)
- plant (pobl dan 18 oed)
- gofawyr (oedolion neu blant sy'n darparu neu sy'n bwriadu darparu gofal a chymorth).

Mae pum egwyddor graidd bwysig yn sail i'r Ddeddf: Nid oes angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol wybod am fanylion y Ddeddf a'r rheoliadau, ond mae angen iddyn nhw ddeall am yr egwyddorion. Yr egwyddorion hyn fydd yn llywio eu gwaith:

- llais a rheolaeth
- atal ac ymyrryd yn gynnar
- llesiant
- cydgynhyrchu
- amlasiantaeth.

- llais a rheolaeth – rhoi plentyn neu berson ifanc a'u hanghenion wrth wraidd eu gofal a'u cymorth, a rhoi llais a rheolaeth iddyn nhw dros y canlyniadau fydd yn helpu eu llesiant
- atal ac ymyrryd yn gynnar – gallu cael mynediad at gyngor a chefnogaeth yn gynnar fel bod ansawdd bywyd da ar gael a lleihau neu oedi'r angen i gael gofal a chymorth tymor hirach
- llesiant – cefnogi llesiant plant a phobl ifanc ym mhob rhan o'u bywydau
- cydgynhyrchu – cynnwys plant a phobl ifanc wrth ddylunio a darparu eu cefnogaeth a'u gwasanaethau a chydabod y wybodaeth a'r arbenigedd maen nhw'n gallu eu cyfrannu
- amlasiantaeth – pob asiantaeth a sefydliad yn gweithio mewn partneriaeth gryf i wella llesiant plant a phobl ifanc y mae angen gofal a chymorth arnynt nhw, a gofawyr y mae angen cymorth arnynt nhw.

Mae **Deddf Plant 1989 (1989 a 2004)** yn darparu fframwaith ar gyfer amddiffyn plant a gofalu amdanyn nhw hyd at eu 18fed pen-blwydd.

Mae'n diffinio cyfrifoldeb rhieni neu ofalwyr ac mae'n annog gweithio mewn partneriaeth â rhieni a gofawyr. Mae'n canolbwyntio ar sicrhau bod plant a phobl ifanc yn ganolog i gynllunio a phenderfyniadau a wneir drwy gydgyngyrchu ac arfer person ganolog.

Mae **prif egwyddorion y Ddeddf Plant** yn cynnwys:

- lles y plentyn yw'r prif ffocws bob amser
- lle bo hynny'n bosibl, dylai plant gael eu magu a derbyn gofal gan eu teulu eu hunain

- dylid cefnogi rhieni a gofalwyr â phlant mewn angen i fagu eu plant eu hunain. Dylai'r gefnogaeth hon:
 - gael ei darparu mewn partneriaeth
 - diwallu anghenion penodol pob plentyn
 - bod yn briodol i hil, diwylliant, crefydd ac iaith y plentyn
 - bod yn agored i gynrychioliadau annibynnol a threfnau cwyno effeithiol
 - defnyddio partneriaethau sy'n bodoli rhwng yr awdurdod lleol ac asiantaethau eraill, gan gynnwys asiantaethau gwirfoddol.

Dylai **codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** gynnwys 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 gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

Deilliant dysgu 2: Deall y ffordd mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau'n ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol

Byddai **elfennau allweddol dull gweithredu seiliedig ar hawliau** yn cynnwys y disgwyliadau canlynol sydd gan blant a phobl ifanc:

- cael eu trin fel unigolyn
- cael eu trin yn gyfartal a pheidio â chael eu gwahaniaethu yn eu herbyn
- cael eu parchu
- cael preifatrwydd
- cael eu trin â pharch
- cael eu hamddiffyn rhag perygl a niwed
- cael eu cefnogi a derbyn gofal mewn ffordd sy'n cwrdd â'u hanghenion, yn ystyried eu dewisiadau ac yn eu hamddiffyn
- cyfathrebu gan ddefnyddio'r dulliau cyfathrebu ac iaith o'u dewis
- cael mynediad i wybodaeth amdanyn nhw eu hunain'

Mae grymuso plant a phobl ifanc i gael llais a rheolaeth dros bob agwedd ar eu bywydau yn dangos dull gweithredu seiliedig ar hawliau.

Mae **eiriolaeth** yn tanatgu holl egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac mae'n erfyn pwysig i gefnogi llais a rheolaeth, a llesiant pobl. Mae eiriolaeth yn gallu helpu pobl i gael gwybodaeth am wasanaethau, cael eu cynnwys mewn penderfyniadau am eu bywydau, archwilio dewisiadau ac opsiynau, a chyfleu eu hanghenion, eu safbwyntiau a'u dymuniadau. Mae eiriolaeth yn cynnal hawliau ac yn herio gwahaniaethu. Mae gan awdurdodau lleol ymrwymiad cyfreithiol o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i ddarparu 'llais' neu eiriolwr proffesiynol annibynnol i bob plentyn a pherson ifanc sy'n derbyn gofal, sy'n gadael gofal neu sydd ag angen gofal a chymorth, ac sy'n dymuno cymryd rhan neu gynnig sylwadau am benderfyniadau am eu bywydau. Dylid darparu eiriolwr proffesiynol annibynnol hefyd os hoffai plentyn neu berson ifanc gwyno. Mae'r Cynnig Rhagweithiol Eiriolaeth yn un elfen ar y ddarpariaeth eiriolaeth statudol newydd, lle bydd plentyn neu berson ifanc yn cyfarfod ag eiriolwr pan fydd yn dechrau derbyn gofal neu pan fydd gweithdrefnau amddiffyn plant yn cael eu dilyn mewn perthynas â'r plentyn neu berson ifanc.

Yn y cyfarfod hwn, bydd y plentyn neu berson ifanc yn cael gwybod am eu hawliau o dan CCUHP, am wahanol fathau o eiriolaeth a gwybodaeth am y Gwasanaeth Eiriolaeth Proffesiynol Annibynnol Lleol, y Comisiynydd Plant, Llinell Gymorth Meic (y gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru) a'r hawl i gwyno

Mae'r gyfraith yn dweud bod gan blant a phobl ifanc hawl i ddweud beth maen nhw'n meddwl ddylai ddigwydd pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw.

Bydd eiriolwr proffesiynol annibynnol yn cefnogi person ifanc ac yn gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael dweud eu dweud ynghylch penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw.

Bydd y gefnogaeth i'r plentyn neu berson ifanc yn cynnwys:

- gwrando arnyn nhw
- eu helpu nhw i edrych ar eu dewisiadau
- eu cefnogi nhw i wneud penderfyniad
- gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gwybod beth yw eu hawliau
- eu helpu nhw i ddweud eu dweud.

Ni fydd eiriolwr yn gwneud hyn:

- barnu'r person ifanc
- dweud wrth y person ifanc beth i'w wneud
- siarad ag unrhyw un arall heb eu caniatâd.

Gall eiriolwyr annibynnol helpu pobl ifanc i gael dweud eu dweud:

- yn yr ysgol
- gartref
- mewn gofal
- yn yr ysbyty
- mewn tai
- yn y llys.

Ffyrdd o gefnogi plant a phobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr i gwyno neu fynegi pryder

Gallai'r rhain gynnwys y canlynol:

- darparu gwybodaeth a / neu esbonio'r broses i'w dilyn i gyflwyno cwyn neu fynegi pryder am eu gwasanaeth
- tawelu meddyliau plant/pobl ifanc a / neu eu teuluoedd/gofalwyr ynglŷn â'u hawl i gwyno neu fynegi pryder am eu gwasanaeth
- atgyfeirio at reolwr neu aelod staff uwch yn y lleoliad gofal

Deilliant dysgu 3: Deall sut i ddefnyddio dulliau gweithredu plentyn ganolog

Mae **dulliau gweithredu plentyn ganolog** yn hanfodol i ofal a chymorth i blant a phobl ifanc. Mae bod yn blentyn ganolog yn golygu gweld y plentyn/person ifanc yn gyntaf, a chefnogi'r unigolyn drwy wybod beth sy'n bwysig iddyn nhw a sut hofffen nhw gael eu cefnogi. Mae'n fater o sicrhau bod gan y plentyn/person ifanc gymaint â phosibl o lais a rheolaeth o ran eu bywyd a'u gwasanaethau a'u bod nhw'n cael eu trin ag urddas a pharch.

Cefndir a hoff ddewisiadau – y cymysgedd unigryw o brofiad plentyn, a'i hanes, diwylliant, credoau, dewisiadau, teulu, perthnasoedd, rhwydweithiau anffurfiol a chymuned

Mae **cyfranogiad gweithredol** yn ffordd o weithio sy'n ystyried plant a phobl ifanc yn bartneriaid gweithredol yn eu gofal neu gymorth eu hunain yn hytrach na bod yn dderbynwyr

goddefol. Mae cyfranogiad gweithredol yn ystyried hawl pob plentyn neu berson ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau a pherthnasoedd bywyd pob dydd mor annibynnol â phosibl yn unol â'u hoedran a'u cam datblygu.

Mae cefnogi plant/pobl ifanc i **gymryd rhan mewn gweithgareddau a chael profiadau ystyrlon a phleserus** yn bwysig er mwyn:

- cefnogi llesiant unigolion
- cydnabod sgiliau a galluoedd, gan adeiladu ar gryfderau a rhinweddau
- cefnogi datblygiad plant
- cefnogi iechyd meddwl a chorfforol
- meithrin a chynnal perthnasoedd
- dangos parch at ddiddordebau, cefndiroedd a hoff ddewisiadau plant/pobl ifanc

Mae **sefydlu cydsyniad gyda phlant/pobl ifanc** ar gyfer cymorth â'u holl dasgau a gweithgareddau yn bwysig er mwyn sicrhau:

- bod gan y plentyn/person ifanc lais a rheolaeth ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd, gan gynnwys yr hawl i ddewis a gwrthod
- maen nhw'n cael eu sicrhau bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn ystyried 'beth sy'n bwysig' a sut hofffen nhw gael eu cefnogi

Cyfrifoldeb rhiant - mae gan y rhan fwyaf o rieni hawliau a chyfrifoldebau cyfreithiol, a'r enw ar y rhain gyda'i gilydd yw 'cyfrifoldeb rhiant'.

Mae cyfrifoldeb rhiant yn cynnwys darparu cartref i blentyn neu berson ifanc, yn ogystal ag amddiffyn y plentyn neu berson ifanc. Mae cyfrifoldeb rhiant hefyd yn cynnwys hawliau a dyletswyddau cyfreithiol, pwerau, cyfrifoldebau ac unrhyw awdurdod sydd gan riant dros blentyn neu berson ifanc a'u heiddo.

Mae cyfrifoldeb rhiant yn statws cyfreithiol sydd wedi'i danategu gan Ddeddf Plant 1989. Mae pobl eraill, heblaw rhieni, yn gallu bod â chyfrifoldeb rhiant dros blentyn neu berson ifanc. Er enghraifft, bydd awdurdod lleol dros blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal ganddynt, gwarcheidwad plentyn neu berson ifanc, llystad neu berthnasau eraill yn gallu cael cyfrifoldeb rhiant dan rai amgylchiadau.

Os oes gan rywun gyfrifoldeb rhiant dros blentyn neu berson ifanc, mae ganddyn nhw'r hawl i wneud penderfyniadau am eu gofal a'u magwraeth.

Drwy hyn i gyd, mae'n rhaid gwrando ar lais y plentyn neu berson ifanc ac ystyried eu safbwyntiau, eu dymuniadau a'u hoff ddewisiadau wrth wneud unrhyw benderfyniadau.

Mae **cynlluniau personol** yn nodi sut y caiff gofal plentyn neu berson ifanc 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 cytûn a'r modd y bydd y rhain yn cael eu darparu
- 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

Deilliant dysgu 4: Deall sut i hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

Ystyr '**cydraddoldeb**' yw bod pawb yn cael yr un cyfleoedd ac yn cael eu trin â'r un parch. Mae cydraddoldeb yn herio gwahaniaethu.

Mae '**amrywiaeth**' yn ymwneud â chymysgedd o fathau gwahanol o bobl. Er enghraifft, dynion a menywod, pobl ifanc a hen, pobl o wahanol hiliau, pobl anabl a phobl nad ydynt yn anabl. Mae amrywiaeth yn dathlu gwahaniaethau ac yn deall ac yn gwerthfawrogi pa mor unigryw yw pobl.

Ystyr '**cynhwysiant**' yw bod pawb yn cael y cyfle i gymryd rhan a ddim yn cael eu heithrio oherwydd eu gwahaniaethau.

'**Gwahaniaethu**' yw pan mae pobl yn cael eu trin yn annheg oherwydd eu gwahaniaethau.

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 ('y Ddeddf') yn ddeddfwriaeth/cyfraith sy'n berthnasol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Mae'n amddiffyn pobl rhag gwahaniaethu, aflonyddu neu erledigaeth. I wneud hyn mae'n nodi nifer o '**nodweddion gwarchoddedig**'. Mae gwahaniaethu yn erbyn unigolyn o ganlyniad i'r canlynol yn erbyn y gyfraith:

- oedran (dim ond rhag gwahaniaethu ar sail oed mewn perthynas â gwaith mae pobl ifanc dan 18 yn cael eu hamddiffyn)
- anabledd
- ailbennu rhywedd
- priodas a phartneriaeth sifil
- beichiogrwydd a mamolaeth
- hil
- crefydd neu gred
- rhyw
- cyfeiriadedd rhywiol.

Dau fath o wahaniaethu sydd yna; gwahaniaethu uniongyrchol a gwahaniaethu anuniongyrchol:

Gwahaniaethu uniongyrchol - pan mae unigolyn yn cael ei drin yn waeth nag unigolyn arall neu unigolion eraill oherwydd:

- bod nodwedd warchoddedig ganddyn nhw
- bod rhywun yn meddwl bod ganddyn nhw nodwedd warchoddedig (sef gwahaniaethu drwy ganfyddiad)
- eu bod nhw'n gysylltiedig â rhywun â'r nodwedd warchoddedig honno (sef gwahaniaethu drwy gysylltiad).

Gwahaniaethu anuniongyrchol - mae hyn yn digwydd pan mae polisi sy'n gymwys yn yr un ffordd i bawb ond sy'n creu anfantais i grŵp o bobl sy'n rhannu nodwedd warchoddedig, a'u bod felly dan anfantais fel rhan o'r grŵp hwn. Os bydd hyn yn digwydd, rhaid i'r unigolyn neu'r sefydliad sy'n defnyddio'r polisi hwn ddangos bod rheswm da drosto.

- gall 'polisi' gynnwys ymarfer, rheol neu drefniant
- nid yw'n gwneud unrhyw wahaniaeth p'un a oedd rhywun yn bwriadu i'r polisi beri anfantais i'r unigolyn ai peidio.

Byddai **ffyrdd mae dulliau gweithredu plentyn ganolog yn hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant** yn cynnwys:

- trin plant a phobl ifanc ag urddas a pharch
- adnabod, gwerthfawrogi a dathlu amrywiaeth

- gwybod cefndiroedd a hoff ddewisiadau plant a phobl ifanc a gweithio mewn ffyrdd sy'n ystyried y rhain
- cefnogi cynhwysiant a herio allgáu

Sut mae cefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol plant a phobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr yn gallu cael eu gwerthfawrogi:

- dysgu am gefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol plant a phobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr ac ystyried y rhain
- cefnogi plant a phobl ifanc i ddathlu a chymryd rhan mewn digwyddiadau / achlysuron diwylliannol a chrefyddol sy'n bwysig iddyn nhw

Byddai ffyrdd o herio gwahaniaethu neu arfer nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth na chynhwysiant yn gallu cynnwys:

- modelu rôl arfer gorau sy'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
- adnabod a herio gwahaniaethu
- uwchgyfeirio at reolwyr os oes unrhyw bryderon am wahaniaethu neu arfer nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth na chynhwysiant

Deiliant dysgu 5: Deall sut mae cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol yn cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth

Mae cymryd risg mewn ffordd gadarnhaol yn gallu cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth. Ond, er ei bod hi'n bwysig bod gweithwyr ieched a gofal cymdeithasol yn cefnogi plant a phobl ifanc i wneud eu dewisiadau eu hunain, ar adegau gallai hyn olygu bod y plentyn/person ifanc yn achosi risg iddyn nhw eu hunain. Mae'n bwysig bod gweithwyr yn gwybod sut i gefnogi plant a phobl ifanc i gydbwyso eu hawliau, eu risgiau a'u cyfrifoldebau.

Mae cymryd risgiau'n rhan bwysig o ddatblygiad plant, ac mae angen i weithwyr ieched a gofal cymdeithasol gefnogi plant a phobl ifanc i ddysgu sut i gymryd risgiau diogel. Wrth dyfu drwy flynyddoedd eu harddegau, bydd pobl ifanc yn ceisio darganfod pwy ydyn nhw. Maen nhw'n gwneud hyn drwy archwilio'r cyfyngiadau o'u cwmpas nhw, gwrthio ffiniau a phrofi eu gallu i ymdopi â gwahanol sefyllfaoedd yn annibynnol. Mae cymryd risgiau yn y glasoed yn rhan bwysig o'r daith hon ac yn rhan o dyfu'n oedolion ifanc annibynnol. Fodd bynnag, gan nad yw'r ymennydd fel rheol yn aeddfedu'n llawn nes bod yr unigolyn yn 25 oed, mae pobl ifanc yn eu harddegau'n fwy tebygol nag oedolion o wneud penderfyniadau cyflym a pheryglus. Mae angen cefnogaeth gan oedolion ar blant a phobl ifanc i ddatblygu eu gallu i werthuso risgiau a chanlyniadau, a dysgu sut i reoli eu mympwyon er mwyn cadw'n ddiogel.

Mae cymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol yn golygu cefnogi plant a phobl ifanc i gymryd risgiau sy'n eu helpu nhw i gyflawni 'beth sy'n bwysig' a thyfu a datblygu'n oedolion ifanc annibynnol.

Wrth gymryd risg mewn ffordd gadarnhaol, dylid gwneud penderfyniadau:

- cytbwys, gan gydnabod y posibilrwydd o fudd yn ogystal â'r risg o niwed, ac ystyried effaith emosiynol, seicolegol a chymdeithasol bosibl pob opsiwn, yn ogystal â'r effaith gorfforol
- amddiffynadwy, hynny yw, bod sail dda iddynt, bod modd eu cyfiawnhau a'u bod wedi'u cofnodi'n gymesur ac nid yn amddiffynnol, hynny yw, yn seiliedig ar yr angen i amddiffyn ein hunain a'n hasiantaethau)
- ar y cyd â phlant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol eraill, gan ddefnyddio'r holl adnoddau sydd ar gael i gyflawni'r canlyniadau pwysicaf.

Mae'n bwysig cydnabod, er bod gan weithwyr ddyletswydd i leihau'r risg o anafiadau difrifol i blant a phobl ifanc, bod cymryd risgiau yn hybu iechyd corfforol, hunanhyder, datblygiad cymdeithasol a gwydnwch, a'i fod yn chwarae rôl bwysig o ran cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad. Drwy gymryd risgiau, bydd plant a phobl ifanc yn dysgu dod o hyd i'w cyfyngiadau a'u ffiniau eu hunain, a sut i gadw eu hunain yn ddiogel. Mae'r rhain yn sgiliau bywyd gwerthfawr y byddan nhw'n gallu eu defnyddio yn ystod oedolaeth.

Os nad yw plant a phobl ifanc wedi dysgu sut i reoli risg drwy chwarae, maen nhw'n gallu bod yn fwy agored i niwed yn y tymor hir neu deimlo'n bryderus iawn am sefyllfaoedd newydd.

Deilliant dysgu 6: Deall sut i feithrin perthnasoedd cadarnhaol â phlant a phobl ifanc, a'u teuluoedd a'u gofawyr yng nghyd-destun ffiniau proffesiynol

Mae **gweithio perthynas ganolog** yn seiliedig ar:

- dulliau plentyn ganolog
- cefnogi llais a rheolaeth
- dulliau gweithredu cydgynhyrchu
- gwranddo gweithredol
- canolbwyntio ar gryfderau a galluoedd
- tosturi
- caredigrwydd
- gwybod beth yw hoff ddewisiadau a chefnidir plentyn / person ifanc
- ymddiriedaeth

Byddai'r term '**ffiniau proffesiynol**' yn cynnwys:

- gweithio o fewn ein rôl a'n cylch gorchwyl
- peidio â rhannu gormod o wybodaeth bersonol
- peidio â chymryd rhan mewn arferion annerbyniol.

Byddai **arferion annerbyniol** yn cynnwys:

- Cyswllt rhywiol ag unigolyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth
- Achos niwed corfforol neu anaf i unigolion
- Gwneud sylwadau, ystumiau neu awgrymiadau sarhaus neu ymosodol
- Ceisio cael gwybodaeth am hanes personol lle nad yw'n angenrheidiol nac yn berthnasol
- Gwylio plentyn neu berson ifanc yn dadwisgo pan nad yw'n angenrheidiol
- Rhannu gwybodaeth bersonol neu breifat amdanoch chi lle nad yw'n angenrheidiol
- Cyffwrdd, cofleidio ac anwesu amhriodol
- Cuddio gwybodaeth am blentyn neu berson ifanc oddi wrth gydweithwyr, er enghraifft, peidio â chwblhau cofnodion, cynllwynio mewn gweithredoedd troseddol
- Derbyn rhoddion a lletygarwch yn gyfnewid am driniaeth well
- Rhannu sibrydion neu achlust am blentyn/person ifanc neu eraill sy'n agos iddo
- Camdefnyddio arian neu eiddo unigolyn
- Annog plentyn neu berson ifanc i ddod yn ddibynnol er budd y gweithiwr ei hun
- Cynnig breintiau arbennig i 'hoff blentyn', er enghraifft treulio amser gormodol gyda rhywun, dod yn rhy agos, neu ddefnyddio dylanwad i elwa un plentyn neu berson ifanc yn fwy nag eraill
- Darparu mathau o ofal fydd ddim yn cyflawni'r canlyniad a gynlluniwyd
- Darparu cyngor neu gwnsela arbenigol lle nad yw'r gweithiwr yn gymwysedig i wneud hyn

- Methu â darparu gofal a chymorth cytûn i blentyn neu berson ifanc, neu ei wrthod, er enghraifft, oherwydd teimladau negyddol tuag at blentyn neu berson ifanc
- Ceisio gwthio eich credoau crefyddol, moesol neu wleidyddol eich hun ar blentyn neu berson ifanc
- Methu â hybu parch nac urddas
- Unrhyw arferion sy'n cael eu gwahardd yn benodol mewn deddfwriaeth, rheoliadau statudol, safonau a chanllawiau perthnasol.

Deilliant dysgu 7: Deall pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol mewn iechyd a gofal cymdeithasol

Nodweddion allweddol cyfathrebu effeithiol

Mae cyfathrebu'n broses dwy ffordd lle mae'r ddau unigolyn yn ceisio deall beth mae'r llall yn ei ddweud. Byddai nodweddion allweddol cyfathrebu effeithiol yn cynnwys:

- bod yn ymwybodol o unrhyw anawsterau cyfathrebu sydd gan blant a phobl ifanc, ac ystyried y rhain
- defnyddio cymhorthion ac addasiadau i ddiwallu anghenion cyfathrebu plant a phobl ifanc
- bod yn ymwybodol o ffactorau amgylcheddol a'u hystyried
- defnyddio sgiliau cyfathrebu effeithiol
- bod yn glir ynghylch beth mae angen cyfathrebu amdano

Byddai'r sgiliau sy'n angenrheidiol i gyfathrebu'n effeithiol yn cynnwys:

- siarad yn glir a defnyddio tôn llais arferol
- peidio â brysio
- peidio â thorri ar draws plentyn neu berson ifanc na gorffen brawddegau drostyn nhw
- defnyddio iaith a therminoleg mae'r plentyn/person ifanc yn gallu eu deall / osgoi jargon
- defnyddio gwrando gweithredol (cyswllt llygaid, ystumiau, gwenu mewn ffordd sy'n tawelu'r meddwl, dangos diddordeb a dealltwriaeth o'r hyn sy'n cael ei gyfathrebu)
- defnyddio iaith corff agored
- osgoi iaith allai fod yn nawddoglyd, achosi stigma neu atgyfnerthu teimladau negyddol plant/pobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr
- addasu a defnyddio amrywiaeth o dduiliau cyfathrebu i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc

Gallai sut i ddysgu beth yw anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith plentyn gynnwys:

- siarad â'r plentyn a gofyn
- arsylwi ar sut mae plentyn/person ifanc yn cyfathrebu ac yn rhyngweithio ag eraill
- darllen y cynllun personol

Sut y bydd cam datblygu plentyn neu berson ifanc yn effeithio ar ei sgiliau cyfathrebu

Bydd plant yn dechrau datblygu sgiliau cyfathrebu yn syth ar ôl cael eu geni. Mae'r cyfnodau datblygiad lleferydd ac iaith yn ymdrin â phedwar maes eang:

- gwrando a sylw
- dealltwriaeth
- seiniau lleferydd a sgwrs
- sgiliau cymdeithasol.

Efallai y bydd plant sy'n hwyr yn datblygu yn mynd drwy bob un o'r camau'n arafach; bydd gan blant a phobl ifanc sy'n hwyr yn datblygu gynllun cyfathrebu sy'n amlinellu dulliau y cytunwyd arnynt i'w cefnogi nhw.

Gallai rhwystrau posibl rhag cyfathrebu gynnwys:

- ffactorau amgylcheddol (sŵn, goleuo)
- iaith
- colli golwg neu'r clyw
- ffactorau diwylliannol
- anawsterau iaith a lleferydd
- galluoedd gwybyddol a cham datblygu'r plentyn/person ifanc
- yr amser o'r dydd (e.e. os yw plentyn/person ifanc wedi blino cyn mynd i'r gwely neu ar ôl codi)
- pethau sy'n tynnu sylw (e.e. os yw plentyn/person ifanc ar ganol gwneud rhywbeth mae'n ei fwynhau)
- os yw'r plentyn/person ifanc yn gorfforol neu'n feddyliol wael

Deilliant dysgu 8: Deall pwysigrwydd y Gymraeg a diwylliant Cymru i blant a phobl ifanc

Mae cydnabod a chefnogi'r Gymraeg a diwylliant Cymru yn bwysig gan ei fod yn gallu:

- hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
- cefnogi cyfranogiad
- lleihau teimlo'n ynysig
- dangos sut i drin plant/pobl ifanc ag urddas a pharch
- dangos bod gweithwyr yn ystyried cefndiroedd a hoff ddewisiadau plant a phobl ifanc
- cefnogi plant a phobl ifanc i gael llais a rheolaeth dros eu gwasanaethau gofal
- cefnogi dulliau gweithredu plentyn ganolog a seiliedig ar hawliau

Deddfwriaeth a strategaethau cenedlaethol ar gyfer y Gymraeg

Deddf yr Iaith Gymraeg 1993; Mesur y Gymraeg (2011) a Mwy na geiriau / More than just words:

- rhoi statws swyddogol i'r iaith Gymraeg yng Nghymru
- cyflwyno safonau i esbonio sut mae disgwyl i sefydliadau ddefnyddio'r iaith Gymraeg.

Yng Nghymru, ni ddylid trin yr iaith Gymraeg yn llai ffafriol na'r iaith Saesneg a dylai pobl Cymru allu byw eu bywydau drwy gyfrwng y Gymraeg os ydynt yn dymuno gwneud hynny. Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer yr Iaith Gymraeg mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013) yw ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gryfhau gwasanaethau Gymraeg i bobl sy'n defnyddio iechyd a gofal cymdeithasol a'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Mae Mwy na geiriau / More than just words yn cynnwys egwyddorion i wneud yn siŵr bod anghenion unigolion o ran yr iaith Gymraeg yn cael eu diwallu. Mae'n rhoi dyletswydd ar ddarparwyr gofal i wneud yn siŵr bod ganddyn nhw weithwyr â'r sgiliau iaith i ofalu am siaradwyr Cymraeg.

Mae egwyddor y 'Cynnig Rhagweithiol' wrth wraidd Mwy na geiriau. Yn unol â'r Cynnig Rhagweithiol, ddylai darparwyr gwasanaethau ddim aros i unigolion ofyn am wasanaethau Cymraeg. Yn lle hynny, dylent fynd ati'n rhagweithiol i ganfod eu hanghenion iaith. Mae'r strategaeth yn nodi, os ydych yn siaradwr Cymraeg, bod rhaid ystyried bod gallu defnyddio eich iaith eich hun yn rhan graidd o'ch gofal ac nid yn opsiwn ychwanegol.

Strategaeth Llywodraeth Cymru yw Cymraeg 2050 sy'n anelu at gael un miliwn o siaradwyr Cymraeg yng Nghymru erbyn 2050.

Deilliant dysgu 9: Gwybod sut mae'n bosibl defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol mewn gofal cymdeithasol

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

- Dod i adnabod unigolyn
- Parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir a deall:
 - 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 defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol 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 ei hun 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 ar gam cynnar er mwyn ceisio atal sefyllfaoedd anodd yn y lle cyntaf;
- Deall beth sydd angen ei gynllunio a'i gyflwyno er mwyn cynorthwyo'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 ystod eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau y 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 gontinwmm, 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.

Gallai arferion cyfyngol hefyd gynnwys gweithredoedd mwy amlwg fel y rhai sydd wedi'u rhestru yn Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol Llywodraeth Cymru megis:

- ataliaeth gorfforol
- ataliaeth gemegol
- ataliaeth amgylcheddol
- ataliaeth fecanyddol
- neilltuo neu unigo gorfodol
- arwahanu tymor hir
- gorfodaeth.

Dim ond fel rhan o gynllun cymorth ymddygiad y cytunwyd arno y dylid eu defnyddio, a dim ond fel ymateb uniongyrchol wedi'i gynllunio i ymddygiadau heriol, neu i gael rheolaeth dros sefyllfa lle ceir posibilrwydd go iawn o niwed os na chaiff dim byd ei wneud.

Mae gan unrhyw fath o arfer cyfyngol y potensial i amharu ar hawliau dynol plentyn/person ifanc. Felly mae'n rhaid i bob gweithred arfer cyfyngol fod yn gyfreithlon a chymesur gan ddefnyddio'r opsiwn lleiaf cyfyngol sydd ar gael.

Ni ddylid byth defnyddio arferion cyfyngol i gosbi nac â'r unig fwriad o achosi poen, dioddefaint, cywilydd neu gyflawni cydymffurfiad. Dydy hi byth yn gyfreithlon defnyddio ataliaeth i gywilyddio, diraddio na chosbi pobl.

Ac eithrio mewn argyfwng, dylid cynllunio arferion cyfyngol ymlaen llaw a dylai tîm amlddisgyblaethol gytuno arnynt, ynghyd â'r plentyn/person ifanc lle bynnag y bo'n bosibl. Dylid cynnwys y rhain yn eu cynllun personol neu eu cynllun cefnogi ymddygiad neu reoli ymddygiad.

Gallai **Achosion sylfaenol** gynnwys:

- Poen cronig neu aciwt
- Haint neu boen corfforol arall
- Nam ar y synhwyrâu
- Anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
- Anawsterau cyfathrebu
- Amgylchedd
- Ofn a gorbryder
- Anhapusrwydd
- Diflastod
- Unigrwydd
- Anghenion sydd heb eu bodloni
- Gofynion
- Newid
- Trawsnewidiadau
- Digwyddiadau arwyddocaol diweddar fel marwolaeth aelod o'r teulu
- Digwyddiadau neu brofiadau blaenorol
- Camdriniaeth neu drawma
- Bwlio
- Gofal sy'n rheoli gormod
- Cael eich anwybyddu

Deilliant dysgu 10: Deall sut mae newid a thrawsnewid yn effeithio ar blant a phobl ifanc

Byddai **newidiadau arwyddocaol mewn bywyd** yn cynnwys newidiadau pwysig ym mywyd plentyn, yn gadarnhaol ac yn negyddol. I rai gallan nhw fod yn newidiadau i arferion ac amharu arnyn nhw, neu gychwyn cyflwr dirywiol fel colli'r synhwyrâu; i eraill gallan nhw fod yn newid sydyn i'w bywydau fel colled a phrofedigaeth ac i eraill gall fod yn argyfwng sy'n effeithio arnyn nhw.

Mae pawb yn wynebu digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd ar adegau penodol yn ystod eu bywydau. Gall y rhain gynnwys:

- cael brawd neu chwaer newydd
- gadael cartref
- priodi
- symud tŷ
- dechrau ysgol neu swydd newydd
- cael plant ac wyrion/wyresau
- ymddeol
- afiechyd
- marwolaeth rhieni neu aelod agos arall o'r teulu.

Gallwn ni deimlo amrywiaeth eang o emosiynau wrth wynebu newidiadau arwyddocaol. Gall y rhain amrywio o hapusrwydd a chyffro i bryder, ofn, dicter ac iselder. Mae'r ffordd rydyn ni'n ymateb yn gallu dibynnu a ydy'r newid wedi'i ddewis, fel symud tŷ, neu'n cael ei orfodi, er enghraifft symud i gartref gofal preswyl. Mae faint o reolaeth rydyn ni'n teimlo sydd gennyn ni yn ffactor bwysig o ran sut rydyn ni'n ymateb. Efallai y bydd llawer o'r plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio gofal a chymorth yn teimlo nad oes ganddyn nhw lawer o reolaeth, os o gwbl, dros yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw; gall hynny achosi trallod a gorbryder.

Mae **trawsnewidiad** yn gyfnod o newid o un cam bywyd i gam bywyd arall. Mae'r newidiadau hyn yn digwydd i bawb drwy gydol eu bywydau. Maen nhw'n gallu digwydd yn sydyn neu'n raddol, ac yn gallu para am wahanol gyfnodau. Mae symud o un gweithgaredd i un arall hefyd yn gallu bod yn drawsnewidiad, e.e. o ysgol i gartref. Mae tarfu ar y drefn arferol yn gallu gwneud i rai plant a phobl ifanc deimlo'n ansicr a/neu achosi trallod.

Mae rhai o'r newidiadau neu'r trawsnewidiadau hyn yn cael effaith gadarnhaol ar ein bywydau, ac mae eraill yn gallu cael effaith negyddol. Fel digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd, bydd faint o reolaeth sydd gan blant a phobl ifanc yn effeithio ar sut maen nhw'n teimlo ac yn ymdopi â nhw.

Gallai **trawsnewid** gynnwys plant neu bobl ifanc yn symud i mewn neu allan o'r ddarpariaeth gwasanaeth, genedigaethau, marwolaethau, pontio rhwng blynyddoedd mewn ysgol neu goleg, pontio rhwng sefydliadau addysg, newidiadau corfforol fel y glasoed, dod yn oedolyn.

Deilliant dysgu 11: Deall sut gall ei gredoau, ei werthoedd a'i brofiadau mewn bywyd effeithio ar agweddau ac ymddygiad tuag at blant a phobl ifanc

Mae'r Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol yn amlinellu disgwyliadau clir ynghylch sut mae disgwyl i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ymddwyn. Mae'n bwysig bod pob gweithiwr yn ymwybodol o **effaith bosibl eu hagweddau a'u hymddygiad eu hunain ar blant a phobl ifanc** - gall hyn fod naill ai'n gadarnhaol neu'n negyddol.

Mae credoau, gwerthoedd a phrofiadau bywyd pawb yn wahanol, ac mae deall eich meddyliau, eich teimladau, eich gwerthoedd, eich credoau a'ch gweithredoedd eich hun a sicrhau nad yw'r rhain yn cael effaith negyddol ar blant/pobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr yn hanfodol ar gyfer arfer plentyn ganolog ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

| | |
|---------------------------|---|
| Lefel: | 2 |
| ODA: | 80 |
| Nod: | Meithrin dealltwriaeth dysgwyr o'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant oedolion. |
| Trosolwg o'r uned: | Bydd yr uned hon yn sicrhau bod dysgwyr yn dod i wybod am y ffactorau a all effeithio ar iechyd a llesiant unigolion. Bydd hyn yn cynnwys deall y cysylltiadau rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl da, a sut y gall gwahanol ffactorau, fel gweithgarwch corfforol a hunaniaeth, effeithio ar y rhain. Byddan nhw'n dod i wybod pa mor bwysig yw gofal personol priodol i unigolion, a ffyrdd o sicrhau hynny. Mae hyn yn cynnwys gofalu am fannau gwasgu, gofal y geg, gofal y traed a gofal ymataliaeth. Bydd y dysgwyr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu gan gynnwys canllawiau'r llywodraeth. Byddan nhw'n deall cyfrifoldebau, deddfwriaeth a chanllawiau a'u pwysigrwydd wrth roi meddyginiaeth. |
| Math o asesiad: | Phrawf dewis lluosog. |

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 1 Gwybod beth yw ystyr llesiant yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 1.1 Y term '**llesiant**' a'i bwysigrwydd
- 1.2 Ffactorau sy'n effeithio ar lesiant unigolion a gofalywyr
- 1.3 Pwysigrwydd teuluoedd, ffrindiau a rhwydweithiau cymunedol i lesiant unigolion a gofalywyr
- 1.4 **Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi llesiant**

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 2 Gwybod y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 2.1 **Ffactorau a all effeithio ar ddatblygiad dynol**

- 2.2 **Ffactorau a all effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad unigolion** ac effaith bosibl hyn arnyn nhw
- 2.3 Gwahaniaethau rhwng **modelau meddygol a chymdeithasol anabled**
- 2.4 Y termau 'iechyd corfforol da' ac 'iechyd meddwl da' a sut maen nhw yn dibynnu ar ei gilydd
- 2.5 **Effaith anweithgarwch parhaus** ar lesiant corfforol a meddyliol
- 2.6 Buddiannau cymdeithasol, meddyliol a chorfforol cymryd rhan mewn gweithgareddau a chael profiadau
- 2.7 Ffyrdd y gall pobl gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau personol gan gynnwys y defnydd o gyfryngau cymdeithasol a thechnoleg
- 2.8 Sut mae **ymwneud â'r 'celfyddydau'** yn gallu cefnogi iechyd a llesiant
- 2.9 Y term '**ymlyniad**' ac effaith bosibl hyn ar oedolion
- 2.10 Pwysigrwydd **hunaniaeth, hunan-barch ac ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn i** iechyd a llesiant unigolion
- 2.11 Sut bydd y ffordd y cefnogir unigolion yn effeithio ar y ffordd maen nhw'n teimlo amdany'n nhw eu hunain
- 2.12 Archwiliadau iechyd sydd eu hangen ar unigolion er mwyn cefnogi eu hiechyd a'u llesiant
- 2.13 Gwasanaethau a gwybodaeth sy'n helpu i hybu iechyd
- 2.14 **Mathau o newidiadau** mewn unigolyn a fyddai'n peri pryder o ran ei iechyd a'i lesiant
- 2.15 Pwysigrwydd arsylwi ar iechyd a llesiant unigolion sydd â chyflyrau iechyd penodol, eu monitro a'u cofnodi
- 2.16 Pwysigrwydd cofnodi unrhyw bryderon neu unrhyw newidiadau o ran iechyd a llesiant unigolion
- 2.17 **Cysylltau rhwng iechyd a llesiant a diogelu**
- 2.18 **Cysylltau rhwng iechyd a llesiant a'r Ddeddf Galluedd Meddyliol**

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 3 Gwybod sut i gefnogi unigolion gyda'u gofal personol ac wrth reoli ymataliaeth

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 3.1 Y term '**gofal personol**'
- 3.2 Ffyrdd o bennu dewisiadau unigolyn gydag ef neu hi o ran sut maen nhw'n cael eu cefnogi gyda'u **gofal personol**
- 3.3 Ffyrdd o ddiogelu preifatrwydd ac urddas unigolyn pan maen nhw'n cael eu cefnogi gyda'u **gofal personol**
- 3.4 Y term '**ymataliaeth**'
- 3.5 Ffactorau a all gyfrannu at broblemau ymataliaeth
- 3.6 Ffyrdd y gall problemau ymataliaeth effeithio ar hunan-barch, iechyd, llesiant a gweithgareddau pob dydd unigolyn
- 3.7 Sut y gall credoau, cyfeiriadedd rhywiol a gwerthoedd unigolyn effeithio ar reoli ymataliaeth
- 3.8 Cymhorthion a chyfarpar a all helpu i reoli ymataliaeth
- 3.9 Gweithwyr proffesiynol a all helpu i reoli ymataliaeth
- 3.10 Ffyrdd o helpu unigolion gyda'u **gofal personol** a / neu reoli ymataliaeth mewn ffordd sy'n diogelu'r unigolyn a'r **gweithiwr** sy'n ei helpu

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

4 Gwybod beth yw ystyr arfer da o ran gofalu am fannau gwasgu

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 4.1 Y termau 'gofalu am fannau gwasgu', 'niwed gwasgu' a 'briwiau gwasgu'
- 4.2 **Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol o ran niwed gwasgu**
- 4.3 Ffactorau sy'n gwneud i'r croen dorri ac achosi niwed gwasgu
- 4.4 **Camau datblygu briwiau gwasgu**
- 4.5 Rhannau o'r corff y mae niwed gwasgu yn effeithio arny'n nhw'n rheolaidd

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

5 Gwybod sut i helpu unigolion gyda gofal iechyd y geg da

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 5.1 Y termau 'gofal iechyd y geg'
- 5.2 **Polisiau cenedlaethol a chanllawiau ymarfer ar gyfer gofal iechyd y geg**
- 5.3 **Problemau cyffredin â'r geg a'r dannedd** mewn pobl hŷn ac unigolion eraill sydd angen gofal a chymorth
- 5.4 **Y rhesymau pam mae iechyd a gofal y geg yn bwysig**
- 5.5 Effeithiau posibl iechyd a gofal y geg gwael ar iechyd, llesiant, hunan-barch ac urddas
- 5.6 **Cysylltau rhwng iechyd a gofal y geg a maeth**
- 5.7 Gweithwyr proffesiynol a all helpu gyda gofal iechyd y geg

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

6 Gwybod pwysigrwydd gofal y traed ac iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 6.1 Pwysigrwydd gofal y traed i unigolion
- 6.2 **Cyflyrau cyffredin** a all achosi problemau gyda'r traed
- 6.3 **Arwyddion abnormaleddau gyda'r traed ac ewinedd y traed**
- 6.4 Effaith bosibl cyflyrau neu abnormaleddau'r traed ar iechyd a llesiant unigolion
- 6.5 Gweithwyr proffesiynol a all helpu gyda gofal y traed

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 7 Deall y rolau a'r cyfrifoldebau sydd ynghlwm wrth roi meddyginiaeth mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 7.1 **Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â rhoi meddyginiaeth**
- 7.2 **Rolau a chyfrifoldebau'r rheini** sydd ynghlwm wrth ragnodi meddyginiaeth, ei rhoi a helpu i'w chymryd
- 7.3 Cylchoedd gorchwyl cyfrifoldeb defnyddio meddyginiaeth ac atchwanegiadau 'dros y cownter' mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol
- 7.4 Cysylltiadau rhwng rhoi'r feddyginiaeth anghywir a diogelu

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 8 Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 8.1 Y termau 'maeth' a 'hydradu'
- 8.2 Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da ac argymhellion y llywodraeth o ran deiet cytbwys a hydradu
- 8.3 **Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradu**
- 8.4 Pwysigrwydd deiet cytbwys o ran iechyd a llesiant gorau unigolion
- 8.5 **Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu**

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 9 Gwybod sut i helpu i atal pobl rhag cwmpo

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 9.1 **Ffactorau a all gyfrannu at gwympiadau**
- 9.2 **Ffyrdd o atal pobl rhag cwmpo**

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 10 Gwybod y ffactorau sy'n effeithio ar ofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 10.1 Ffyrdd y gall marwolaeth a marw, galar a galaru effeithio ar unigolion a phobl allweddol yn eu bywydau
 - 10.2 Ffyrdd y bydd diwylliant, crefydd a chredoau personol yn effeithio ar y dull o ymdrin â marwolaeth a marw
 - 10.3 Y termau '**blaengynllunio gofal**' a '**blaengyfarwyddebau**' a pham eu bod yn bwysig
 - 10.4 Y cymorth sydd ar gael i helpu unigolion o ran gofal ar ddiwedd eu hoes
 - 10.5 Y cymorth sydd ar gael i **weithwyr** wrth gefnogi unigolion o ran gofal ar ddiwedd eu hoes
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 11 Gwybod sut y gall technoleg gynorthwyol gael ei defnyddio i gefnogi iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 11.1 Y termau '**technoleg gynorthwyol**' a '**thechnoleg gynorthwyol electronig**'
 - 11.2 Y mathau a'r amrywiaeth o gymhorthion technolegol all gael eu defnyddio i helpu unigolyn i fod yn annibynnol a sut y gellir cael gafael arnyn nhw
 - 11.3 Ffyrdd o ddefnyddio cymhorthion technolegol i gefnogi **cyfranogiad gweithredol**
 - 11.4 Y cymorth sydd ar gael i ddefnyddio technoleg gynorthwyol
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 12 Gwybod sut y gall colli'r synhwyrau effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 12.1 Y term '**colli'r synhwyrau**'
 - 12.2 **Achosion** a chyflyrau colli'r synhwyrau
 - 12.3 **Dangosyddion posibl ac** arwyddion o golli'r synhwyrau
 - 12.4 Ffactorau a all effeithio ar unigolyn sy'n colli'r synhwyrau
 - 12.5 **Yr hyn mae angen ei ystyried wrth gyfathrebu** ag unigolyn: sy'n colli golwg; sy'n colli clyw; dall-byddar
 - 12.6 Pwysigrwydd helpu unigolion i ddefnyddio cymhorthion fel cymorth clyw a sbectol
 - 12.7 Yr hyn y dylid ei ystyried wrth gynorthwyo unigolyn sy'n colli synnwyr blasu; arogli neu gyffwrdd
 - 12.8 Y cymorth sydd ar gael i unigolion sy'n colli'r synhwyrau
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

13 Gwybod sut y gall byw gyda dementia effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 13.1 Y term '**dementia**'
- 13.2 **Dangosyddion ac arwyddion** dementia
- 13.3 Ffyrdd y gall dementia effeithio ar unigolion a sut maen nhw'n profi'r byd
- 13.4 Yr ymadrodd 'byw'n dda gyda dementia'
- 13.5 Sut y gall dulliau gweithredu person ganolog gael eu defnyddio i gynorthwyo unigolion sy'n byw gyda dementia
- 13.6 **Yr hyn mae angen ei ystyried wrth gyfathrebu** ag unigolyn sy'n byw gyda dementia
- 13.7 Effaith bosibl cefnogi a gofalu am unigolyn sy'n byw gyda dementia ar y teulu / gofalwyr
- 13.8 Ffyrdd o helpu gofalwyr i barhau i gyflawni eu rôl
- 13.9 Ystyr 'cymuned sy'n ystyriol o ddementia' a sut y gall hyn gyfrannu at lesiant unigolion sy'n byw gyda dementia
- 13.10 Y cymorth sydd ar gael i unigolion sy'n byw gyda dementia

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

14 Gwybod sut y gall salwch meddwl effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 14.1 Y term '**salwch meddwl**'
- 14.2 **Ffactorau a all gyfrannu** neu arwain at salwch meddwl
- 14.3 **Dangosyddion posibl ac arwyddion** salwch meddwl
- 14.4 Effaith bosibl salwch meddwl ar iechyd a llesiant
- 14.5 Ffyrdd o helpu unigolion i **fyw'n dda gyda salwch meddwl**
- 14.6 Canlyniadau cadarnhaol sy'n gysylltiedig ag iechyd a llesiant meddwl gwell
- 14.7 Y cymorth sydd ar gael i helpu unigolion â salwch meddwl

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

15 Gwybod sut y gall camddefnyddio sylweddau effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 15.1 Y term '**camddefnyddio sylweddau**'
- 15.2 **Dangosyddion posibl ac arwyddion** camddefnyddio sylweddau
- 15.3 Effaith bosibl camddefnyddio sylweddau ar iechyd a llesiant unigolion

15.4 Y cymorth sydd ar gael i unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Uned 003 Canllawiau cyflwyno

Deiliant dysgu 1: Gwybod beth yw ystyr llesiant yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol

Llesiant: Mae Llywodraeth Cymru wedi cydgynhyrchu fframwaith canlyniadau cenedlaethol³ gydag unigolion a gofalwyr. Mae'r fframwaith yn cynnwys 'datganiad llesiant' sy'n adeiladu ar y diffiniad o lesiant yn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (2014) mewn perthynas ag wyth agwedd ar fywyd unigolyn:

- iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol
- amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod
- addysg, hyfforddiant a hamdden
- perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol
- cyfraniad a wneir at y gymdeithas
- sicrhau hawliau a hawlogaethau (*rights and entitlements*)
- llesiant cymdeithasol ac economaidd
- addasrwydd llety byw.

Mae canlyniadau iechyd a llesiant cenedlaethol ar gyfer unigolion a gofalwyr wedi cael eu datblygu ar gyfer pob un o'r wyth agwedd ar lesiant. Mae rhai canlyniadau'n disgrifio'r cyfrifoldebau mae'n rhaid i bobl eu gwneud eu hunain i'w helpu nhw i gyflawni eu llesiant eu hunain.

Mae'r wybodaeth ganlynol o'r fframwaith yn dangos y diffiniad o "beth yw ystyr llesiant", o'r Ddeddf a'r canlyniadau llesiant cenedlaethol.

Sicrhau hawliau a hawlogaethau (*rights and entitlements*)

Hefyd i oedolion: rheolaeth dros fywyd bob dydd

- rwy'n gwybod ac yn deall pa ofal, cefnogaeth a chyfleoedd sydd ar gael ac rwy'n defnyddio'r rhain i fy helpu i sicrhau fy llesiant
- rwy'n gallu cael y wybodaeth gywir, pan mae ei hangen arnaf, yn y ffordd briodol ac rwy'n gallu defnyddio hyn i reoli a gwella fy llesiant
- rwy'n cael fy nhrin ag urddas a pharch ac rwy'n trin pobl eraill yr un fath
- mae fy llais yn cael ei glywed ac mae pobl yn gwrando arnaf
- mae fy amgylchiadau unigol yn cael eu hystyried
- rwy'n siarad dros fy hun ac yn cyfrannu at y penderfyniadau sy'n effeithio ar fy mywyd, neu mae gen i rywun sy'n gallu gwneud hynny ar fy rhan i.

Iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol

Hefyd i blant: datblygiad corfforol, deallusol, emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol

- rwy'n iach ac yn weithgar ac yn gwneud pethau i fy nghadw fy hun yn iach
- rwy'n hapus ac yn gwneud y pethau sy'n fy ngwneud i'n hapus
- rwy'n cael y gofal a'r gefnogaeth gywir, mor gynnar â phosibl.

Amddiffyn rhag cam-drin ac esgeuluso

- rwy'n ddiogel ac yn cael fy amddiffyn rhag cam-drin ac esgeuluso
- rwy'n cael fy nghefnogi i amddiffyn y bobl sy'n bwysig i mi rhag cam-drin ac esgeuluso
- rwy'n cael gwybod sut i fynegi fy mhryderon.

³ fframwaith canlyniadau cenedlaethol

Addysg, hyfforddiant ac adloniant

- rwy'n gallu dysgu a datblygu at fy mhotensial llawn
- rwy'n gwneud y pethau sy'n bwysig i mi.

Perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol

- rwy'n perthyn
- rwy'n cyfrannu at berthnasoedd diogel ac iach ac yn eu mwynhau nhw.

Cyfraniad a wneir at y gymdeithas

- rwy'n cymryd rhan ac yn cyfrannu at fy nghymuned
- rwy'n teimlo fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi mewn cymdeithas.

Llesiant cymdeithasol ac economaidd

Hefyd i oedolion: cymryd rhan mewn gwaith

- rwy'n cyfrannu at fy mywyd cymdeithasol ac yn gallu bod gyda'r bobl rwy'n eu dewis
- dydw i ddim yn byw mewn tloedi
- rwy'n cael fy nghefnogi i weithio
- rwy'n cael yr help sydd ei angen arnaf i dyfu i fyny a bod yn annibynnol
- rwy'n cael gofal a chymorth drwy gyfrwng y Gymraeg pan fydd ei eisiau arnaf.

Addasrwydd llety byw

- rwy'n byw mewn cartref sy'n fy nghefnogi cystal â phosibl i gyflawni fy llesiant.

Gallai ffyrdd o weithio sy'n cefnogi llesiant gynnwys:

- hybu llais a rheolaeth
- atal ac ymyrryd yn gynnar
- dulliau gweithredu cydgynhyrchu
- gweithio amlasiantaethol
- dulliau gweithredu person ganolog
- dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau
- cefnogi cymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol
- trin unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr ag urddas a pharch
- cefnogi cyfranogiad gweithredol
- gweithio perthynas ganolog

Deilliant dysgu 2: Gwybod y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Ffactorau a all effeithio ar ddatblygiad dynol

Bydd twf a datblygiad dynol yn amrywio gan ddibynnu ar gam bywyd yr unigolyn. Y disgrifiadau cyffredinol o'r camau bywyd yw:

- babandod: o enedigaeth tan ddwy flwydd oed
- plentyndod: tair i 12 oed
- llencyndod: 13 i 19 oed
- oedolaeth ifanc: 19 i 40 oed
- canol oed: 40 i 65 oed
- oedolaeth ddiweddarach: 65 oed a throsodd.

Mae twf a datblygiad dynol yn ymwneud â sgiliau, galluoedd ac emosiynau unigolyn. Mae pob agwedd ar ddatblygu mor bwysig â'i gilydd a phob un yn cael effaith ar ei gilydd. Mae datblygiad dynol yn gyfannol; mae llawer o bethau'n digwydd ar yr un pryd megis datblygiad corfforol, deallusol, emosiynol a chymdeithasol.

Mae trawsnewid o fod yn blentyn i'r glasoed, ac yna i fod yn oedolyn, yn cyd-fynd â llawer o newidiadau personol, corfforol, emosiynol a chymdeithasol. Mae ymdopi â'r newidiadau hyn yn

gallu achosi straen oherwydd nid popeth sy'n gallu cael ei addysgu, ac mae llawer o bethau'n cael eu dysgu o brofiad.

Mae yna ddamcaniaethau am gamau datblygiad cymdeithasol yn ystod oedolaeth. Fe wnaeth Erik Erikson gyflwyno 'damcaniaeth seicogymdeithasol datblygiad'. Yn ôl Erikson, mae rhywun yn mynd drwy gamau datblygiad cymdeithasol wrth drawsnewid o'r glasoed i fod yn oedolyn ifanc, yn oedolyn canol oed, ac yna'n oedolyn hŷn, ond damcaniaeth generig yw hon ac mae'n bosibl y bydd pob unigolyn yn cael gwahanol brofiadau yn ystod plentyndod fydd yn dylanwadu ar eu taith, a'u profiadau, wrth ddatblygu'n gymdeithasol i gyrraedd oedolaeth. Mae proses datblygu cymdeithasol yn wahanol i bawb ac yn dibynnu ar eu profiadau personol.

Babandod: o enedigaeth tan ddwy flwydd oed

- Corfforol – o enedigaeth i ddwy oed, mae twf corfforol a datblygiad yr ymennydd yn digwydd yn gyflym. Mae sgiliau echddygol yn cael eu datblygu, a bydd y baban yn defnyddio cyhyrau i eistedd, sefyll a cherdded
- Deallusol – mae babanod yn dysgu drwy wneud, hynny yw, edrych, clywed, cyffwrdd, gafael a sugno, a byddan nhw'n dechrau rhyngweithio â'u hamgylchedd yn fwriadol
- Emosiynol – bydd y baban yn dechrau bondio â'r bobl sy'n gofalu amdano, fel mam a thad. Byddan nhw'n ceisio datblygu ymdeimlad o fagwraeth a chariad. Bydd angen iddyn nhw ffurfio ymlyniad cryf â'u prif ofalwr gan y bydd hyn yn helpu i roi ymdeimlad o sicrwydd nawr a thrwy gydol pob cam bywyd
- Cymdeithasol – ar yr oedran hwn, bydd y baban yn dysgu sut i chwarae gyda phlant eraill ac yn dechrau adnabod wynebau ac enwau. Byddan nhw hefyd yn ceisio dechrau rhannu pethau ag eraill.

Plentyndod: tair i 12 oed

- Corfforol – erbyn pump oed bydd plant yn gallu dechrau cerdded i fyny'r grisiau heb help a gafael mewn creon neu bensil i luniadu ac ysgrifennu. Erbyn eu bod nhw'n wyth oed, mae plant yn gallu taflu a dal, a datblygu synnwyr cydbwysedd da
- Deallusol – mae plant yn dysgu llawer rhwng tair a 12 oed. Mae sgiliau cyfathrebu ac iaith yn gwella, maen nhw'n dod i ddeall amser, yn dysgu darllen ac yn defnyddio rhesymu o'u gwybodaeth i ffurfio barn. Byddan nhw hefyd yn gwylio ymddygiad pobl eraill o'u cwmpas nhw
- Emosiynol – o dair oed ymlaen, bydd plant yn dechrau dysgu sut i reoli eu hemosiynau, ond byddan nhw'n profi cyfyngiadau a ffiniau. Byddan nhw'n dechrau dangos a mynegi emosiynau, fel cariad neu ddiect, a mynegi eu teimladau gan ddefnyddio geiriau
- Cymdeithasol – bydd plant yn dangos mwy o ddiddordeb mewn gwneud ffrindiau. Byddan nhw'n arwain chwarae dychmygus ac yn gofyn llawer o gwestiynau. Byddan nhw hefyd yn chwarae'n gydweithredol gan gymryd eu tro.

Llencyndod: 13 i 19 oed

- Corfforol – mae hormonau'n achosi i'r corff newid siâp wrth i bobl ifanc fynd drwy'r glasoed. Erbyn 18, mae'r corff dynol wedi cyrraedd ei daldra llawn ac mae ei alluoedd corfforol ar eu gorau, gan gynnwys cryfder cyhyrau, sgiliau echddygol manwl, amser ymateb, galluoedd synhwyrdd, gweithrediad cardiaidd ac ymateb rhywiol
- Deallusol – mae pobl ifanc yn dechrau meddwl drostyn nhw eu hunain a defnyddio ffordd resymegol o ddatrys problemau. Byddan nhw'n ffurfio syniadau newydd a chwestiynau, ac yn ystyried llawer o safbwyntiau
- Emosiynol – mae llawer yn teimlo newidiadau mewn hwyliau, rhwystredigaeth, ansicrwydd a dryswch. Yn y cyfnod hwn byddan nhw'n archwilio eu rhywioldeb
- Cymdeithasol – mae trawsnewid o fod yn blentyn i lencyndod yn cael ei ddiffinio gan chwilio am hunaniaeth, a'r canfyddiad ohonon ni ein hunain mewn perthynas â chymdeithas. Yn aml bydd pobl ifanc yn gofyn cwestiynau iddyn nhw eu hunain, fel "pwy ydw i ac i ble ydw i'n mynd?"

Mae'r cam hwn yn creu rhywfaint o ddryswch ynghylch y rôl sydd i'w disgwyl gan y person ifanc wrth iddyn nhw dyfu'n hŷn. Ar gam pan maen nhw'n cael gwneud rhai penderfyniadau ar eu pennau eu hunain, mae pobl ifanc yn debygol o ddechrau arbrofi â'u hymddygiad ac efallai y byddan nhw'n gwneud gweithgareddau sy'n eu helpu nhw i ddarganfod eu rolau a'u hunaniaethau. Roedd Erikson yn galw'r cam hwn yn "argyfwng hunaniaeth".

Mae'r newidiadau hyn yn cael eu dwysáu gan y newidiadau corfforol mae pobl ifanc yn eu hwynebu yn ystod llencyndod oherwydd y glasoed. Maen nhw'n tueddu i weld y byd fel lle gelyniaethus i fyw ynddo, ac mae eu hunangysyniad a'u hunan-barch yn cael eu herio. Wrth ddatblygu eu syniadau, efallai y bydd pobl ifanc hefyd yn gwrthdaro ag oedolion.

Yn ystod y cam hwn, mae pobl ifanc hefyd yn teimlo bod angen iddyn nhw 'ffitio i mewn' â norm neu deip arbennig oherwydd pwysau gan gyfoedion.

Oedolaeth gynnar: 19 i 40 oed

- Corfforol – o tua 30 oed ymlaen mae gweithrediadau'r corff yn dechrau dirywio, ond efallai na fydd rhywun yn sylwi ar hyn am gryn amser. Rhai o arwyddion cynnar cyffredin heneiddio yw llinellau a chrychau ysgafn, a'r croen yn cymryd mwy o amser i wella. Efallai y bydd y gwallt yn dechrau troi'n llwyd hefyd
- Deallusol – ar y cam hwn, bydd pobl yn dechrau deall pethau o wahanol safbwyntiau, gan adeiladu ar brofiadau ymarferol a gwybodaeth maen nhw wedi'u casglu dros amser
- Emosiynol – bydd pobl yn mynd yn llai hunanganolog, yn datblygu systemau rheoli i gyrraedd y casgliad gorau, ac yn mynd yn fwy gofalgar ac yn dangos mwy o barch at eraill. Un o'r rhesymau dros ddatblygu'r nodweddion hyn yw hunanfyfyrion
- Cymdeithasol – bydd rhai agweddau ar y cam blaenorol yn parhau i'r cam hwn wrth i'r oedolion ifanc hyn geisio ffitio yn y rolau o'u dewis. Mae dewis gyrfa, rhwydweithiau a pherthnasoedd i gyd yn effeithio ar ein hunangysyniad a'n hunan-barch ar y cam hwn.

Canol oed: 40 i 65 oed

- Corfforol – mae galluoedd corfforol yn dirywio, mae'r croen yn mynd yn llai elastig ac yn dechrau crychu. Mae ffyrfder cyhyrau'n llacio ac mae'r golwg a'r clyw'n dirywio. Bydd ffrwythlondeb dynion yn gostwng o tua 40 oed ymlaen wrth i'w lefelau testosteron ostwng, gan arwain at gynhyrchu llai o sberm. Dydy menywod ddim yn gallu cenhedlu ar ôl y menopos, ond mae dynion yn dal i allu cynhyrchu plant yn bell i mewn i oedolaeth ddiweddarach. Mae cymhareb cyhyr i fraster dynion a menywod hefyd yn newid; mae braster yn cronni yn ardal y stumog. Mae sgiliau echddygol manwl yn mynd yn anoddach, ac mae amseroedd ymateb a chydysymud yn arafach
- Deallusol – mae ein gweithredoedd gwybyddol yn arafu, fel talu sylw i dasg neu amlwasgio. Ond, mae'r gallu i ddefnyddio deallusrwydd o'r profiadau, y sgiliau a'r strategaethau rydyn ni wedi'u datblygu drwy gydol ein hoes yn cynyddu
- Emosiynol – dydy emosiynau ddim mor gryf ar y cam hwn, ac rydyn ni'n tueddu i ganolbwyntio ar fwy o bethau cadarnhaol a llai o bethau negyddol
- Cymdeithasol – cyfraniad cymdeithasol mwyaf oedolyn ar y cam hwn yw helpu twf a datblygiad y genhedlaeth nesaf. Mae'n gwneud hyn drwy ddechrau a magu teulu, sydd yna'n arwain at ymdeimlad o gyflawni rhywbeth. Roedd Erikson yn meddwl, os nad oedd yr agwedd hon ar dwf yn bresennol ar y cam hwn, bod oedolyn yn debygol o deimlo'n anweithgar ac yn ddibwys.

Ar y cam hwn y bydd oedolion yn cael y profiad o'u plant yn gadael cartref, sy'n achosi ymdeimlad o wacter ac yn arwain at yr hyn sy'n cael ei alw'n argyfwng canol oed. Yna, bydd yr oedolyn yn chwilio am newidiadau eraill, fel gyrfa, neu gyfeiriad newydd, fel ysbrydolrwydd.

Oedolaeth ddiweddarach: 65 oed a hŷn

- Corfforol – yn ystod oedolaeth ddiweddarach, mae'r broses o heneiddio'n mynd yn fwy amlwg. Mae rhai pobl yn colli eu gwallt, ac mae gwallt pobl eraill yn mynd yn llwyd. Mae'r clyw a'r golwg hefyd yn dirywio ymhellach ac mae'r synhwyrâu eraill, fel blasu, cyffwrdd ac arogl, hefyd yn llai sensitif nag mewn blynyddoedd cynharach. Mae'r croen yn parhau i sychu a theneuo, mae smotiau oed a phibellau gwaed yn mynd yn fwy amlwg, mae'r cymalau'n mynd yn fwy anhyblyg, mae'r cyhyrau'n gwanhau ac mae'r esgyrn yn mynd yn frau. Mae'r system imiwedd yn mynd yn wannach, ac mae llawer o bobl hŷn yn wynebu mwy o risg o salwch, canser, diabetes ac afiechydon eraill. Mae problemau â'r galon a phroblemau resbiradol yn mynd yn fwy cyffredin yn ystod henoed. Mae pobl hŷn hefyd yn llai corfforol symudol ac mae eu cydbwysedd yn dirywio, sy'n gallu arwain at gwympiadau ac anafiadau
- Deallusol – mae ein gweithredoedd gwybyddol, fel talu sylw i dasg neu amlwasgio, yn parhau i arafu, ond mae'r gallu i ddefnyddio deallusrwydd o'r profiadau, y sgiliau a'r strategaethau rydyn ni wedi'u datblygu drwy gydol ein hoes yn dal i allu cynyddu
- Emosiynol – mae yna rai damcaniaethau am heneiddio'n llwyddiannus. Yn ôl y ddamcaniaeth ymddieithrio, wrth i unigolion heneiddio, mae encilio o gymdeithas yn rhywbeth sy'n normal ac yn ddymunol gan ei fod yn cymryd cyfrifoldebau a rolau sydd wedi mynd yn anodd oddi arny'n nhw. Mae'r ddamcaniaeth gweithgarwch yn dweud bod gweithgarwch yn angenrheidiol er mwyn cynnal "bywyd o ansawdd", hynny yw, bod rhaid i rywun "ei ddefnyddio neu ei golli" beth bynnag yw ei oed a bod pobl sy'n aros yn weithgar ym mhob ffordd – yn gorfforol, yn feddyliol ac yn gymdeithasol – yn ymaddasu'n well i'r broses o heneiddio.
- Cymdeithasol – ar y cam hwn, mae cynhyrchedd yn gostwng a'r unigolyn yn cyrraedd cyfnod ymddeol.

Ar y cam hwn, mae oedolion yn tueddu i edrych yn ôl ar eu bywydau i weld ydyn nhw wedi cael bywyd llwyddiannus. Os ydyn nhw, maen nhw'n cael teimlad o fodlonrwydd a'r hyn roedd Erikson yn ei alw'n "uniondeb". Mae'r myfyrdod hwn, os nad yw'n gadarnhaol, yn arwain at gyflwr o anobaith lle nad oes modd gwneud dim byd i droi amser yn ôl a newid. Mae edifeirwch yn gallu digwydd hefyd. Un o agweddau amlwg y cam hwn yw ofn marwolaeth, sy'n cyfrannu at yr anobaith sy'n gallu ymddangos. Mae gwerthoedd oedolyn ar y cam hwn wedi'u ffurfio'n gadarn, a does dim byd yn gallu newid y broses feddwl na'r ffordd mae'r unigolyn nawr yn gweld y byd.

Gall ffactorau sy'n effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad unigolion gynnwys amgylchiadau andwyol neu drawma cyn neu yn ystod genedigaeth; cyflyrau sbectrw m awtistig; dementia; amgylchiadau teuluol; bregusrwydd; niwed neu gam-drin; anaf; anabledd dysgu; cyflyrau meddygol (cronig neu aciwt); iechyd meddwl; anabledd corfforol; salwch corfforol; tloidi; anghenion dyrys neu gymhleth; anghenion synhwyrdd; amddifadedd cymdeithasol; camddefnyddio sylweddau. Bydd unrhyw un o'r ffactorau hyn yn effeithio ar ddatblygiad dynol unigolion.

Modelau anabledd meddygol a chymdeithasol

Y model anabledd cymdeithasol - cafodd y model cymdeithasol ei greu gan bobl anabl ac mae'n edrych ar y rhwystrau mae cymdeithas yn eu codi sy'n atal pobl anabl rhag gallu cymryd rhan lawn mewn bywyd bob dydd.

Mae'r model cymdeithasol yn gwneud y canlynol:

- ceisio dileu'r rhwystrau sy'n atal pobl anabl rhag cymryd rhan mewn cymdeithas, cael gwaith a byw'n annibynnol
- gofyn beth gellir ei wneud i ddileu rhwystrau rhag cynhwysiant
- canfod y problemau sy'n wynebu pobl anabl oherwydd ffactorau allanol fel sefydliadau sydd ddim yn cynhyrchu gwybodaeth ar fformatau hygyrch.

Mae'r model cymdeithasol yn cydnabod y gwahaniaeth rhwng 'nam' ac 'anabledd'. Mae'n disgrifio nam fel nodwedd sydd efallai, ond nid o reidrwydd, yn ganlyniad i anaf neu gyflwr iechyd ac sy'n gallu effeithio ar edrychiad unigolyn neu sut mae eu meddwl neu eu corff yn gweithio, er enghraifft colli golwg neu barlys yr ymennydd.

Mae'r model cymdeithasol yn dweud nad oes 'gan' unigolyn anabledd – profiad yr unigolyn yw'r anabledd. Fel rheol, dulliau cymdeithas neu bobl sy'n achosi'r profiad o anabledd, drwy beidio ag ystyried pobl â namau a'u hanghenion cysylltiedig. Mae hyn yn gallu golygu bod pobl â namau'n cael eu heithrio o gymdeithas brif ffrwd. Er enghraifft, nid colli golwg sy'n atal unigolyn rhag darllen cylchgrawn, ond y ffaith nad oes fformatau eraill ar gael.

Mae'r model cymdeithasol yn canolbwyntio ar agweddau pobl tuag at anabledd ac yn cydnabod bod y rhain yn gallu achosi rhwystrau i bobl anabl yn yr un ffordd ag mae'r amgylchedd ffisegol yn gallu gwneud hynny. Mae'r agweddau hyn yn niferus ac yn amrywiol, o ragfarn a stereoteipio, i arferion a gweithdrefnau diangen ac anhyblyg gan sefydliadau a gweld pobl anabl yn destun piti neu elusen.

Y model anabledd meddygol - mae'r model meddygol yn edrych ar nam yr unigolyn yn gyntaf ac yn gweld y nam fel y rheswm pam dydy pobl anabl ddim yn gallu cael mynediad at nwyddau a gwasanaethau na chymryd rhan lawn mewn cymdeithas, fel meddwl bod rhywun ddim yn gallu darllen cylchgrawn oherwydd colli golwg, nid oherwydd nad yw ar gael ar fformat hygyrch.

Mae'r model meddygol yn canolbwyntio ar y nam a beth gellir ei wneud i 'drwsio' yr unigolyn anabl neu ddarparu gwasanaethau arbennig ar eu cyfer. Mae'r model meddygol yn ystyried mai'r unigolyn yw'r broblem, nid cymdeithas.

Gallai **effaith anweithgarwch parhaus ar lesiant corfforol a meddyliol** gynnwys:

- clefyd cardiofasgwlar
- pwysedd gwaed uchel
- diabetes math 2
- dementia
- llai o gryfder yn y cyhyrau, gwydnwch a dwysedd esgyrn
- magu pwysau a gordewdra
- gorbryder, iselder a blinder
- hunan-barch negyddol
- cwsg o ansawdd gwael

Sut mae ymwneud â'r 'celfyddydau' yn gallu cefnogi iechyd a llesiant

Rydyn ni'n disgrifio'r 'celfyddydau' fel amrywiaeth eang o arferion lle mae bodau dynol yn mynegi eu hunain yn greadigol. Maen nhw'n cynnwys gweithgareddau fel:

- lluniadu
- peintio
- cerflunio
- cerddoriaeth
- canu
- dawns
- theatr
- llyfrau
- barddoniaeth
- gwneud ffilmiau
- ffotograffiaeth

Mae'r celfyddydau'n dod â lliw, cysur, dychymyg ac ystyr i fywyd, ac maen nhw'n gallu bod yn bwysig i ymdeimlad rhywun o lesiant. Maen nhw'n gallu bod yn arbennig o fuddiol mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae ymwneud â'r celfyddydau'n gallu:

- gwella iechyd emosiynol drwy helpu rhywun i ymlacio a chael rhyddhad emosiynol
- darparu ffordd bwysig o hunanfynegi
- darparu cyswllt cymdeithasol sy'n rhoi mwynhad
- gwella hunan-barch, hyder a thwf personol
- meithrin hunanymwybyddiaeth.

Bondio ac **ymlyniad** - mae hyn yn cael effaith sylweddol ar ddatblygiad pobl drwy gydol eu bywydau.

Bondio yw'r ymlyniad dwys sy'n datblygu rhwng rhieni a'u babi. Dyna yw'r teimlad o gariad diamod sydd gan riant at eu plentyn newydd-anedig. I rai rhieni, mae'n gallu digwydd yn syth, ond i eraill mae'n gallu cymryd peth amser i deimlo'r bond hwnnw. Gall iselder ôl-eni effeithio ar y ffordd mae mam yn bondio â'i baban.

Mae arbenigwyr yn dweud bod bondio cynnar rhwng rhiant a babi'n effeithio ar ymateb y babi i straen, eu hymddygiadau dysgu a'u sgiliau cymdeithasol.

Ymlyniad yw'r bond emosiynol sy'n ffurfio rhwng babanod, plant ifanc a'u prif ofalydd. Mae ymlyniad babi wrth ei brif ofalydd yn dechrau yn syth ar ôl ei eni wrth i'r babi ymateb i'r cariad a'r sylw mae'n eu derbyn. Mae ar fabanod angen cynhesrwydd, mwythau, chwarae, gorffwys a bwyd i adeiladu ymlyniad emosiynol gryf, fydd o fudd iddynt yn ddiweddarach yn eu bywydau.

Mae ymlyniadau'n allweddol i lesiant baban neu blentyn. Yn ystod babanod cynnar, mae babanod yn ffurfio un prif ymlyniad. Mae hyn yn bwysig gan fod ymlyniad cadarn yn darparu'r sylfaen orau i fabi mewn bywyd – awydd i ddysgu, hunanymwybyddiaeth iach, a'r gallu i ystyried pobl eraill ac ymddiried ynddyn nhw. Mae ymlyniad ansicr yn methu â diwallu angen baban am ddiogelwch a dealltwriaeth, ac mae'n gallu arwain at ddryswch am eu hunaniaeth eu hunain ac anawsterau i ddysgu ac uniaethu ag eraill yn ddiweddarach yn eu bywyd.

Os yw baban wedi ffurfio ymlyniad cryf, bydd ganddyn nhw sicrwydd o wybod bod ganddyn nhw hafan ddiogel i ddychwelyd iddi pan fyddan nhw'n wynebu straen. Mae hyn yn helpu i ddatblygu perthnasoedd o ymddiriedaeth yn ddiweddarach yn eu bywyd.

Mae astudiaethau'n awgrymu bod angen i blant deimlo ymlyniad dwfn â'u rhieni er mwyn tyfu'n oedolion annibynnol llwyddiannus. Os yw plant yn teimlo y gallan nhw ddibynnu ar eu rhieni am gariad a chymorth os aiff rhywbeth o'i le, maen nhw'n fwy tebygol o ddatblygu hunangysyniad cadarnhaol, bod â hunan-barch cadarnhaol a theimlo'n hyderus i roi cynnig ar bethau newydd drostyn nhw eu hunain fel plentyn ac yn ddiweddarach mewn bywyd fel oedolyn.

Hunan-hunaniaeth, hunanwerth, ac ymdeimlad o sicrwydd a pherthyn:

Hunan-hunaniaeth neu hunangysyniad yw sut mae pobl yn meddwl amdany'n nhw eu hunain yn seiliedig ar eu teimladau, eu profiadau a'r hyn maen nhw'n ei ddysgu gan bobl eraill amdany'n nhw eu hunain. Dyna eu dealltwriaeth o bwy ydyn nhw ac mae'n cynnwys eu credoau eu hunain am eu personoliaeth, eu cymeriad a'u gwerthoedd.

Gall hunan-hunaniaeth fod yn gadarnhaol neu'n negyddol. Mae'n newid y ffordd mae pobl yn ymddwyn ac yn effeithio ar eu hunanwerth.

Hunanwerth neu hunan-barch yw faint o werth mae rhywun yn ei roi ar ei hunan. Mae'n cynnwys sut maen nhw'n teimlo amdanyn nhw eu hunain a'u barn am bethau fel:

- pa fath o unigolyn ydyn nhw
- pa mor llwyddiannus maen nhw'n meddwl ydyn nhw
- y statws sydd ganddyn nhw, er enghraifft, eu swydd
- sut maen nhw'n meddwl bod pobl eraill yn eu gweld nhw
- faint maen nhw'n meddwl maen nhw'n haeddu cael eu caru.

Mae pobl â hunanwerth uchel yn tueddu i fod yn fwy hyderus. Efallai y bydd pobl â hunanwerth isel yn dioddef diffyg hyder ac yn teimlo'n ddrwg amdanyn nhw eu hunain.

Bydd pobl sydd ddim wedi ffurfio ymlyniad cryf yn ystod plentyndod yn aml yn mynd ymlaen i fod â hunan-hunaniaeth negyddol, diffyg hunanwerth a diffyg hyder fel oedolion.

Ymdeimlad o sicrwydd ac o berthyn - Y Fframwaith Synhwyrau

Fe wnaeth Mike Nolan ddatblygu fframwaith⁴ i helpu pobl i feddwl am greu 'amgylchedd mwy cyfoethog' nid yn unig ar gyfer unigolion a'u teuluoedd neu ofalwyr ond hefyd ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae chwe elfen i'r Fframwaith Synhwyrau ac mae pob un yr un mor bwysig i unigolion, eu teuluoedd neu ofalwyr a gweithwyr:

- diogelwch – teimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol
- perthyn – teimlo'n rhan o grŵp sy'n cael ei werthfawrogi, gallu cynnal neu ddatblygu perthnasoedd pwysig
- parhad – gallu gwneud cysylltiadau rhwng y gorffennol, y presennol a'r dyfodol
- pwrpas – mwynhau gweithgarwch ystyrlon, gwerthfawrogi eich targedau eich hun a gwybod bod yr hyn rydych chi'n ei wneud yn bwysig
- cyflawniad – cyflawni targedau gwerthfawr a 'beth sy'n bwysig'
- arwyddocâd – teimlo eich bod chi o bwys a bod gennych chi werth a statws.

Mae creu'r amgylchedd iawn i bawb dyfu a datblygu yn bwysig i iechyd a llesiant.

Dylai **mathau o newid** gynnwys adnabod arwyddion o ddirywiad aciwt mewn unigolion (gan adlewyrchu'r amrywiaeth o resymau dros ddirywiad aciwt, fel sepsis, anaf aciwt i'r arennau ac ati) gallai'r rhain gynnwys y canlynol:

- colli pwysau neu ddiffyg archwaeth
- teimlo'n flinedig neu'n swrth yn rhy aml
- pendro neu olwg aneglur
- cur pen cyson
- mynd i'r toiled yn llai neu'n fwy aml
- colli cydbwysedd
- colli cof

Cysylltau rhwng iechyd a llesiant a diogelu

Mae diogelu'n ymwneud ag amddiffyn unigolion rhag cael eu niweidio, eu cam-drin neu eu hesgeuluso, ac addysgu'r rhai o'u cwmpas i adnabod yr arwyddion a'r peryglon. Mae hefyd yn golygu hybu iechyd a llesiant unigolion, a gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael gofal diogel ac effeithiol, megis gwneud yn siŵr bod archwiliadau iechyd yn cael eu cynnal, cefnogi hybu

⁴ Cynllun y Fframwaith Synhwyrau (nsw.gov.au)

iechyd, a riportio a monitro unrhyw newidiadau. Mae amddiffyn rhag cam-drin ac esgeuluso yn un o'r canlyniadau llesiant cenedlaethol.

Cysylltau rhwng iechyd a llesiant a'r Ddeddf Galluedd Meddyliol

Mae'r Ddeddf Galluedd Meddyliol wedi'i llunio i amddiffyn a grymuso pobl allai fod heb alluedd i wneud eu penderfyniadau eu hunain am eu gofal a'u triniaeth.

Ddylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol byth gymryd yn ganiataol nad oes gan rywun alluedd i wneud penderfyniadau am eu hiechyd a'u llesiant. I gael eu hystyried fel rhywun heb alluedd meddyliol, mae'n rhaid i asesiad ffurfiol fod wedi nodi nad ydyn nhw'n gallu:

- deall y wybodaeth sy'n berthnasol i'r penderfyniad
- cofio'r wybodaeth honno
- defnyddio neu ystyried y wybodaeth honno i wneud y penderfyniad.

Mae sicrhau hawliau a hawlogaethau yn un o'r canlyniadau llesiant cenedlaethol.

Deilliant dysgu 3: Gwybod sut i gefnogi unigolion gyda'u gofal personol ac wrth reoli ymataliaeth

Byddai **gofal personol** yn cynnwys hylendid personol, ymolchi, gwisgo, gofal y geg / croen / ewinedd / traed, ymataliaeth, cynnal ymddangosiad personol

Ymataliaeth - o oed cynnar, mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu rheoli eu pledren a'u coluddyn. Ymataliaeth yw'r enw ar hyn. Mae ymataliaeth yn golygu gallu troethi neu ysgarthu yn wirfoddol mewn man sy'n gymdeithasol dderbyniol. Mae angen i rywun allu:

- sylweddoli bod arnyn nhw angen troethi neu ysgarthu
- gwybod y lle cywir i wneud hyn
- cyrraedd y toiled mewn pryd i droethi neu ysgarthu
- troethi neu ysgarthu ar ôl cyrraedd.

Anymataliaeth yw gollwng troeth neu ysgarthion yn ddieisiau neu'n anwirfoddol. Bydd anymataliaeth yn effeithio ar lawer o bobl rywbryd yn eu bywydau. Mae pobl yn gallu dioddef anymataliaeth droethol neu anymataliaeth y coluddyn. Mae problemau â'r cof wedi'u hachosi gan ddementia neu anaf caffaeledig i'r ymennydd, problemau corfforol, fel symudedd gwael, dehurwydd byseddu neu olwg gwael, a chyflyrau fel diabetes, yn gallu arwain at anymataliaeth droethol neu anymataliaeth y coluddyn. Mae anymataliaeth y coluddyn hefyd yn gallu cael ei achosi, neu ei waethygu, gan rwymedd.

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

Deilliant dysgu 4: Gwybod beth yw ystyr arfer da o ran gofalu am fannau gwasgu

Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol o ran niwed gwasgu gan gynnwys:

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Canllawiau NICE
- Canllawiau GIG Cymru
- Canllawiau EPUAP

Mae **gofalu am fannau gwasgu** yn ymwneud â chadw'r croen yn iach a'i atal rhag torri i lawr.

Mae **briwiau gwasgu** yn datblygu pan mae gwasgedd neu ffrithiant yn cael eu rhoi ar y croen ac yn achosi niwed i'r feinwe feddal o dan y croen. Mae gwasgedd yn erbyn y croen yn gallu

cyfyngu ar lif y gwaed, sydd ei angen i gyflenwi ocsigen a maetholion eraill i feinweoedd. Heb y rhain, caiff y croen a meinweoedd meddal eu niweidio ac yn y pen draw maen nhw'n gallu marw. Rhannau esgyrnog o'r corff, fel yr asgwrn cefn, y cluniau, y sodlau, y penelinoedd a'r palfeisiau, sy'n wynebu'r risg mwyaf o **niwed gwasgu**. Yn y pen draw mae hyn yn gallu arwain at niwed dwfn i feinweoedd, haint a phoen difrifol. Mae lleithder ar y croen hefyd yn gallu achosi briwiau gwasgu.

Mae diffyg symudedd **yn gallu achosi niwed gwasgu**, er enghraifft, gorwedd mewn gwely neu eistedd mewn cadair am gyfnodau hir.

Mae'n bosibl osgoi'r rhan fwyaf o friwiau gwasgu drwy **ofalu am fannau gwasgu** yn dda, sy'n cynnwys:

- newid safle
- cadw'r croen yn sych ac yn lân drwy reoli ymataliaeth
- archwilio'r croen am arwyddion o friwiau
- bwyta deiet cytbwys iach
- peidio ag ysmegu

Mae pedwar prif **gam datblygu briwiau gwasgu**:

- Cam un: Clwyfau caeedig. Mae'r croen yn boenus ond nid yw wedi torri na rhwygo. Mae'r croen yn goch ac nid yw'n colli lliw os caiff bys ei bwysu arno. Mae tymheredd y croen yn gynhesach. Gallai briw cam un ddiflannu mewn dau i dri diwrnod.
- Cam dau: Mae'r croen yn torri i ffwrdd ac yn ffurfio briw. Mae'r briw'n ehangu i haenau dyfnach o'r croen ac yn edrych fel crater, crafiad neu bothell. Ar y cam hwn, mae rhywfaint o'r croen yn gallu cael ei niweidio gormod i atgyweirio, neu farw. Mae briwiau cam dau yn gallu gwella mewn un i chwech wythnos.
- Cam tri: Mae'r briw'n mynd yn waeth ac yn ymestyn i'r feinwe o dan y croen, gan ffurfio crater bach. Efallai y bydd braster i'w weld yn y briw ond dim cyhyr, tendon nac asgwrn. Mae briwiau cam tri'n gallu cymryd misoedd i wella neu efallai na fyddan nhw byth yn gwella, yn enwedig mewn pobl â phroblemau iechyd parhaus.
- Cam pedwar: Mae'r clwyf yn ddwfn ac yn cyrraedd cyhyrau ac esgyrn, gan achosi niwed. Efallai y bydd niwed i feinweoedd dyfnach, tendonau a chymalau. Gallai fod angen cael gwared â meinwe farw i geisio atal haint pellach. Mae briwiau cam pedwar yn gallu cymryd misoedd i wella neu efallai na fyddan nhw byth yn gwella, yn enwedig mewn pobl â phroblemau iechyd parhaus.

Ar gamau tri a phedwar, mae'r niwed i'r meinweoedd yn gallu golygu na fydd yr unigolyn mewn llawer o boen. Ond os yw'r anafiadau'n gwaethygu, maen nhw'n gallu achosi cymhlethdodau difrifol fel haint yn yr asgwrn (osteomyelitis) neu'r gwaed (sepsis).

Mae yna ddau ddisgrifiad arall o niwed manau gwasgu: amheuaeth o anaf meinwe ddwfn a methu nodi'r cam.

Mae 'amheuaeth o anaf meinwe ddwfn' yn golygu nad ydyn ni'n gwybod y dyfnder a bod yna ddarn o groen porffor neu goch tywyll sydd heb dorri, neu bothell yn llawn gwaed.

Mae 'methu nodi'r cam' yn golygu bod 'cen' yn gorchuddio'r briw ac yn ein hatal ni rhag gweld pa mor ddwfn ydyw. Nid crachen yw hwn a bydd yn arafu'r gwella. Mae'r cen yn gallu bod yn felyn, gwyn neu lwyd ac mae'n gallu gorchuddio'r clwyf cyfan neu ran ohono. Mae'n gallu bod yn drwchus neu'n denau, ac mae'n gallu edrych yn ludiog.

Deiliant dysgu 5: Gwybod sut i helpu unigolion gyda gofal da am y geg ac iechyd y geg

Mae **gofal iechyd y geg** yn cynnwys pob agwedd ar atal pydredd dannedd a chlefyd y deintgig e.e. technegau ar gyfer brwsio dannedd, defnyddio fflworid, bwyta'n iach ac effaith ysmegu ac alcohol. Mae iechyd y geg yn arwydd o iechyd, llesiant ac ansawdd bywyd unigolyn. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio iechyd y geg fel "bod yn rhydd rhag poen cronig yn y geg a'r wyneb, canser y geg a'r gwddf, briwiau yn y geg, namau geni fel gwefus a thafod hollt, clefyd periodontol (deintgig), pydredd dannedd a cholli dannedd, a chlefydau ac anhwylderau eraill sy'n effeithio ar geudod y geg".

Byddai **gofal y geg** yn cynnwys cefnogi gweithgareddau fel tynnu a glanhau dannedd gosod, brwsio dannedd a defnyddio past dannedd fflworid yn unol â chynllun personol unigolyn. Mae gofal y geg yn gallu atal problemau, fel heintiau a phoen, ac anawsterau fel oglau drwg ar yr anadl, ceg sych a'r llindag.

Polisiâu cenedlaethol a chanllawiau ymarfer ar gyfer gofal iechyd y geg gan gynnwys:

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Canllawiau NICE
- Canllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru / Iechyd y Geg Cymru
- Gwella 100 o Fywydau / Gwella Gofal y Geg

Mae pobl hŷn ac unigolion ag angen gofal a chymorth yn gallu dioddef amrywiaeth o **broblemau cyffredin â'r geg a'r dannedd**. Mae rhai o'r problemau sy'n gyffredin mewn pobl hŷn ac unigolion ag angen gofal a chymorth yn cynnwys:

- clefyd y deintgig wedi'i achosi gan facteria mewn plac a thartar. Mae'r symptomau'n cynnwys deintgig llidus, coch sy'n gwaedu
- tyllau yn y dannedd a phydredd, sy'n gallu achosi poen, haint a cholli dannedd
- y deintgig yn encilio, cyflwr graddol sy'n golygu bod y deintgig yn crebachu oddi wrth y dannedd. Mae'n cael ei achosi gan glefyd y deintgig, hylendid deintyddol gwael ac ysmegu, ac mae'n cynyddu'r siawns o ddatblygu clefyd deintgig difrifol a cholli dannedd
- ceg sych wedi'i hachosi gan gynhyrchu llai o boer, sy'n gallu digwydd gydag oed neu fel sgil effaith i feddyginiaeth, gan gynnwys meddyginiaeth ar gyfer pwysedd gwaed uchel, colesterol uchel ac iselder. Mae hyn yn golygu bod siwgr ac asidau'n gallu cronni yn y geg a chynyddu'r siawns o dyllau yn y dannedd a phydredd. Mae hefyd yn gallu arwain at wefusau sych a gwefusau wedi'u cracio, a thafod wedi chwyddo sy'n ei gwneud hi'n anodd siarad a llyncu
- bacteria ar y tafod
- briwiau yn y geg
- dannedd sensitif
- canser y geg. Mae'r siawns o ganser y geg yn cynyddu gydag oed ac mae'r risg yn uwch ymysg pobl sy'n ysmegu neu'n yfed alcohol
- mae dannedd gosod sydd ddim yn ffitio'n iawn yn gallu gwneud bwyta'n anodd ac effeithio ar faethiad.

Mae **iechyd y geg a gofal y geg yn bwysig** am amryw o resymau gan gynnwys er mwyn:

- cefnogi iechyd a llesiant cyffredinol
- atal pydredd dannedd a chlefyd y deintgig. Mae brwsio'n rheolaidd a gofal, fel fflosio, yn helpu i gadw'r dannedd a'r deintgig yn iach
- atal heintiau. Mae clefyd y deintgig a haint yn y deintgig yn gallu arwain at haint mewn rhannau eraill o'r corff
- cefnogi delwedd gadarnhaol a hunan-barch gan fod problemau deintyddol yn gallu gwneud pobl yn hunanymwybodol am eu hymddangosiad

- cefnogi maethiad da gan fod iechyd deintyddol gwael yn gallu ei gwneud hi'n anodd cnoi a bwyta
- cefnogi cyfathrebu gan fod dannedd coll yn gallu achosi anawsterau i siarad.

Cysylltau rhwng iechyd y geg a maeth. Mae cadw'r geg yn iach yn bwysig i iechyd cyffredinol a maethiad, llesiant ac ansawdd bywyd. Mae deietau sy'n cynnwys llawer o siwgr yn gallu arwain at bydredd dannedd. Mae dannedd a deintgig iach yn helpu pobl i gnoi a threulio eu bwyd yn iawn a chynnal deiet cytbwys drwy gydol eu bywyd. Mae iechyd ceg gwael, pydredd dannedd, clefyd y deintgig neu ddannedd gosod sydd ddim yn ffitio'n iawn yn gallu effeithio ar gymeriant bwyd a mwynhad o fwyd. Os nad oes gan rywun ddannedd iach, mae'n gallu bod yn anodd iddyn nhw fwynhau bwydydd mae angen eu cnoi, fel cig, ffrwythau a llysiau.

Mae fitamin D yn bwysig i iechyd y geg gan ei fod yn caniatáu i'r corff amsugno calciwm. Hebdo, efallai na fydd dannedd yn datblygu'n iawn, neu y bydd clefyd y deintgig a phydredd dannedd yn digwydd. Bydd diffyg fitamin C yn arwain at ddeintgig yn gwaedu a dannedd rhydd.

Os yw maethiad yn wael, mae'r arwyddion cyntaf yn aml yn ymwneud ag iechyd deintyddol.

Deilliant dysgu 6: Gwybod pwysigrwydd gofal y traed ac iechyd a llesiant unigolion

Gall cyflyrau cyffredin sy'n gallu achosi problemau â'r traed gynnwys:

- heintiau ffwngaid yn yr ewinedd, sydd fel rheol yn effeithio ar ewinedd y traed. Mae heintiau ffwngaid yn yr ewinedd fel rheol yn dechrau o ymyl yr ewin ac mae'r haint yn aml yn lledaenu i ganol yr ewin, sy'n achosi i'r ewin golli ei liw ac weithiau bydd yn mynd yn fwy trwchus mewn manau. Mae'r ewin yn mynd yn frau, ac mae darnau'n gallu torri i ffwrdd. Weithiau, bydd yr ewin cyfan yn dod i ffwrdd. Mae hyn yn gallu achosi poen a chwyddo yn y croen o gwmpas yr ewin
- Haint ffwngaid cyffredin yw tarwden y traed sy'n effeithio ar y traed. Un o brif symptomau tarwden y traed yw darnau gwyn coslyd rhwng bysedd y traed ac mae'n gallu achosi manau poenus a fflawiog ar y traed. Weithiau bydd y croen ar y traed yn cracio neu'n gwaedu. Os na chaiff ei drin, mae'r haint yn gallu lledaenu i ewinedd y traed ac achosi haint ffwngaid yn yr ewinedd
- lymphiau esgyrnog sy'n ffurfio ar ochr y traed yw bynionau. Maen nhw'n gallu achosi poen ar hyd ochr neu waelod y traed. Mae hyn fel rheol yn waeth wrth wisgo esgidiau a cherdded
- niwropatheg diabetig. Mae lefelau glwcos uwch yn y gwaed, neu lefel siwgr yn y gwaed, yn gallu niweidio synhwyrad yn y traed. Mae'r diffyg teimlad yn achosi mwy o risg o beidio sylwi ar fân anafiadau a thoriadau yn y croen. Mae lefelau glwcos uwch hefyd yn gallu effeithio ar gylchrediad gwaed, sy'n gallu arwain at gyflenwi llai o waed i'r traed. Mae diffyg cyflenwad gwaed da yn gallu achosi problemau â gwella toriadau yn y croen a briwiau. Os na chaiff y problemau hyn â'r traed eu trin, maen nhw'n gallu arwain at friwiau ar y traed, heintiau ac, yn yr achosion gwaethaf, trychiadau.
- mae casewin yn broblem gyffredin lle mae'r ewin yn tyfu i mewn i'r bys troed. Mae pobl fel rheol yn cael casewin ar fawd y droed, ond maen nhw'n gallu digwydd ar unrhyw un o fysedd y droed. Gallai'r bys troed fod yn goch, yn boenus ac wedi chwyddo, a gallai'r ewin grymu i mewn i'r bys troed
- mae cynn a chaledennau'n ddarnau o groen caled neu drwchus sy'n gallu bod yn dyner ac yn boenus. Lymphiau bach o groen caled yw cynn, ac mae caledennau'n ddarnau mwy o groen garw, trwchus
- poced fach o hylif sy'n ffurfio ddarn o'r corff yw pothelli. Mae maint y swigod hyn yn gallu amrywio ac maen nhw'n gallu ymddangos am wahanol resymau. Mae pothelli ar y traed yn gyffredin, ac maen nhw'n gallu mynd yn heintiedig. Mae cynhesrwydd a

chochni o gwmpas y bothell yn arwyddion o haint. Yn hytrach na hylif clir, gall pothell sydd wedi'i heintio ar y droed fod yn llawn crawn melyn neu felynwyrdd, a/neu arogl'n ddrwg. Mewn achosion difrifol o darwden y traed, mae pobl yn gallu datblygu pothelli ar y droed neu rhwng bysedd y droed

- Poen yng ngwaelod y droed, o gwmpas y sawdl a'r bwa, yw llid ffasgell y gwadn. Mae llid ffasgell y gwadn yn cael ei achosi gan straenio'r rhan o'r droed sy'n cysylltu asgwrn y sawdl â bysedd y droed (ffasgell y gwadn).

Dyma rai o **arwyddion problemau â'r traed**:

- teimlad pigog neu binnau bach fel dideimladrwydd
- poen a llosgi
- poen mud
- croen sgleiniog, llyfn ar y traed
- colli blew ar y coesau a'r traed
- colli teimlad yn y traed neu'r coesau
- traed wedi chwyddo
- traed sydd ddim yn chwysu
- clwyfau neu friwiau sydd ddim yn gwella
- cramp yng nghroth y goes wrth orffwys neu gerdded
- newidiadau yn lliw a siâp y traed
- traed oer neu boeth
- pothelli a thoriadau yn y croen dydy pobl ddim yn gallu eu teimlo
- arogl drwg yn dod o glwyf agored
- poen yn y sawdl neu'r bwa.

Deiliant dysgu 7: Deall y rolau a'r cyfrifoldebau sydd ynghlwm wrth roi meddyginiaeth mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol

Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â rhoi meddyginiaeth gan gynnwys:

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 (rheoliadau 1972 a 2001)
- Deddf Iechyd 2006 (Meddyginiaeth a Reolir)
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 1999
- Rheoliadau Gwastraff Peryglus 2005
- Deddf Iechyd Meddwl 2007
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a Chod Ymarfer cysylltiedig
- Canllawiau Cymru Gyfan ar gyfer Byrddau Iechyd/ymddiriedolaethau iechyd mewn perthynas â meddyginiaethau a Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd Tachwedd 2015

Rolau a chyfrifoldebau'r rheini sy'n gysylltiedig â rhagnodi meddyginiaeth, ei rhoi a helpu i'w chymryd

Rôl y meddyg yw rhoi presgripsiwn am y feddyginiaeth gywir gyda'r amser cywir a'r dos i'w gymryd.

Rôl y fferylllydd yw gweinyddu'r feddyginiaeth, gan wirio mai'r feddyginiaeth mae'n ei rhoi yw'r un sydd ar y presgripsiwn gan y meddyg.

Dylai'r feddyginiaeth fod wedi'i labelu â gwybodaeth, megis enw'r unigolyn fydd yn cymryd y feddyginiaeth, enw'r feddyginiaeth, y dyddiad mae wedi cael ei gweinyddu, y dos i'w gymryd a sut a phryd i'w chymryd.

Fferyllwyr sydd hefyd yn gyfrifol am wneud yn siŵr bod y feddyginiaeth yn cael ei chyflenwi'n gyfreithlon a bod y feddyginiaeth ar y presgripsiwn yn addas. Maen nhw'n cynghori unigolyn am feddyginiaethau, gan gynnwys sut i'w cymryd nhw a pha adweithiau allai ddigwydd, ac maen nhw'n gallu ateb unrhyw gwestiynau.

Yn achos meddyginiaethau 'dros y cownter', y fferyllwyr sy'n gyfrifol am wneud yn siŵr bod y feddyginiaeth yn addas i'r unigolyn a'r cyflwr meddygol dan sylw. Mae'r risgiau sy'n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth heb bresgripsiwn yn digwydd pan nad oes digon o wybodaeth am ryngweithiadau posibl â meddyginiaethau eraill mae'r unigolyn yn eu cymryd.

Bydd pob sefydliad iechyd a gofal cymdeithasol yn amlinellu pwy sy'n gyfrifol am gynorthwyo â defnyddio meddyginiaeth. Os mai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gyfrifol am hyn, rhaid iddynt gael hyfforddiant ac asesiad i nodi eu bod yn gymwys cyn dechrau cynorthwyo â defnyddio meddyginiaeth. Mae hyn yn wir am feddyginiaeth ar bresgripsiwn a meddyginiaeth dros y cownter. Mae'n rhaid i weithwyr wneud yn siŵr hefyd eu bod nhw'n dilyn cynlluniau personol unigolion, fydd yn darparu gwybodaeth am y ffordd orau o gefnogi pob unigolyn.

Deilliant dysgu 8: Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant unigolion

Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradu gan gynnwys:

- Newid am oes Cymru – canllawiau Bwyta'n Iach

Gall y ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu gynnwys:

- Diwylliant a chrefydd
- Dewisiadau ac arferion unigolion
- Ffactorau corfforol – osgo, hylendid y geg ac ati
- Ffactorau ffisiolegol – iselder, anhwylderau bwyta ac ati
- Incwm, ffordd o fyw a chonfensiwn cymdeithasol
- Hysbysebion a'r ffasiwn
- Dylanwadau'r teulu a grwpiau cymheiriaid
- Moeseg, moesau a chredoau gwleidyddol
- Esgeulustod

Deilliant dysgu 9: Gwybod sut i helpu i atal pobl rhag cwmpo

Ffactorau sy'n gallu cyfrannu at gwympiadau a sut i helpu i atal y rhain - mae pawb yn wynebu risg o gwmpo wrth fynd yn hŷn. Maen nhw'n achosi llawer o dderbyniadau i'r ysbyty ac yn gallu achosi anafiadau difrifol. Mae cwmpo hefyd yn gallu arwain at golli hyder ac annibyniaeth.

Mae sawl ffactor yn gallu arwain at gwmpo:

- mae pobl yn dibynnu ar eu cydbwysedd i aros ar i fyny. Wrth i bobl heneiddio mae eu cydbwysedd, eu hamseroedd ymateb a'u hatgyrchau'n arafu. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anoddach iddyn nhw adennill eu cydbwysedd os ydyn nhw'n ymestyn gormod neu'n baglu. Efallai y bydd rhai unigolion sydd â nam corfforol, anabledau dysgu neu dementia hefyd yn wynebu heriau ychwanegol â'u cydbwysedd

- rhwng 50 a 70 oed, mae pobl yn colli tua 30 y cant o gryfder eu cyhyrau. Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn helpu i gryfhau cyhyrau pobl o bob oed

•mae esgyrn yn mynd yn fwy brau wrth i bobl heneiddio, sy'n golygu eu bod nhw'n fwy tebygol o ddioddef torasgwrn os ydyn nhw'n cwmpo. Mae gweithgareddau codi pwysau'n bwysig i gadw esgyrn yn gryf, bydd deiet cytbwys ac iach yn helpu i wneud yn siŵr bod unigolion yn cael digon o galsiwm a dylai unigolion gymryd atchwanegion fitamin D dros fisoedd y gaeaf

•mae pendro a syrthni yn sgil effeithiau cyffredin i lawer o feddyginiaethau. Os yw unigolion yn cael profiad o'r naill neu'r llall, dylen nhw fynd i weld eu meddyg

•wrth i bobl heneiddio, mae eu golwg yn newid, gan gynnwys canfyddiad dyfnder a'r gallu i weld ymylon fel grisiau a phafinau. Mae cael profion llygaid rheolaidd yn bwysig i archwilio iechyd y llygaid ac unrhyw newidiadau i'r golwg. Mae unigolion ag anabledd dysgu yn fwy tebygol o golli golwg

•wrth i bobl heneiddio, bydd yfed yr un faint o alcohol yn arwain at grynodiad alcohol uwch yn y gwaed. Mae hyn oherwydd bod braster yn cymryd lle cyhyr wrth i bobl heneiddio a dydy alcohol ddim yn cael ei dynnu i mewn i fraster y corff cystal â chyhyr. Mae pobl hŷn yn fwy tebygol o deimlo'n ansad ar ôl yfed alcohol ac yn wynebu mwy o risg o gwmpo. Mae meddyginiaeth hefyd yn gallu effeithio ar sut mae'r corff yn ymdrin ag alcohol

•mae goleuo gwael a llanastr yn arbennig o beryglus o ran cwmpo. Mae goleuo da a chael gwared â llanastr, yn enwedig o gwmpas y grisiau, yn bwysig yn ogystal â gwneud yn siŵr nad yw rygiau rhydd, carpedi treuliedig neu wifrau blêr yn achosi perygl baglu

•mae gofalu am y traed a gwisgo esgidiau neu sliperi sy'n ffitio'n iawn hefyd yn lleihau'r risg o faglu a chwmpo. Dylid osgoi lloriau gwlyb a llithrig, yn ogystal â cherdded o gwmpas y tŷ mewn sanau

•gellir trefnu'r amgylchedd mewn modd sy'n lleihau'r risg o gwmpo. Er enghraifft, cadw pethau o fewn cyrraedd hawdd i osgoi dringo neu ymestyn gormod i'w cyrraedd nhw a rhoi barrau gafael mewn ystafelloedd ymolchi a rheiliau wrth risiau.

I grynhoi, byddai'r **ffactorau sy'n gallu cyfrannu at gwmpo** yn cynnwys:

- Problemau cydbwysedd
- Gwendid cyhyrol
- Golwg gwael
- Cyflwr iechyd tymor hir fel clefyd y galon neu bwysedd gwaed isel a all arwain at bendro a cholli ymwybyddiaeth dros dro
- Ffactorau amgylcheddol fel lloriau gwlyb; goleuadau gwan; rygiau neu garpedi rhydd; annibendod; ceisio cyrraedd manau storio; dringo'r grisiau neu ddod i lawr y grisiau; rhuthro i fynd i'r toiled neu ateb y drws
- Esgidiau sydd ddim yn ffitio'n iawn

Deilliant dysgu 10: Gwybod y ffactorau sy'n effeithio ar ofal diwedd oes

Blaengynllunio gofal - dyma lle mae unigolion yn nodi eu hoff ddewisiadau ar gyfer y gofal maen nhw'n ei gael, pwy neu beth sy'n bwysig iddyn nhw a phenderfyniadau am eu materion personol cyn cyrraedd diwedd eu bywyd.

Blaengyfarwyddeb (sydd weithiau'n cael ei galw'n 'Benderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth') yw cyfarwyddeb ffurfiol a chyfreithiol rwymol ynglŷn ag awydd unigolyn i wrthod triniaeth feddygol yn y dyfodol.

Deilliant dysgu 11: Gwybod sut y gall technoleg gynorthwyol gael ei defnyddio i gefnogi iechyd a llesiant unigolion

Technoleg gynorthwyol - Mae amrywiaeth o dechnolegau i gefnogi annibyniaeth pobl. Byddwn ni'n aml yn galw'r rhain yn 'dechnoleg gynorthwyol'. Mae technoleg gynorthwyol yn cynnwys cynhyrchion a gwasanaethau gynorthwyol y gellir eu defnyddio i helpu pobl i fyw bywydau iach, cynhyrchiol, annibynnol ac urddasol, a chymryd rhan mewn gweithgareddau bywyd bob dydd. Maen nhw'n gallu cynnal a gwella annibyniaeth unigolyn, gan hybu eu llesiant. Mae cymhorthion clyw, cadeiriau olwyn, sbectolau, trefnyddion tabledi a chymhorthion cof i gyd yn enghreifftiau o gynhyrchion gynorthwyol.

Gallwn ni ddefnyddio technoleg mewn dwy brif ffordd:

1. cefnogaeth a chymorth – helpu unigolion i fyw eu bywydau drwy wneud pethau'n haws
2. diogelwch a llesiant – helpu i gadw unigolion yn ddiogel a chysylltu ag ymatebwyr yn awtomatig os oes problem.

Weithiau, bydd unigolion yn defnyddio technoleg sydd wedi'i dylunio'n benodol i gefnogi eu hannibyniaeth a'u cadw nhw'n ddiogel. Neu bydd yn dechnoleg fwy cyffredin mae pawb yn ei defnyddio, fel ffonau clyfar.

Technoleg gynorthwyol electronig - Weithiau bydd y dechnoleg gynorthwyol yn 'dechnoleg is', fel rheiliau gafael neu gymhorthion cerdded, ac ar adegau eraill bydd yn dechnoleg gynorthwyol electronig 'technoleg uwch', sy'n defnyddio llinellau ffôn neu systemau cyfrifiadurol. Mae enghreifftiau'n cynnwys bysellfyrddau amgen, sgriniau cyffwrdd, systemau adnabod llais a lleferydd a systemau sylliad llygad sy'n caniatáu i unigolion â nam corfforol ddefnyddio cyfrifiadur. Mae'r systemau technoleg uwch hyn yn cynnwys camera sy'n tracio ble mae llygaid yr unigolyn yn edrych, er mwyn iddyn nhw allu symud pwyntydd y llygoden o gwmpas. Gall yr unigolyn 'glicio' drwy amrantu, rhythu ar y sgrin am amser penodol neu ddefnyddio switsh.

Y dechnoleg gynorthwyol electronig dechnoleg uwch fwyaf cyffredin y mae angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol fod yn ymwybodol ohoni yw teleofal a theleiechyd.

Teleofal - mae hyn yn darparu cefnogaeth a chymorth o bellter gan ddefnyddio technoleg gwybodaeth a chyfathrebu. Mae'n defnyddio synwryddion i fonitro unigolion o bell yn barhaus ac yn awtomatig er mwyn iddyn nhw allu parhau i fyw yn eu cartref eu hunain. Mae'n gallu helpu i leihau risgiau, fel cwmpo, a chanfod gollyngiadau nwy, tanau neu lifogydd.

Teleiechyd - mae hyn yn cyfnewid data o bell rhwng unigolyn gartref a'u gweithwyr iechyd proffesiynol gan ddefnyddio llinellau ffôn neu dechnoleg ddiwifr. Gallwn ni ei ddefnyddio i helpu i roi diagnosis a monitro, ac mae'n gallu cynnwys dyfeisiau i fesur a monitro tymereddau, pwysedd gwaed ac arwyddion bywyd eraill i'w hadolygu.

Deilliant dysgu 12: Gwybod sut y gall colli'r synhwyrâu effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Colli'r synhwyrâu yw pan nad yw un o'r synhwyrâu; golwg, clyw, arogl, cyffwrdd, blas ac ymwybyddiaeth ofodol, yn gweithio fel y dylai. Er enghraifft, os yw rhywun yn gwisgo sbectol mae ganddyn nhw golled golwg, neu os yw rhywun yn ei chael hi'n anodd clywed neu'n defnyddio cymorth clyw, mae ganddyn nhw golled clyw.

Does dim rhaid i unigolyn fod wedi colli synnwyr yn llawn er mwyn i'r nam gael ei ddisgrifio fel 'dall', 'byddar' neu 'ddall-byddar'; mae'r rhain yn gallu bod yn rhannol.

Mae colli synhwyrâu deuol, neu fod yn ddall-byddar, yn gyfuniad o nam ar y clyw a'r golwg. Nid yw o reidrwydd yn golygu bod yr unigolyn wedi colli'r ddau synnwyr yn llwyr; mae'r rhan fwyaf o unigolion â nam deuol ar y synhwyrâu'n gallu gweld a/neu glywed rhywfaint.

Colli synnwyr cyffwrdd yw niwropathi synhwyrâidd
Gall symptomau niwropathi synhwyrâidd gynnwys y canlynol:

- pinnau bach yn y rhan o'r corff mae'n effeithio arni
- dideimladrwydd a llai o allu i deimlo poen neu - newidiadau tymheredd, yn enwedig yn y traed
- gwayw neu boen sy'n llosgi, fel rheol yn y traed
- teimlo poen o rywbeth ddylai ddim bod yn boenus o gwbl, fel cyffyrddiad ysgafn iawn
- colli cydbwysedd neu gydsymud oherwydd llai o allu i wybod ble mae'r traed neu'r dwylo

Achosion colli'r synhwyrâu - mae llawer o bethau'n achosi byddardod, dallineb a dallineb-byddardod. Dyma'r ddau fath cyffredinol:

- cynhenid – dyma'r term sy'n cael ei ddefnyddio os caiff unigolyn ei eni â nam ar y golwg a/neu y clyw. Gall hyn ddigwydd oherwydd heintiau yn ystod beichiogrwydd, genedigaeth gynamserol, trawma yn ystod genedigaeth a chyflyrau genetig prin
- caffaeledig – dyma'r term rydyn ni'n ei ddefnyddio am unigolion sy'n colli eu golwg a/neu eu clyw yn ddiweddarach mewn bywyd.

Colli blas ac arogl - wrth i bobl heneiddio, mae eu systemau synhwyrâidd yn raddol yn mynd yn llai siarp. Mae hyn yn cynnwys y gallu i flasau ac arogl.

Mae ysmegu, cnoi tybaco a gofalu am y geg yn wael yn gwneud colled blas unigolion yn waeth. Mae hyn yn gallu gwneud i fwyd flasau'n annifyr ac yn gallu achosi i'r unigolyn golli eu harchwaeth a pheidio â bwyta digon, sy'n cynyddu'r risg o ddiffyg hylif a diffyg maeth. Mae llawer o bobl yn colli blas ac arogl o ganlyniad i ddiabetes, os ydyn nhw'n byw gyda dementia neu ar ôl cael strôc.

Mae colli synnwyr blas ac arogl hefyd yn gallu golygu na fydd rhywun yn gallu synhwyro perygl, fel gollyngiadau nwy neu fwg.

Gall unrhyw un golli ei synhwyrâu unrhyw bryd drwy afiechyd, damwain neu oherwydd heneiddio.

Dyma rai pethau sy'n gallu achosi hyn:

- cymhlethdodau meddygol yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth, gan gynnwys parllys yr ymennydd
- amrywiaeth o syndromau, fel syndrom Usher, syndrom CHARGE, syndrom rwbela cynhenid a syndrom Down
- genedigaeth gynamserol
- afiechyd a damweiniau
- heneiddio
- glawcoma – niwed i'r nerf optig oherwydd gwasgedd hylif yn y llygad
- cataractau – lens y llygad yn cymylu gan arwain at golli golwg
- dirywiad maciwlaid – mae hyn fel rheol yn gysylltiedig ag oed. Mae'n effeithio ar ran ganol y golwg ac yn gallu bod yn gysylltiedig ag ysmegu, pwysedd gwaed uchel, bod dros bwysau a hanes teulu
- retinopathi diabetig – cymhlethdod yn deillio o'r cyflwr diabetes sy'n cael ei achosi gan siwgr gwaed uchel yn niweidio'r retina. Heb gael diagnosis a thriniaeth, mae'n gallu achosi dallineb
- heintiau firol, fel meningitis
- cyflyrau etifeddol
- byddardod wedi'i achosi gan sŵn a diwydiant

- clefyd Meniere – anhwylder clust fewnol, sy'n achosi pendro a cholli clyw.

Dangosyddion colli'r synhwyrau

Mae llawer o ddangosyddion neu arwyddion colli golwg, gan gynnwys:

- dal deunyddiau darllen yn bellach i ffwrdd neu'n agosach nag arfer
- peidio ymateb i gliwiau neu arwyddion gweledol
- eistedd yn rhy agos at y teledu
- gwrthdaro â gwrthrychau neu faglu drostyn nhw
- symud o gwmpas yn araf a defnyddio waliau fel canllaw
- peidio gweld gwrthrychau cyfagos
- anhawster i weld newidiadau i lefel y llawr
- anghysur â newid rhwng goleuni a thywyllwch
- anhawster i weld gwrthrychau sydd ychydig i'r ochr
- manau gwyn yng nghannwyll y llygad
- irisau yn newid lliw
- cwyno am weld fflachiau o olau llachar.

Mae dangosyddion ac arwyddion colli clyw yn cynnwys:

- methu ymateb i leisiau o'r tu ôl i chi
- anhawster i ddilyn ac ymuno â sgwrs mewn grŵp
- diffyg sylw
- defnyddio llais uchel
- gofyn i bobl ailadrodd beth maen nhw wedi'i ddweud
- troi lefel sain y teledu i fyny
- peidio ag ymateb i gloch y drws neu'r ffôn
- rhoi ymatebion amhriodol i gwestiynau a sgysiau
- cwyno am fethu â chlywed os oes llawer o sŵn cefndir
- teimlo'n flinedig neu dan straen o orfod canolbwyntio wrth wrando.

Yr hyn mae angen ei ystyried wrth gyfathrebu ag unigolyn; sy'n colli golwg; sy'n colli clyw; sy'n ddall-byddar - mae pobl sy'n drwm eu clyw, yn fyddar neu'n ddall-byddar yn cyfathrebu mewn llawer o wahanol ffyrdd. Mae'r ffordd mae rhywun yn cyfathrebu'n debygol o ddibynnu ar ddewisiadau personol ac ydy'r golled synhwyraidd yn un gaffaeledig neu'n un mae'r unigolyn wedi'i eni â hi.

Mae pawb sydd â nam cyfunol ar y golwg a'r clyw yn cysylltu, yn cyfathrebu ac yn profi'r byd mewn ffyrdd gwahanol. Byddan nhw'n cael cefnogaeth mewn gwahanol ffyrdd, ond gyda'r gefnogaeth gywir, gall unigolion fyw bywyd bodlon a chysylltiedig.

Dyma rai ffyrdd cyffredin o gyfathrebu ag unigolion sydd wedi colli synhwyrau:

- iaith arwyddion
- Makaton, fersiwn symlach o iaith arwyddion sy'n defnyddio arwyddion a symbolau
- braille, gan ddefnyddio dotiau wedi'u codi i'w cyffwrdd
- dull llaw dall-byddar, sillafu geiriau ar eich llaw
- darllen gwefusau.

Mae cyfathrebu hefyd yn ymwneud â chreu amgylchedd cadarnhaol sy'n helpu pobl i ryngweithio. Er enghraifft, gallai hyn olygu:

- newid y goleuo yn yr ystafell
- lleihau sŵn cefndir
- symud i safle arall er mwyn gallu gweld neu glywed yn well
- sefyll yn wynebu'r golau yn hytrach na'i fod y tu ôl i chi
- lleihau llanastr neu gael gwared â phethau sy'n tynnu eich sylw.

Deilliant dysgu 13: Gwybod sut y gall byw gyda dementia effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Mae **dementia** yn derm ambarél am lawer o gyflyrau, fel clefyd Alzheimer.

Mae yna fwy na 100 o wahanol fathau o ddementia a gan ddibynnu ar y math o ddementia, gall gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ddisgwyl gweld newidiadau i allu unigolyn i gofio, meddwl, rhesymu a datrys problemau. Mae sgiliau cyfathrebu unigolyn hefyd yn gallu newid, yn ogystal â'u gallu i wneud gweithgareddau bob dydd. Gallai'r symptomau hyn fynd yn waeth dros amser gan effeithio ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd.

Y tri phrif fath o ddementia yw:

Clefyd Alzheimer - dyma'r math mwyaf cyffredin o ddementia ac mae'n effeithio ar chwech o bob 10 o bobl â dementia yn y Deyrnas Unedig.

Mae proteinau'n cronni yn yr ymennydd i ffurfio 'placiau' a 'chlymau', sy'n achosi newidiadau adeileddol i'r ymennydd. Mae'r ymennydd yn mynd yn ffisegol llai ac ysgafnach, ac mae newidiadau cemegol yn golygu nad yw negeseuon yn cael eu trosglwyddo'n effeithiol.

Mae'r symptomau'n datblygu'n araf dros lawer o flynyddoedd, gan waethygu'n raddol a chael mwy o effaith ar allu unigolyn i wneud tasgau bob dydd.

Dementia fasgwlwr - dyma'r ail fath mwyaf cyffredin o ddementia ac mae'n digwydd oherwydd bod llai o waed yn cael ei gyflenwi i'r ymennydd. Gall hyn fod oherwydd strôc, cyfres o strociau mini neu newidiadau i'r pibellau gwaed bach yn yr ymennydd.

Dementia cymysg - mae hyn yn digwydd pan fydd clefyd Alzheimer yn dod gyda math arall o ddementia, fel rheol dementia fasgwlwr

Gallai rhai o **ddangosyddion ac arwyddion dementia** gynnwys:

- problemau canolbwytio
- cof tymor byr gwael
- anhawster â sgiliau bob dydd
- prosesau meddwl arafach
- cael trafferth i ddod o hyd i'r geiriau cywir
- siarad ailadroddus
- rhithweledigaethau
- cwsg aflonydd
- dryswch
- anhawster llyncu

Weithiau bydd newidiadau hefyd i:

- ymddygiad
- personoliaeth
- gallu i ddatrys problemau
- gallu i wneud penderfyniadau a chynlluniau
- sgiliau trefnu
- hwyliau, yn enwedig hwyliau sy'n newid yn gyflym iawn
- symudedd a chydbwysedd
- ymataliaeth

Yr hyn mae angen ei ystyried wrth gyfathrebu ag unigolyn sy'n byw gyda dementia

Bydd sgiliau cyfathrebu yn newid dros amser. Gall fod yn anodd sylwi ar y newidiadau i ddechrau, er enghraifft:

- yr unigolyn yn cymryd ychydig mwy o amser i ddod o hyd i'r gair cywir neu'n disgrifio eitemau yn lle hynny
- yr unigolyn yn colli ei ffordd ar ganol brawddeg
- anawsterau i ddeall beth sy'n cael ei ddweud neu ddilyn brawddegau cymhleth.

Wrth i ddementia ddatblygu, bydd pobl yn dibynnu mwy a mwy ar gyfathrebu dieiriau'r unigolyn arall, sut mae'n dweud pethau a thôn y llais.

Mae'n bwysig cydnabod y newidiadau hyn ac addasu eich cyfathrebu i'w wneud mor effeithiol â phosibl. Gallai hyn gynnwys:

- cael gwared â phethau sy'n tynnu sylw: diffodd y teledu neu symud i fan tawelach i gael sylw'r unigolyn. Defnyddio enw'r unigolyn ar ddechrau'r frawddeg
- ystyried safle'r corff: ydy'r unigolyn yn gallu gweld y gweithiwr? Mae mynd i lawr i lefel yr unigolyn a gwneud cyswllt llygaid yn helpu. Bydd y maes golwg yn lleihau wrth i'r dementia ddatblygu, felly cofiwch fynd at yr unigolyn o'i ochr gryfaf. Mae'n bosibl y bydd angen i weithwyr fynd yn eithaf agos cyn gwneud cysylltiad
- siarad yn glir ac yn ddigynnwrf
- symleiddio brawddegau heb siarad yn blentynnaidd
- defnyddio geiriau mae'r unigolyn yn eu defnyddio.
- osgoi uno dwy frawddeg â'i gilydd drwy ddefnyddio "a", "neu", "ond".
- meddwl am dôn y llais. Peidio siarad â'r unigolyn fel plentyn.
- osgoi gofyn gormod o gwestiynau ac ystyried cwestiynau ie neu na yn lle hynny
- er ei bod hi'n bwysig rhoi dewisiadau i bobl, weithiau bydd gormod o ddewisiadau'n achosi dryswch. Cynigiwch lai o opsiynau, neu eu dangos nhw.
- cyfathrebu heb eiriau a gorliwio ystumiau. Er enghraifft, dangos i rywun sut i frwsio eu dannedd drwy wneud y gweithredoedd yn hytrach nag esbonio sut i'w wneud. Defnyddio lluniau i helpu i wneud penderfyniadau ac ystyried ei ysgrifennu. Bydd rhai pobl yn gallu darllen, ond efallai na fydd rhai eraill yn gallu. Defnyddio cyffyrddiad i atgyfnerthu'r hyn rydych chi'n ei ddweud.

Bod yn sensitif o ran iaith - mae hyn yn bwysig iawn ym maes gofal dementia ac yn effeithio yn yr un modd ar bobl sy'n siarad iaith heblaw Cymraeg neu Saesneg. Mae hefyd yn effeithio ar bobl sy'n defnyddio iaith Arwyddion Prydain.

Un o nodweddion dementia yw bod y gallu i fynegi syniadau ar ffurf geiriau'n lleihau'n raddol, yn ogystal â'r gallu i adnabod ystyr geiriau ar lafar ac yn ysgrifenedig. Os yw'r unigolyn wedi dysgu Saesneg fel ail iaith, efallai y bydd yr unigolyn yn cymysgu Saesneg â'u hiaith gyntaf i ddechrau ac yna'n colli'r gallu i siarad Saesneg yn llwyr, sy'n ei gwneud hi'n anodd cyfathrebu â gweithwyr cymorth ac aelodau teulu iau sydd ddim yn siarad eu hiaith.

Deilliant dysgu 14: Gwybod sut y gall salwch meddwl effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Afiechyd meddwl - mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar tua un o bob pedwar o bobl. Maen nhw'n amrywio o broblemau cyffredin, fel iselder a gorbryder, i broblemau mwy prin, fel sgitsoffrenia ac anhwylder deubegwn.

Mae llawer o fathau gwahanol o broblemau iechyd meddwl. Mae gan rai symptomau tebyg, ond mae profiad pawb yn wahanol ac yn gallu newid ar wahanol adegau.

Teimlad o fod mewn hwyliau isel yw iselder sy'n para am amser hir ac yn effeithio ar fywyd bob dydd. Gall pobl fynd i deimlo'n ddiobaith, truenus, euog, da i ddim, heb gymhelliad ac wedi blino'n lân. Gall effeithio ar hunan-barch, cwsg, chwant bwyd, ysfa rywiol ac iechyd corfforol.

Ar ei ysgafnaf, dydy iselder ddim yn atal pobl rhag dilyn bywyd normal, ond mae'n gwneud popeth yn anoddach ac yn llai o werth. Ar ei fwyaf difrifol, gall pobl sy'n dioddef o iselder deimlo eu bod nhw am ladd eu hunain, a gall wedyn beryglu bywyd.

Mae rhai mathau'n digwydd yn ystod beichiogrwydd neu ar ei ôl, sef iselder cyn-geni ac ôl-eni. Neu, mae'n gallu ailymddangos o gwmpas yr un adeg bob blwyddyn (anhwylder affeithiol tymhorol).

Problemau gorbryder - gorbryder yw'r hyn rydyn ni'n ei deimlo pan fyddwn ni'n bryderus, dan straen neu'n ofnus, yn arbennig wrth feddwl am bethau sydd ar fin digwydd, neu bethau rydyn ni'n meddwl allai ddigwydd yn y dyfodol.

Mae dioddef gorbryder o dro i dro yn brofiad dynol normal. Ond os yw teimladau'r unigolyn o orbryder yn gryf iawn, neu'n para am amser hir, gallent fod yn llethol. Mae'n bosibl y byddan nhw'n profi symptomau corfforol hefyd, fel problemau cysgu neu byliau o banig.

Ffobia - ofn neu orbryder eithafol yw ffobia. Mae'n cael ei ysgogi gan sefyllfa benodol, fel mynd y tu allan, neu gan wrthrych, fel pry cop, hyd yn oed os yw'n annhebygol o fod yn beryglus.

Mae ofn yn troi'n ffobia os yw'r ofn yn anghymesur â'r perygl, yn para'n hirach na chwe mis, ac yn effeithio'n sylweddol ar sut mae rhywun yn byw eu bywyd o ddydd i ddydd.

Problemau bwyta - nid dim ond bwyd sy'n achosi'r problemau hyn. Maen nhw'n gallu ymwneud â phethau anodd a theimladau poenus mae rhywun efallai'n ei chael hi'n anodd eu hwynebu neu eu datrys. Mae problemau bwyta'n gallu effeithio ar bobl o unrhyw oed, rhywedd neu bwysau.

Y diagnosisu mwyaf cyffredin o anhwylderau bwyta yw anorecsia, bwlimia ac anhwylder gorfwyta mewn pyllau. Ond mae hefyd yn bosibl cael perthynas anodd iawn â bwyd heb fodloni meini prawf unrhyw ddiagnosis penodol.

Sgitsoffrenia - mae safbwyntiau am sgitsoffrenia wedi newid dros y blynyddoedd. Mae rhai pobl yn cwestiynu a yw'n gyflwr ynddo ei hun, neu a yw'n sawl cyflwr gwahanol sy'n gorgyffwrdd. Ond gellir rhoi'r diagnosis hwn i unigolyn os yw'n profi symptomau fel:

- seicosis, er enghraifft, rhithweledigaethau neu rithdybiau
- meddwl a siarad mewn ffordd anhrefnus
- teimlo wedi datgysylltu o'u teimladau eu hun
- anhawster canolbwyntio
- eisiau osgoi pobl
- diffyg diddordeb mewn pethau
- ddim eisiau edrych ar ôl eu hun.

Math o anhwylder gorbryder yw anhwylder gorfodaeth obsesiynol (OCD). Yn aml, mae'r term yn cael ei gamddefnyddio mewn sgwrs bob dydd – er enghraifft, efallai y bydd pobl yn dweud

bod "ychydig bach o OCD" arnyn nhw, os ydyn nhw'n hoffi pethau'n dwt ac yn daclus. Fodd bynnag, mae hwn yn anhwylder sy'n llawer mwy cymhleth a difrifol.

Mae gan anhwylder gorfodaeth obsesiynol ddwy ran:

- obsesiynau – meddyliau, delweddu, cymhellion, pryderon neu amheuo digroeso sy'n ymddangos dro ar ôl tro ym meddwl unigolyn
- gorfodaethau – gweithgareddau ailadroddus mae'r unigolyn yn teimlo bod rhaid iddyn nhw eu gwneud i leihau'r gorbryder sy'n cael ei achosi gan yr obsesiwn.

Anhwylderau personoliaeth – math o broblem iechyd meddwl lle mae agweddau, credoau ac ymddygiadau rhywun yn achosi problemau tymor hir iddyn nhw yn eu bywyd. Os yw rhywun yn cael y diagnosis hwn, nid yw'n golygu eu bod nhw'n sylfaenol wahanol i bobl eraill – ond mae'n bosibl y byddan nhw'n aml yn cael anawsterau o ran y ffordd maen nhw'n meddwl amdany'n nhw eu hun ac am bobl eraill. Gall hefyd fod yn anodd iawn newid y patrymau dieisiau hyn.

Mae sawl categori a sawl math gwahanol o anhwylder personoliaeth, ond nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael diagnosis o fath arbennig o anhwylder personoliaeth yn ffitio mewn unrhyw un categori yn glir nac yn gyson. Hefyd, gall y term 'anhwylder personoliaeth' swnio'n rhywbeth beirniadol iawn.

Anhwylder deubegwn - roedd hwn yn arfer cael ei alw'n iselder manig, ac mae'n effeithio ar yr hwyliau yn bennaf. Mae unigolyn sydd wedi cael y diagnosis hwn yn debygol o gael pyliau manig neu hypomanig, sy'n golygu eu bod nhw'n teimlo'n uchel, pyliau o iselder lle maen nhw'n teimlo'n isel ac o bosibl rhai symptomau seicotig.

Mae hwyliau pawb yn amrywio, ond gydag anhwylder deubegwn gall yr amrywiadau hyn deimlo'n eithafol ac effeithio'n fawr ar fywyd rhywun. Gall yr unigolyn gael cyfnodau sefydlog rhyngddyn nhw gan ddangos llai o symptomau.

Ffactorau a all gyfrannu neu arwain at salwch meddwl

Mae tri phrif gategori – biolegol, seicolegol ac amgylcheddol neu gymdeithasol – sy'n gallu arwain at gyfnod o afiechyd meddwl. Gall y rhain gynnwys:

- cam-drin, trawma neu esgeuluso yn ystod plentyndod
- dioddef trais domestig, bwlio neu fath arall o gam-drin fel oedolyn
- arwahanu cymdeithasol neu unigrwydd
- gwahaniaethu a stigma
- anfantais gymdeithasol, tlodi neu ddyled
- profedigaeth
- straen difrifol neu dymor hir
- bod â chyflwr iechyd corfforol 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 brwydro yn y fyddin, bod mewn digwyddiad difrifol, neu ddiioddef trosedd treisgar
- achosion corfforol – er enghraifft, mae anaf i'r pen neu gyflwr niwrolegol fel epilepsi yn gallu effeithio ar ymddygiad a hwyliau
- beichiogrwydd
- cyfnod ôl-eni
- hunaniaeth rhywedd.

Er bod ffactorau ffordd o fyw gan gynnwys gwaith, deiet, cyffuriau a diffyg cwsg i gyd yn gallu effeithio ar iechyd meddwl, os yw unigolion yn cael problem â'u hiechyd meddwl mae yna ffactorau eraill hefyd fel rheol.

Byw'n dda gydag afiechyd meddwl

Mae technegau hunanofal a newidiadau cyffredinol i ffyrdd o fyw'n gallu helpu i reoli symptomau llawer o broblemau iechyd meddwl. Mae'n bosibl y bydden nhw hefyd yn gallu helpu i atal rhai problemau rhag datblygu neu waethygu. Gall y rhain gynnwys:

Bod yn ymwybodol o iechyd meddwl

- gwybod beth sy'n helpu, dweud wrth bobl a bod yn ymwybodol o sbardunau
- sylwi ar yr arwyddion rhybudd cynnar. Bod yn ymwybodol o deimladau a chadw llygad ar unrhyw arwyddion o fynd yn wael
- cadw dyddiadur hwyliau, oherwydd mae tracio hwyliau'n gallu helpu rhywun i ddarganfod beth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n well neu'n waeth. Yna gall yr unigolyn gymryd camau i osgoi sefyllfaoedd anodd, eu newid nhw neu baratoi amdany'n nhw
- meithrin hunan-barch. Mae cymryd camau i wella hunan-barch yn gallu helpu'r unigolyn i deimlo'n fwy hyderus ac y gall ymdopi'n well.

Cynnal bywyd cymdeithasol da

- mae teimlo cysylltiad â phobl eraill yn bwysig. Mae'n gallu helpu rhywun i deimlo eu bod nhw'n cael eu gwerthfawrogi a theimlo hunanhyder, ac yn gallu rhoi safbwynt gwahanol ar bethau.

Defnyddio cefnogaeth gan gymheiriaid - pan fydd rhywun yn dioddef problem iechyd meddwl, mae'n gallu teimlo fel nad oes neb yn deall. Mae cefnogaeth gan gymheiriaid yn dod â phobl sydd wedi cael profiadau tebyg at ei gilydd i gefnogi ei gilydd. Mae hyn yn gallu cynnig llawer o fuddion, megis:

- teimlo eu bod nhw'n cael eu derbyn
- cynyddu hunanhyder
- cyfarfod pobl newydd a defnyddio eu profiadau eu hunain i helpu pobl eraill
- dysgu gwybodaeth newydd a manau i gael cefnogaeth
- herio stigma a gwahaniaethu.

Gweithgareddau therapiwtig - mae yna dechnegau a therapïau gall pobl eu defnyddio'n ddiogel ar eu pennau eu hunain. Er enghraifft:

- ymlacio, fel cymryd bath, gwrando ar gerddoriaeth neu fynd â'r ci am dro
- ymwybyddiaeth ofalgar, techneg therapiwtig sy'n ymwneud â bod yn fwy ymwybodol o'r foment bresennol. Mae hyn yn gallu golygu y tu allan, yn y byd o'n cwmpas ni, a'r tu mewn, yn ein teimladau a'n meddyliau. Mae arfer ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu helpu'r unigolyn i fod yn fwy ymwybodol o'u hwyliau a'u hymatebion eu hunain
- mynd i fyd natur. Mae mynd allan i amgylchedd gwyrdd, fel parc neu gefn gwlad, yn arbennig o dda i ni.

Gofalu am iechyd corfforol

- Osgoi cyffuriau ac alcohol – gall y rhain gynnig rhyddhad yn y tymor byr ond yn y tymor hir, byddan nhw'n gwneud mwy o niwed
- Gwneud amser ar gyfer gofal personol - os yw unigolyn yn wynebu problem iechyd meddwl, mae'n hawdd i ofal personol deimlo'n llai o flaenoriaeth. Ond mae pethau bach bob dydd, fel cymryd cawod a gwisgo'n iawn, yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i sut rydyn ni'n teimlo.

Bwyta'n iach

- Gall yr hyn rydyn ni'n ei fwyta, a phryd rydyn ni'n bwyta, wneud gwahaniaeth mawr i ba mor dda rydyn ni'n teimlo.

Deiliant dysgu 15: Gwybod sut y gall camddefnyddio sylweddau effeithio ar iechyd a llesiant unigolion

Mae **camddefnyddio sylweddau** yn cyfeirio at ddefnyddio sylweddau, fel cyffuriau ac alcohol, mewn modd niweidiol. Mae'n cynnwys sylweddau fel glud, petrol, caffein a meddyginiaeth ar bresgripsiwn. Mae pobl sy'n camddefnyddio sylweddau'n gwneud hynny heb ystyried y canlyniadau oherwydd eu bod nhw'n mwynhau'r teimladau maen nhw'n eu cael. Neu maen nhw'n defnyddio sylweddau fel ffordd o ddianc rhag meddyliau poenus a thrallodus. Mae rhai sylweddau, fel alcohol a heroin, yn gallu bod yn gorfforol gaethiwus, felly mae'n gallu bod yn anodd i bobl sy'n eu camddefnyddio nhw'n rheolaidd roi'r gorau iddi. Mae angen iddyn nhw wneud hyn mewn ffordd ddiogel i leihau effeithiau niweidiol ar eu cyrff.

Mae llawer o bobl yn defnyddio sylweddau o bryd i'w gilydd. Defnyddio at ddiben adloniant yw hyn, ac nid yw'n achosi effeithiau niweidiol i'r rhan fwyaf o bobl. Yn fwy tymor hir, mae camddefnyddio'n rheolaidd yn achosi amrywiaeth o broblemau ac yn gallu achosi'r canlynol i'r unigolyn:

- gwahanu oddi wrth deulu a ffrindiau
- bod yn gorfforol wael
- problemau iechyd meddwl
- methu â chadw lle mewn addysg neu gyflogaeth
- ymwneud â'r heddlu os yw'n troseddu.

Mae camddefnyddio sylweddau'n rhywbeth sy'n gallu effeithio ar bobl o bob cefndir. Dydy camddefnyddio sylweddau a chaethiwed ddim yn gwahaniaethu ac mae'n gallu effeithio ar unrhyw un, beth bynnag yw eu rhywedd, oed, hil, addysg, cyfoeth neu grefydd.

Dangosyddion posibl ac arwyddion camddefnyddio sylweddau

Cyffuriau - mae rhai pobl yn gallu arbrofi oherwydd chwilfrydedd ac yna byth yn cyffwrdd â chyffuriau eto, ond mae eraill yn hoffi'r teimladau maen nhw'n eu cael ac yn mynd yn gaeth ar ôl rhoi cynnig arni unwaith.

Gan fod camddefnyddio cyffuriau'n tueddu i arwain at gaethiwed, sy'n cael ei ddsbarthu fel salwch ymennydd, fel rheol bydd yr unigolyn dan sylw'n dangos symptomau ymddygiadol sy'n achosi i bobl eraill deimlo bod rhywbeth o'i le. Ar ôl cyfnod, efallai y bydd hi'n mynd yn haws sylwi ar rai symptomau corfforol.

Er bod arwyddion camddefnyddio cyffuriau'n amrywio gan ddibynnu ar y cyffur dan sylw, mae yna rai symptomau cyffredin sy'n dangos bod yna broblem. Gall y rhain gynnwys:

- newidiadau hwyliu eithafol lle mae'r unigolyn yn teimlo'n isel un munud ac yna'n sydyn yn troi'n hapus ac yn ddibryder
- mynd yn fwy a mwy ynysig ac encilgar, a threulio mwy a mwy o amser ar eu pen eu hun
- esgeuluso hylendid personol ac ymdwtio
- colli diddordeb mewn gweithgareddau a hobiau roedden nhw'n arfer eu mwynhau
- trafferth i gysgu neu gysgu mwy nag arfer
- llygaid gwedrog neu ddyfrllyd
- cannwyll y llygaid ar led

- trwyn yn rhedeg.

Alcohol - gan fod alcohol yn cael ei dderbyn i raddau helaeth mewn diwylliant modern, mae'n gallu bod yn anodd gwybod pan fydd yfed rhywun wedi croesi'r llinell o achlysurol i broblemus. Mae'n anodd sylwi ar gamddefnyddio alcohol. Dyna pam rydyn ni'n dweud ei bod hi'n bwysig i unrhyw un sy'n meddwl bod gan rywun broblem yfed ddeall yr arwyddion a gallu eu hadnabod nhw.

Mae'r GIG yn diffinio camddefnyddio alcohol fel yfed mwy na'r hyn sy'n cael ei ystyried yn risg isel yn ôl safonau'r llywodraeth. Er mwyn i ddefnyddio alcohol gael ei ystyried yn gamddefnyddio, mae angen i'r yfwr fod tua phen uchaf y raddfa yn rheolaidd. Byddai hynny'n golygu yfed rhwng 15 a 35 uned o alcohol bob wythnos. Mae potel 750ml o win yn tua 10 uned.

Mae unedau alcohol yn seiliedig ar yr hyn mae'r corff llawn dwf cyfartalog yn gallu ei brosesu mewn awr o yfed, ond mae pobl yn wahanol. Efallai y bydd cyrff rhai pobl yn gallu prosesu mwy o alcohol mewn awr nag eraill.

Mae'n bosibl bod gan bobl broblem yfed os ydyn nhw:

- yn tueddu i yfed i wneud eu hunain deimlo'n well
- yn meddwl bod angen iddyn nhw yfed er mwyn ymlacio
- yn dweud celwydd wrth bobl eraill am eu harferion yfed
- yn cael teimladau euog ar ôl bod yn yfed
- yn dioddef blacowt yn rheolaidd ar ôl yfed
- yn rheolaidd yn gweld eu bod nhw'n yfed mwy nag roedden nhw wedi'i fwriadu
- yn sylwi ar ffrindiau ac aelodau teulu'n dangos pryder am eu harferion yfed.

Mae'r rhain i gyd yn rhybuddion sy'n awgrymu bod rhywbeth yn mynd ymlaen. Dydyn nhw ddim o reidrwydd yn golygu y byddai meddyg yn rhoi diagnosis clinigol bod rhywun yn camddefnyddio alcohol neu'n alcoholig, ond maen nhw'n ddigon o destun pryder fel y dylai pobl geisio cymorth proffesiynol.

Dyma rai arwyddion eraill:

- perfformiad gwael yn y gwaith
- esgeuluso cyfrifoldebau gartref
- ymddygiad di-hid
- perthnasoedd wedi'u difetha
- problemau ariannol.

| | |
|--------------------|--|
| Lefel: | 2 |
| ODA: | 80 |
| Nod: | Meithrin dealltwriaeth dysgwyr o'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. |
| Trosolwg o'r uned: | Bydd yr uned hon yn sicrhau bod dysgwyr yn dod i wybod am ffactorau a all effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Bydd hyn yn cynnwys deall camau datblygiad plant, effaith amgylcheddau a rôl chwarae. Byddan nhw'n dod i wybod pa mor bwysig yw gofal personol priodol i blant a phobl ifanc, a ffyrdd o sicrhau hynny. Bydd y dysgwyr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu gan gynnwys canllawiau'r llywodraeth. Byddan nhw'n deall cyfrifoldebau, deddfwriaeth a chanllawiau a'u pwysigrwydd wrth roi meddyginiaeth. |
| Math o asesiad: | Phrawf dewis lluosog. |

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 1 Gwybod beth yw ystyr llesiant yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 1.1 Y term '**llesiant**' a'i bwysigrwydd
- 1.2 Ffactorau sy'n effeithio ar lesiant plant a phobl ifanc
- 1.3 Pwysigrwydd teuluoedd a 'phobl bwysig eraill' o ran llesiant plant a phobl ifanc
- 1.4 **Ffyrdd o weithio** sy'n cefnogi llesiant

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 2 Gwybod beth yw'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 2.1 Camau **datblygiad plentyn** a'r ffactorau a all effeithio arno
- 2.2 **Ffactorau a all effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc** ac effaith bosibl hyn arnyn nhw
- 2.3 Pwysigrwydd ymyrryd yn gynnar a gweithio mewn partneriaeth o ran iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc

- 2.4 Pwysigrwydd **hybu hunanhyder rhieni** wrth rianta a meithrin eu gallu i uniaethu mewn ffordd gadarnhaol a chymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae gyda'u plant
- 2.5 Y term '**ymlyniad**' a pham ei fod yn elfen bwysig o ddatblygiad a gallu plant i ffurfio perthnasoedd
- 2.6 Y term '**gwydnwch**' a'i bwysigrwydd i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc
- 2.7 Pwysigrwydd **hunaniaeth, hunan-barch ac ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn** i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc
- 2.8 Gwahaniaethau rhwng **modelau meddygol a chymdeithasol anabled**
- 2.9 **Yr hyn sydd ei angen ar blant i aros yn iach** – yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol
- 2.10 Yr **asiantaethau** a gweithwyr a all fod yn gysylltiedig â chefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc
- 2.11 Y cysylltiadau rhwng twf deallusol, corfforol ac emosiynol a sut i gefnogi eu datblygiad
- 2.12 Pwysigrwydd cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrllon, llawn mwynhad i iechyd, llesiant a datblygiad twf deallusol, corfforol ac emosiynol
- 2.13 Pwysigrwydd **datblygu creadigol a'r 'Celfyddydau'** i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc
- 2.14 Sut i ddefnyddio gweithgareddau ac arferion pob dydd i gefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc
- 2.15 Y term 'dysgu arbrofol'
- 2.16 Sut mae dysgu arbrofol yn cefnogi datblygiad
- 2.17 Rôl perthnasoedd a rhwydweithiau cymorth wrth gefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc
- 2.18 Ffyrdd o weithio sy'n meithrin perthnasoedd cadarnhaol â phlant a phobl ifanc yn seiliedig ar ymddiriedaeth, parch a thosturi
- 2.19 **Mathau o newidiadau** mewn plentyn neu berson ifanc a fyddai'n peri pryder
- 2.20 Pwysigrwydd arsylwi ar ddatblygiad plant neu bobl ifanc, ei fonitro a'i gofnodi

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 3 Gwybod yr amgylcheddau sy'n cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 3.1 **Nodweddion amgylchedd cadarnhaol**
- 3.2 Sut y gall yr amgylchedd gefnogi datblygiad cyfannol plant a phobl ifanc
- 3.3 Sut y gall yr amgylchedd gefnogi cynhwysiant pob plentyn a pherson ifanc
- 3.4 Pwysigrwydd sicrhau bod yr amgylchedd yn groesawgar, yn meithrin, yn ddiogel, yn lân, yn llawn ysgogiad ac yn ystyried anghenion, diddordebau a dewisiadau plant a phobl ifanc
- 3.5 Pwysigrwydd cydbwyso cyfnodau o weithgarwch corfforol â gorffwys ac amser tawel er mwyn cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc
- 3.6 Pwysigrwydd arferion cyson er mwyn cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 4 Deall rôl chwarae i gefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 4.1 **Pwysigrwydd chwarae** i iechyd, llesiant a dysgu a datblygu plant a phobl ifanc
 - 4.2 **Mathau gwahanol o chwarae** a'u manteision
 - 4.3 Sut mae'r amgylchedd a'r dewis o gyfarpar a deunyddiau yn cefnogi **gwahanol fathau o chwarae**
 - 4.4 Sut i gefnogi datblygiad cyfannol drwy chwarae
 - 4.5 Sut mae chwarae yn helpu plant a phobl ifanc i ddysgu amdanyn nhw eu hunain, y rhai o'u cwmpas a'r amgylchedd ehangach
 - 4.6 Sut y gall plant a phobl ifanc ddefnyddio chwarae i fynegi emosiwn, ofn, gorbryder neu gopïo ymddygiad maent wedi'i weld
 - 4.7 Pwysigrwydd mentro wrth chwarae a sut i annog a chefnogi lefelau derbyniol o risg
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 5 Deall datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 5.1 **Pwysigrwydd iaith, lleferydd a chyfathrebu** i blant a phobl ifanc a sut mae hyn yn effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad
 - 5.2 Pwysigrwydd ymyrryd yn gynnar o ran oedi mewn iaith, lleferydd a chyfathrebu ac anhwylderau cysylltiedig
 - 5.3 Sut mae timau amlasiantaethol yn cydweithio er mwyn cefnogi datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu
 - 5.4 Sut y defnyddir chwarae a gweithgareddau i gefnogi datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 6 Gwybod sut i gefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant ag anghenion cymorth ychwanegol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 6.1 Y mathau o anghenion cymorth ychwanegol a all fod gan blant
 - 6.2 Egwyddorion cynhwysiant i blant ag anghenion cymorth ychwanegol
 - 6.3 Sut i addasu'r amgylchedd a gweithgareddau er mwyn galluogi pob plentyn a pherson ifanc i gymryd rhan
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 7 Gwybod sut i ddarparu cyngor, arweiniad a chymorth i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd sy'n eu helpu i wneud dewisiadau cadarnhaol ynghylch eu hiechyd a'u llesiant
-

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 7.1 **Meysydd sy'n gysylltiedig ag iechyd a llesiant** i blant a phobl ifanc a'r **asiantaethau** sy'n darparu gwybodaeth a chyngor
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 8 Deall y rolau a'r cyfrifoldebau sydd ynghlwm wrth roi meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 8.1 **Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â rhoi meddyginiaeth**
 - 8.2 **Rolau a chyfrifoldebau'r rheini** sydd ynghlwm wrth ragnodi meddyginiaeth, ei rhoi a helpu i'w chymryd
 - 8.3 Cylchoedd gorchwyl cyfrifoldeb defnyddio meddyginiaeth ac atchwaniadau 'dros y cownter' mewn lleoliadau gofal cymdeithasol
 - 8.4 Cysylltiadau rhwng rhoi'r feddyginiaeth anghywir a diogelu
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 9 Gwybod sut i gefnogi plant a phobl ifanc gyda'u gofal personol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 9.1 Pwysigrwydd cefnogi **arferion gofal personol** i blant a phobl ifanc
 - 9.2 Ffyrdd o drin plant a phobl ifanc ag urddas a pharch wrth eu cefnogi gyda'u **harferion gofal personol** gan ystyried eu cefndir, diwylliant a chrefydd
 - 9.3 Ffyrdd o gefnogi plant a phobl ifanc gyda'u **harferion gofal personol** mewn ffordd sy'n diogelu'r plentyn neu'r person ifanc a'r oedolyn sy'n ei gynorthwyo
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 10 Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 10.1 Y termau 'maeth' a 'hydradu'
 - 10.2 Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da ac argymhellion y llywodraeth o ran deiet cytbwys a hydradu da
-

- 10.3 **Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradu**
- 10.4 Pwysigrwydd deiet cytbwys er mwyn cefnogi iechyd, datblygiad a thwf plant a phobl ifanc i'r graddau gorau posibl
- 10.5 **Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu**

Uned 004 Canllawiau cyflwyno

Deiliant dysgu 1: Gwybod beth yw ystyr llesiant yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol

Llesiant: Mae Llywodraeth Cymru wedi cydgynhyrchu fframwaith canlyniadau cenedlaethol⁵ gydag unigolion a gofalwyr. Mae'r fframwaith yn cynnwys 'datganiad llesiant' sy'n adeiladu ar y diffiniad o lesiant yn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (2014) mewn perthynas ag wyth agwedd ar fywyd unigolyn:

- iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol
- amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod
- addysg, hyfforddiant a hamdden
- perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol
- cyfraniad a wneir at y gymdeithas
- sicrhau hawliau a hawlogaethau (*rights and entitlements*)
- llesiant cymdeithasol ac economaidd
- addasrwydd llety byw.

Mae canlyniadau iechyd a llesiant cenedlaethol ar gyfer unigolion a gofalwyr wedi cael eu datblygu ar gyfer pob un o'r wyth agwedd ar lesiant. Mae rhai canlyniadau'n disgrifio'r cyfrifoldebau mae'n rhaid i bobl eu gwneud eu hunain i'w helpu nhw i gyflawni eu llesiant eu hunain.

Mae'r wybodaeth ganlynol o'r fframwaith yn dangos y diffiniad o "beth yw ystyr llesiant", o'r Ddeddf a'r canlyniadau llesiant cenedlaethol.

Sicrhau hawliau a hawlogaethau (*rights and entitlements*)

Hefyd i oedolion: rheolaeth dros fywyd pob dydd

- rwy'n gwybod ac yn deall pa ofal, cefnogaeth a chyfleoedd sydd ar gael ac rwy'n defnyddio'r rhain i fy helpu i sicrhau fy llesiant
- rwy'n gallu cael y wybodaeth gywir, pan mae ei hangen arnaf, yn y ffordd briodol ac rwy'n gallu defnyddio hyn i reoli a gwella fy llesiant
- rwy'n cael fy nhrin ag urddas a pharch ac rwy'n trin pobl eraill yr un fath
- mae fy llais yn cael ei glywed ac mae pobl yn gwrando arnaf
- mae fy amgylchiadau unigol yn cael eu hystyried
- rwy'n siarad dros fy hun ac yn cyfrannu at y penderfyniadau sy'n effeithio ar fy mywyd, neu mae gen i rywun sy'n gallu gwneud hynny ar fy rhan i.

Iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol

Hefyd i blant: datblygiad corfforol, deallusol, emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol

- rwy'n iach ac yn weithgar ac yn gwneud pethau i fy nghadw fy hun yn iach
- rwy'n hapus ac yn gwneud y pethau sy'n fy ngwneud i'n hapus
- rwy'n cael y gofal a'r gefnogaeth gywir, mor gynnar â phosibl.

Amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod

- rwy'n ddiogel ac yn cael fy amddiffyn rhag cam-drin ac esgeuluso
- rwy'n cael fy nghefnogi i amddiffyn y bobl sy'n bwysig i mi rhag cam-drin ac esgeuluso
- rwy'n cael gwybod sut i fynegi fy mhryderon.

⁵ fframwaith canlyniadau cenedlaethol

Addysg, hyfforddiant ac adloniant

- rwy'n gallu dysgu a datblygu at fy mhotensial llawn
- rwy'n gwneud y pethau sy'n bwysig i mi.

Perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol

- rwy'n perthyn
- rwy'n cyfrannu at berthnasoedd diogel ac iach ac yn eu mwynhau nhw.

Cyfraniad a wneir at y gymdeithas

- rwy'n cymryd rhan ac yn cyfrannu at fy nghymuned
- rwy'n teimlo fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi mewn cymdeithas.

Llesiant cymdeithasol ac economaidd

Hefyd i oedolion: cymryd rhan mewn gwaith

- rwy'n cyfrannu at fy mywyd cymdeithasol ac yn gallu bod gyda'r bobl rwy'n eu dewis
- dydw i ddim yn byw mewn tloedi
- rwy'n cael fy nghefnogi i weithio
- rwy'n cael yr help sydd ei angen arnaf i dyfu i fyny a bod yn annibynnol
- rwy'n cael gofal a chymorth drwy gyfrwng y Gymraeg pan fydd ei eisiau arnaf.

Addasrwydd llety byw

- rwy'n byw mewn cartref sy'n fy nghefnogi cystal â phosibl i gyflawni fy llesiant.

Gallai ffyrdd o weithio sy'n cefnogi llesiant gynnwys:

- hybu llais a rheolaeth
- atal ac ymyrryd yn gynnar
- dulliau gweithredu cydgynhyrchu
- gweithio amlasiantaethol
- - dulliau plentyn ganolog
- dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau
- cefnogi cymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol
- trin plant a phobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr ag urddas a pharch
- cefnogi cyfranogiad gweithredol
- gweithio perthynas ganolog

Deilliant dysgu 2: Gwybod y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc

Mae datblygiad plant yn cynnwys plant rhwng 0 a 19 oed.

Camau datblygiad plentyn a'r ffactorau a all effeithio arno

Bydd datblygiad plant yn amrywio yn ôl cam bywyd y plentyn neu'r person ifanc. Dyma'r camau bywyd yn fras:

- babandod: o enedigaeth tan ddwy flwydd oed
- plentyndod: o dair i 12 oed
- llencyndod: o 13 i 19 oed.

Mae datblygiad plant yn ymwneud â sgiliau, galluoedd ac emosiynau. Mae pob agwedd ar ddatblygu mor bwysig â'i gilydd ac yn cael effaith ar ei gilydd. Mae datblygiad plant yn gyfannol ac mae llawer o bethau'n digwydd ar yr un pryd – datblygiad corfforol, deallusol, emosiynol a chymdeithasol - ar draws camau bywyd.

- datblygiad corfforol
- datblygiad deallusol
- datblygiad emosiynol
- datblygiad cymdeithasol

Wrth i blentyn drawsnewid i lencyndod ac yna i oedolaeth, mae'n mynd drwy lawer o newidiadau personol, corfforol, emosiynol a chymdeithasol. Mae ymdopi â'r newidiadau hyn yn gallu bod yn straen. Allwn ni ddim dysgu popeth i blant a phobl ifanc; maen nhw'n dysgu llawer o bethau o brofiad. Mae'n rhaid iddyn nhw gael profiad o sefyllfaoedd cymdeithasol i ddatblygu eu ffordd eu hun o ymateb iddyn nhw.

Babandod: o enedigaeth tan ddwy flwydd oed

- corfforol – o enedigaeth i ddwy oed, mae twf corfforol a datblygiad yr ymennydd yn digwydd yn gyflym. Mae'r baban yn datblygu sgiliau echddygol ac yn defnyddio cyhyrau i eistedd, sefyll a cherdded
- deallusol – mae babanod yn dysgu drwy wneud, hynny yw, edrych, clywed, cyffwrdd, gafael a sugno, a byddan nhw'n dechrau rhyngweithio â'u hamgylchedd yn fwriadol
- emosiynol – bydd y baban yn dechrau bondio â'r bobl sy'n gofalu amdany'n nhw, fel mam a dad. Byddan nhw'n ceisio datblygu ymdeimlad o fagwraeth a chariad. Bydd angen iddyn nhw ffurfio ymlyniad cryf â'u prif ofalwr oherwydd bydd hyn yn helpu i roi ymdeimlad o sicrwydd nawr ac yn ystod pob cam bywyd
- cymdeithasol – ar yr oedran hwn, bydd y baban yn dysgu sut i chwarae gyda phlant eraill ac yn dechrau adnabod wynebau ac enwau. Byddan nhw hefyd yn ceisio dechrau rhannu pethau ag eraill.

Plentyndod: tair i 12 oed

- corfforol – erbyn pump oed bydd plant yn gallu cerdded i fyny'r grisiau heb help a gafael mewn creon neu bensil i luniadu ac ysgrifennu. Erbyn eu bod nhw'n wyth oed, mae plant yn gallu taflu a dal, a datblygu synnwyr cydbwysedd da
- deallusol – mae plant yn dysgu llawer rhwng tair a 12 oed. Mae sgiliau cyfathrebu ac iaith yn gwella, maen nhw'n dod i ddeall amser, yn dysgu darllen ac yn defnyddio rhesymu o'u gwybodaeth i ffurfio barn. Byddan nhw hefyd yn gwylio ymddygiad pobl eraill o'u cwmpas nhw
- emosiynol – o dair oed ymlaen, bydd plant yn dechrau dysgu sut i reoli eu hemosiynau, ond byddan nhw'n profi cyfyngiadau a ffiniau. Byddan nhw'n dechrau dangos a mynegi emosiynau, fel cariad neu ddieter, a mynegi eu teimladau gan ddefnyddio geiriau
- cymdeithasol – bydd plant yn dangos mwy o ddiddordeb mewn gwneud ffrindiau. Byddan nhw'n arwain chwarae dychmygus ac yn gofyn llawer o gwestiynau. Byddan nhw hefyd yn chwarae'n gydweithredol gan gymryd eu tro.

Llencyndod: 13 i 19 oed

- corfforol – mae hormonau'n achosi i'r corff newid siâp wrth i bobl ifanc fynd drwy'r glasod. Erbyn 18, mae'r corff dynol wedi cyrraedd ei daldra llawn ac mae ei alluoedd corfforol ar eu gorau, gan gynnwys cryfder cyhyrau, sgiliau echddygol manwl, amser ymateb, galluoedd synhwyaidd, gweithrediad cardiaidd ac ymateb rhywiol
- deallusol – mae pobl ifanc yn dechrau meddwl drostyn nhw eu hunain a defnyddio ffordd resymegol o ddatrys problemau. Byddan nhw'n ffurfio syniadau newydd a chwestiynau, ac yn ystyried llawer o safbwyntiau
- emosiynol – mae llawer yn teimlo newidiadau mewn hwyliau, rhwystredigaeth, ansicrwydd a dryswch. Yn y cyfnod hwn byddan nhw'n archwilio eu rhywioldeb

•cymdeithasol – mae trawsnewid o fod yn blentyn i lencyndod yn cael ei ddiffinio gan chwilio am hunaniaeth, a'n canfyddiad ohonon ni ein hunain mewn perthynas â chymdeithas. Yn aml bydd pobl ifanc yn gofyn cwestiynau iddyn nhw eu hunain, fel "pwy ydw i?" ac "i ble ydw i'n mynd?"

Mae'r cam hwn yn creu rhywfaint o ddrwsych ynghylch y rôl sydd i'w disgwyl gan y person ifanc wrth iddyn nhw dyfu'n hŷn. Ar adeg pan maen nhw'n cael gwneud rhai penderfyniadau ar eu pennau eu hunain, mae pobl ifanc yn debygol o ddechrau arbrofi â'u hymddygiad ac efallai y byddan nhw'n cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n eu helpu nhw i ddarganfod eu rolau a'u hunaniaethau.

Mae'r newidiadau hyn yn cael eu dwysáu gan y newidiadau corfforol mae pobl ifanc yn eu hwynebu yn ystod llencyndod oherwydd y glasoed. Maen nhw'n tueddu i weld y byd fel lle gelyniaethus i fyw ynddo, ac mae eu hunangysyniad a'u hunan-barch yn cael eu herio. Efallai y bydd pobl ifanc hefyd yn gwrthdaro ag oedolion wrth ddatblygu eu syniadau.

Yn ystod y cam hwn, mae pobl ifanc hefyd yn teimlo bod angen iddyn nhw 'ffitio i mewn' â norm neu deip arbennig oherwydd pwysau gan gyfoedion, yn y broses o ddarganfod eu hunain.

Cyfradd datblygu a dilyniant datblygu

Mae cyfradd datblygu a dilyniant datblygu'n wahanol. Mae dilyniant datblygu'n tueddu i ganolbwyntio ar batrwm neu drefn y datblygu. Er enghraifft, fel rheol bydd plentyn yn crocian neu'n cerdded cyn gallu rhedeg. Cyfradd datblygu yw pa mor gyflym mae'r drefn hon yn cael ei chyflawni. Mae'r dilyniant yn dilyn yr un patrwm yn y rhan fwyaf o blant, ond bydd y gyfradd yn amrywio, felly mae'r rhan fwyaf o blant yn mynd drwy'r un patrwm ond ar gyflymderau gwahanol.

Mae dull cyfannol o ran datblygiad plant yn canolbwyntio ar bob agwedd ar y plentyn. Mae'n edrych ar eu llesiant meddyliol, corfforol ac emosiynol, a sut mae'r rhain yn gweithio gyda'i gilydd tuag at lesiant y plentyn neu'r person ifanc, yn hytrach na dim ond canolbwyntio ar gyrhaeddiad academaidd neu feysydd datblygu unigol. Mae defnyddio dull cyfannol yn bwysig gan fod plant yn dysgu gwahanol bethau, fel cerdded, siarad, sgiliau echddygol manwl ac ati, ar wahanol adegau. Mae'n gwneud yn siŵr bod dull gweithredu plentyn ganolog yn cael ei ddefnyddio gan drin pob plentyn fel unigolyn.

Bydd disgwyl i blentyn gyrraedd cerrig milltir penodol yn ystod gwahanol gamau eu bywyd, ond byddan nhw'n cyrraedd y rhain ar wahanol gyfraddau. Mae 'oedi mewn datblygiad' yn golygu bod mwy nag 'ychydig bach ar ei hôl hi' mewn un maes datblygu, ac mae'n gallu digwydd mewn un maes neu mewn mwy nag un. Mae 'oedi mewn datblygiad eang' yn golygu bod gan blant oediadau mewn o leiaf dau faes. Os oes gan weithwyr unrhyw bryderon am ddatblygiad unrhyw blant neu bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw, rhaid iddyn nhw roi gwybod i'w rheolwr.

Gall ffactorau a all effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc gynnwys amgylchiadau andwyol neu drawma cyn neu yn ystod genedigaeth; ymlyniad, cyflwr sbectrwm awtistig; amgylchiadau teuluol; niwed neu gam-drin; anaf; anabledd dysgu; cyflyrau meddygol (cronig neu aciwt); iechyd meddwl; anabledd corfforol; salwch corfforol; amharu ar leoliad; tloidi; anghenion dyrys neu gymhleth; anghenion synhwyrdd; sefydlogrwydd; amddifadedd cymdeithasol; camddefnyddio sylweddau. Bydd unrhyw un o'r ffactorau hyn yn effeithio ar ddatblygiad plant a phobl ifanc.

Bondio ac **ymlyniad** - mae hyn yn cael effaith sylweddol ar ddatblygiad pobl drwy gydol eu bywydau.

Bondio yw'r ymlyniad dwys sy'n datblygu rhwng rhieni a'u babi. Dyna yw'r teimlad o gariad diamod sydd gan riant at eu plentyn newydd-anedig. I rai rhieni, mae'n gallu digwydd yn syth, ond i eraill mae'n gallu cymryd peth amser i deimlo'r bond hwnnw. Gall iselder ôl-eni effeithio ar y ffordd mae mam yn bondio â'i baban.

Mae arbenigwyr yn dweud bod bondio cynnar rhwng rhiant a babi'n effeithio ar ymateb y babi i straen, eu hymddygiadau dysgu a'u sgiliau cymdeithasol.

Ymlyniad yw'r bond emosiynol sy'n ffurfio rhwng babanod, plant ifanc a'u prif ofalydd. Mae ymlyniad babi wrth ei brif ofalydd yn dechrau yn syth ar ôl ei eni wrth i'r babi ymateb i'r cariad a'r sylw mae'n eu derbyn. Mae ar fabanod angen cynhesrwydd, mwythau, chwarae, gorffwys a bwyd i adeiladu ymlyniad emosiynol gryf, fydd o fudd iddynt yn ddiweddarach yn eu bywydau.

Mae ymlyniadau'n allweddol i lesiant baban neu blentyn. Yn ystod babandod cynnar, mae babanod yn ffurfio un prif ymlyniad. Mae hyn yn bwysig gan fod ymlyniad cadarn yn darparu'r sylfaen orau i fabi mewn bywyd – awydd i ddysgu, hunanymwybyddiaeth iach, a'r gallu i ystyried pobl eraill ac ymddiried ynddyn nhw. Mae ymlyniad ansicr yn methu â diwallu angen baban am ddiogelwch a dealltwriaeth, ac mae'n gallu arwain at ddryswch am eu hunaniaeth eu hunain ac anawsterau i ddysgu ac uniaethu ag eraill yn ddiweddarach yn eu bywyd.

Os yw baban wedi ffurfio ymlyniad cryf, bydd ganddyn nhw sicrwydd o wybod bod ganddyn nhw hafan ddiogel i ddychwelyd iddi pan fyddan nhw'n wynebu straen. Mae hyn yn helpu i ddatblygu perthnasoedd o ymddiriedaeth yn ddiweddarach yn eu bywyd.

Mae astudiaethau'n awgrymu bod angen i blant deimlo ymlyniad dwfn â'u rhieni er mwyn tyfu'n oedolion annibynnol llwyddiannus. Os yw plant yn teimlo y gallan nhw ddibynnu ar eu rhieni am gariad a chymorth os aiff rhywbeth o'i le, maen nhw'n fwy tebygol o ddatblygu hunangysyniad cadarnhaol, bod â hunan-barch cadarnhaol a theimlo'n hyderus i roi cynnig ar bethau newydd drostyn nhw eu hunain fel plentyn ac yn ddiweddarach mewn bywyd fel oedolyn.

Cefnogi hunanhyder rhieni - mae yna raglenni magu plant i helpu teuluoedd a rhieni allai fod yn ei chael hi'n anodd. Bydd y rhain yn helpu rhieni i ddeall twf a datblygiad plant a sut gallan nhw gefnogi hyn. Maen nhw hefyd yn helpu rhieni i edrych ar effaith eu hymddygiad eu hunain a sut i adnabod a lleihau'r siawns o sefyllfaoedd o argyfwng.

Mae'n bwysig bod rhieni'n:

- teimlo'n hyderus yn eu rolau rhianta
- gallu datblygu perthynas gadarnhaol, cadarn a sefydlog â'u plentyn
- chwarae gyda'u plentyn, sy'n eu helpu nhw i ffurfio bondiau cryf yn ogystal â chefnogi twf a datblygiad

Gwydnwch - y gallu i ymdrin â straen, trawma, gwrthdaro, adfyd, methiant a heriau. Mae'n cael ei ddatblygu dros amser a drwy brofiadau bywyd. Mae gwydnwch yn gallu bod yn anwadal gan ddibynnu ar amgylchiadau plentyn/person ifanc, er enghraifft, os ydyn nhw wedi blino bydd hi'n anoddach iddyn nhw ymdopi â'r rhain. Mae plant ag ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn a lefelau uchel o hunan-barch a hunanhyder yn fwy gwydn ac yn gallu ymdopi'n well â bywyd wrth dyfu'n hŷn.

Mae plant gwydn yn fwy tebygol o gymryd risgiau iach am nad ydyn nhw ofn methu. Maen nhw'n chwilfrydig ac yn ymddiried yn eu gallu eu hunain i ddatrys problemau'n annibynnol. Mae gwydnwch yn helpu plant i ymdrin â sefyllfaoedd sy'n achosi straen, er enghraifft, symud i ysgol newydd, sefyll profion, ymdrin â bwlio, galar neu os yw eu rhieni neu ofalwyr yn gwahanu. Bydd plentyn neu berson ifanc gwydn yn gallu:

- cymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol
- gwybod eu cyfyngiadau eu hunain ond gwthio i wneud mwy na hynny
- archwilio a bod yn chwilfrydig
- datrys problemau
- adeiladu ar fethiant a dysgu oddi wrth gamgymeriadau
- bod yn optimistaidd a dangos agwedd gadarnhaol.

Efallai y bydd plant a phobl ifanc sydd ddim yn wydn yn:

- ei chael hi'n anodd mynegi eu hemosiynau a sut maen nhw'n teimlo
- ofni methiant ac yn osgoi cymryd rhan mewn gweithgareddau
- rhoi'r gorau iddi os ydyn nhw'n methu
- osgoi cymryd risgiau, archwilio neu roi cynnig ar bethau newydd
- ei chael hi'n anodd ymdopi â newid neu heriau.

Mae hybu gwydnwch yn gallu bod yn dda i blant a phobl ifanc, a'u helpu nhw i ddysgu sut i ymdopi â sefyllfaoedd newydd a heriol. Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn cefnogi datblygiad gwydnwch.

Mae angen i blant a phobl ifanc ddatblygu eu llesiant emosiynol, cymdeithasol, meddyliol a chorfforol mewn amgylchedd diogel, gofalgarn a chefnogol sy'n eu trin nhw fel unigolion. I gefnogi llesiant emosiynol a meddyliol, mae angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol geisio ffurfio perthnasoedd cadarn â phlant a phobl ifanc a rhoi cyfle iddyn nhw i siarad am eu teimladau.

Mae angen i blant a phobl ifanc wneud y canlynol:

- dysgu sut i weithio drwy deimladau anghyfforddus
- meithrin sgiliau datrys problemau
- ailfframio meddyliau negyddol fel meddyliau cadarnhaol
- siarad am eu teimladau a'u hemosiynau
- datblygu'r gallu i wneud penderfyniadau.

Gall gweithwyr ddangos i blant a phobl ifanc sut i wneud hyn drwy siarad am eu teimladau a sut maen nhw wedi goresgyn heriau. Opsiwn arall yw siarad am sut mae cymeriadau mewn llyfr yn teimlo mewn gwahanol sefyllfaoedd. Mae'n bwysig annog a chanmol plant a phobl ifanc am eu hymdrechion a'u cyraeddiadau a'u cefnogi nhw pan nad yw pethau'n mynd yn dda.

Hunan-hunaniaeth, hunan-barch ac ymdeimlad o sicrwydd a pherthyn

Hunan-hunaniaeth neu hunangysyniad yw sut mae plant a phobl ifanc yn meddwl amdanyn nhw eu hunain yn seiliedig ar eu teimladau, eu profiadau a'r hyn maen nhw'n ei ddysgu gan bobl eraill amdanyn nhw eu hunain. Dyna eu dealltwriaeth o bwy ydyn nhw ac mae'n cynnwys eu credoau eu hunain am eu personoliaeth, eu cymeriad a'u gwerthoedd.

Gall hunan-hunaniaeth fod yn gadarnhaol neu'n negyddol. Mae'n newid y ffordd mae plant a phobl ifanc yn ymddwyn ac yn effeithio ar eu hunanwerth.

Hunanwerth neu hunan-barch yw faint o werth mae plant a phobl ifanc yn ei roi ar eu hunain. Mae'n cynnwys sut maen nhw'n teimlo amdany'n nhw eu hunain a'u barn am bethau fel:

- pa fath o unigolyn ydyn nhw
- pa mor llwyddiannus maen nhw'n meddwl ydyn nhw
- y statws sydd ganddyn nhw, er enghraifft, eu rôl
- sut maen nhw'n meddwl bod pobl eraill yn eu gweld nhw
- faint maen nhw'n meddwl maen nhw'n haeddu cael eu caru.

Mae plant a phobl ifanc â hunanwerth uchel yn tueddu i fod yn fwy hyderus. Efallai y bydd plant a phobl ifanc â hunanwerth isel yn dioddef diffyg hyder ac yn teimlo'n ddrwg amdany'n nhw eu hunain.

Bydd plant a phobl ifanc sydd ddim wedi ffurfio ymlyniad cryf yn ystod plentyndod yn aml yn mynd ymlaen i fod â hunan-hunaniaeth negyddol, diffyg hunanwerth a diffyg hyder fel oedolion.

Ymdeimlad o sicrwydd ac o berthyn - Y Fframwaith Synhwyrâu

Fe wnaeth Mike Nolan ddatblygu fframwaith⁶ i helpu pobl i feddwl am greu 'amgylchedd mwy cyfoethog' nid yn unig ar gyfer plant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr ond hefyd ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae chwe elfen i'r Fframwaith Synhwyrâu ac mae pob un yr un mor bwysig i blant a phobl ifanc, eu teuluoedd neu ofalwyr a gweithwyr:

- diogelwch – teimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol
- perthyn – teimlo'n rhan o grŵp sy'n cael ei werthfawrogi, gallu cynnal neu ddatblygu perthnasoedd pwysig
- parhad – gallu gwneud cysylltiadau rhwng y gorffennol, y presennol a'r dyfodol
- pwrpas – mwynhau gweithgarwch ystyrion, gwerthfawrogi eich targedau eich hun a gwybod bod yr hyn rydych chi'n ei wneud yn bwysig
- cyflawniad – cyflawni targedau gwerthfawr a 'beth sy'n bwysig'
- arwyddocâd – teimlo eich bod chi o bwys a bod gennych chi werth a statws.

Mae creu'r amgylchedd iawn i bawb dyfu a datblygu yn bwysig i iechyd a llesiant.

Modelau anabledd meddygol a chymdeithasol

Y model anabledd cymdeithasol - cafodd hwn ei greu gan bobl anabl ac mae'n edrych ar y rhwystrau mae cymdeithas yn eu codi sy'n atal pobl anabl rhag gallu cymryd rhan lawn mewn bywyd bob dydd.

Mae'r model cymdeithasol yn gwneud y canlynol:

- ceisio dileu'r rhwystrau sy'n atal pobl anabl rhag cymryd rhan mewn cymdeithas, cael gwaith a byw'n annibynnol.
- gofyn beth gellir ei wneud i ddileu rhwystrau rhag cynhwysiant.
- canfod y problemau sy'n wynebu pobl anabl oherwydd ffactorau allanol fel sefydliadau sydd ddim yn cynhyrchu gwybodaeth ar fformatau hygyrch.

Mae'r model cymdeithasol yn cydnabod y gwahaniaeth rhwng 'nam' ac 'anabledd'. Mae'n disgrifio nam fel nodwedd sydd efallai, ond nid o reidrwydd, yn ganlyniad i anaf neu gyflwr iechyd ac sy'n gallu effeithio ar edrychiad unigolyn neu sut mae eu meddwl neu eu corff yn gweithio, er enghraifft colli golwg neu barlys yr ymennydd.

⁶ Cynllun y Fframwaith Synhwyrâu (nsw.gov.au)

Mae'r model cymdeithasol yn dweud nad oes 'gan' unigolyn anabledd – profiad yr unigolyn yw'r anabledd. Fel rheol, dulliau cymdeithas neu bobl sy'n achosi'r profiad o anabledd, drwy beidio ag ystyried pobl â namau a'u hanghenion cysylltiedig. Mae hyn yn gallu golygu bod pobl â namau'n cael eu heithrio o gymdeithas brif ffrwd. Er enghraifft, nid colli golwg sy'n atal unigolyn rhag darllen cylchgrawn, ond y ffaith nad oes fformatau eraill ar gael.

Mae'r model cymdeithasol yn canolbwyntio ar agweddau pobl tuag at anabledd ac yn cydnabod bod y rhain yn gallu achosi rhwystrau i bobl anabl yn yr un ffordd ag mae'r amgylchedd ffisegol yn gallu gwneud hynny. Mae'r agweddau hyn yn niferus ac yn amrywiol, o ragfarn a stereoteipio, i arferion a gweithdrefnau diangen ac anhyblyg gan sefydliadau a gweld pobl anabl yn destun piti neu elusen.

Y model anabledd meddygol - mae hwn yn edrych ar nam yr unigolyn yn gyntaf ac yn gweld y nam fel y rheswm pam dydy pobl anabl ddim yn gallu cael mynediad at nwyddau a gwasanaethau na chymryd rhan lawn mewn cymdeithas, fel meddwl bod rhywun ddim yn gallu darllen cylchgrawn oherwydd colli golwg, nid oherwydd nad yw ar gael ar fformat hygyrch.

Mae'r model meddygol yn canolbwyntio ar y nam a beth gellir ei wneud i 'drwsio' yr unigolyn anabl neu ddarparu gwasanaethau arbennig ar eu cyfer. Mae'r model meddygol yn ystyried mai'r unigolyn yw'r broblem, nid cymdeithas.

Byddai yr hyn sydd ei angen ar blant a phobl ifanc i aros yn iach – yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol yn gallu cynnwys:

- trefnau dyddiol i'w helpu nhw i deimlo dan reolaeth a rhoi strwythur. Os nad yw plant a phobl ifanc yn gallu darparu'r rhain iddyn nhw eu hunain neu os ydyn nhw'n brin, gallan nhw arwain at deimladau o anhrefn a diffyg rheolaeth
- digon o orffwys a chwsg i ganiatáu i'r corff adfer yn gorfforol ac yn feddyliol. Mae'n anodd i rywun sydd wedi blino ymdrin ag emosiynau neu heriau. Mae diffyg cwsg a gorffwys yn gallu gwneud i blant/pobl ifanc deimlo dan straen ac yn bryderus
- mae awyr iach ac ymarfer corff yn cynnig llawer o fuddion iechyd. Mae gweithgarwch corfforol hefyd yn gallu rhoi hwb i hunan-barch, hwyliu, ansawdd cwsg ac egni. Mae angen i blant a phobl ifanc rhwng pump ac 18 oed wneud ymarfer corff aerobig ac ymarferion i gryfhau eu cyhyrau a'u hesgyrn. Mae cerdded, chwaraeon fel tennis neu bêl-droed, nofio, sgipio, dawnsio, sgrialu a beicio yn enghreifftiau o weithgareddau
- mae chwarae'n cynnig mwynhad ac yn helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu sgiliau cymdeithasol; mae hefyd yn cyfrannu at iechyd corfforol, datblygiad sgiliau echddygol a chydymud, hunanhyder ac iechyd meddwl
- mae creadigrwydd a'r celfyddydau'n gallu hybu'r gallu i fynegi teimladau, datblygu hunan-barch, hunanhyder a datblygiad emosiynol
- mae maeth a hydradu da yn bwysig i dwf corfforol a datblygiad gwybyddol. Mae'n cynyddu lefelau egni ac yn arwain at iechyd corfforol a meddyliol da
- mae perthnasoedd cadarnhaol gyda theulu, ffrindiau a rhwydweithiau cefnogi'n helpu llesiant emosiynol drwy roi ymdeimlad o sicrwydd a pherthyn i blant a phobl ifanc

Byddai'r **asiantaethau** yn cynnwys y rhai o'r sector statudol, y sector gwirfoddol ac ysgolion a darpariaeth addysg wrth ddarparu cyngor a chymorth.

Sut mae ymwneud â'r 'celfyddydau' yn gallu cefnogi iechyd a llesiant

Rydyn ni'n disgrifio'r 'celfyddydau' fel amrywiaeth eang o arferion lle mae bodau dynol yn mynegi eu hunain yn greadigol. Maen nhw'n cynnwys gweithgareddau fel:

- lluniadu
- peintio

- cerflunio
- cerddoriaeth
- canu
- dawn
- theatr
- llyfrau
- barddoniaeth
- gwneud ffilmiau
- ffotograffiaeth

Mae'r celfyddydau'n dod â lliw, cysur, dychymyg ac ystyr i fywyd, ac maen nhw'n gallu bod yn bwysig i ymdeimlad rhywun o lesiant. Maen nhw'n gallu bod yn arbennig o fuddiol mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae ymwneud â'r celfyddydau'n gallu:

- gwella iechyd emosiynol drwy helpu rhywun i ymlacio a chael rhyddhad emosiynol
- darparu ffordd bwysig o hunanfynegi
- darparu cyswllt cymdeithasol sy'n rhoi mwynhad
- gwella hunan-barch, hyder a thwf personol
- meithrin hunanymwybyddiaeth.

Byddai'r **mathau o newidiadau mewn plentyn neu berson ifanc a fyddai'n peri pryder** yn gallu cynnwys:

- twf a datblygiad sydd ddim yn gyson â cherrig milltir datblygiad
- adlithro (*regression*) mewn datblygiad
- newidiadau i ymddygiad, fel encilio, newidiadau i hwyliau, arwyddion o afiechyd meddwl neu ymosodedd
- datblygu ofnau neu ffobiâu
- diffyg egni, neu syrthni
- newidiadau mewn patrymau cysgu
- newidiadau sylweddol mewn pwysau
- ymddygiad rhywiol sy'n anghyson â'u hoed
- anawsterau synhwyraidd
- anawsterau lleferydd
- cleisiau neu anafiadau ailadroddus neu heb esboniad.

Mae'n rhaid i weithwyr gofnodi a riportio unrhyw newidiadau maen nhw'n eu gweld.

Deiliant dysgu 3: Gwybod yr amgylcheddau sy'n cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc

Nodweddion amgylchedd cadarnhaol - mae'r amgylchedd yn chwarae rhan bwysig o ran cefnogi ac estyn dysg a datblygiad plant. Gallwn ni ddisgrifio'r amgylchedd fel yr:

- amgylchedd emosiynol
- amgylchedd awyr agored
- amgylchedd dan do.

Mae'r amgylchedd yn fwy na lle ffisegol oherwydd mae'n cynnwys emosiynau'r plant a'r bobl ifanc sy'n treulio amser ynddo, ynghyd ag emosiynau pobl eraill, fel y gweithwyr neu deuluoedd. Mae'r amgylchedd emosiynol yn ffordd anweladwy o fesur 'teimladau'.

Amgylchedd emosiynol - weithiau mae'n gallu cynnig ffactor 'teimlo'n dda' lle mae'r plant neu'r bobl ifanc, gweithwyr a theuluoedd yn teimlo'n gadarnhaol, ac ar adegau eraill, mae'n gallu teimlo 'ddim cystal' os yw plant neu bobl ifanc, gweithwyr neu deuluoedd yn anhapus. Mae'n bwysig bod pawb yn cadw'r teimladau cadarnhaol hyn, ac os yw plant a phobl ifanc yn teimlo'n ddiogel yn yr amgylchedd emosiynol, byddan nhw'n gallu mynegi eu teimladau'n ddiogel.

Amgylchedd dan do - mae amgylcheddau dan do cyfoethog yn fannau cyfforddus, diddorol, deniadol a phriodol i'r plant neu'r bobl ifanc sydd ynddyn nhw. Gallan nhw gael effaith ar unwaith ar ansawdd datblygiad plant a phobl ifanc. Mae angen cynllunio manau dan do yn ofalus oherwydd mae angen iddyn nhw fod yn hyblyg wrth i ddiddordebau ac anghenion plant a phobl ifanc newid.

Amgylchedd awyr agored - mae plant a phobl ifanc yn elwa o ddysgu yn yr awyr agored. Yn ddelfrydol, dylen nhw allu bod yn yr awyr agored bob dydd. Yn yr awyr agored, maen nhw'n gallu symud o gwmpas heb lawer o'r cyfyngiadau sydd dan do, anadlu awyr iach a defnyddio eu holl synhwyrau i werthfawrogi lliwiau, synau ac ymdeimlad o le a graddfa. Mae bod yn yr awyr agored yn hybu hyder ac yn caniatáu cyfleoedd i chwarae ar raddfa fawr, datrys problemau a bod yn greadigol yng nghwmni plant a phobl ifanc eraill. Mae'n dda i weithgarwch corfforol, yn ogystal â chymryd risgiau wedi'u cyfrifo.

Mae amgylchedd effeithiol yn bodloni'r canlynol:

- croesawu a meithrin
- ysgogol a diddorol
- rhyngweithiol a chalonogol
- cyfforddus
- cynnwys manau tawel a manau gweithgar
- cynhwysol a hygyrch
- cefnogol a ddim yn fygythiol
- adlewyrchu amrywiaeth
- diogel
- gallu annog annibyniaeth
- cyson
- y tymheredd cywir ac wedi'i awyru'n dda
- glân, heb lanastr ac wedi'i gynnal a'i gadw'n dda.

Deilliant dysgu 4: Deall rôl chwarae i gefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant

Pwysigrwydd chwarae - mae chwarae'n bwysig i ddatblygiad cyfannol plant a phobl ifanc, mae'n gallu cryfhau bondiau a helpu i ddatblygu dealltwriaeth o'r byd o'u cwmpas nhw.

Mae chwarae'n helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu mewn pob math o ffyrdd, gan gynnwys o bosibl:

- sgiliau echddygol
- iechyd a thwf corfforol
- datblygiad iaith a chyfathrebu
- sgiliau cymdeithasol
- sgiliau datrys problemau
- iechyd meddwl
- gwydnwch
- hunan-barch
- hunanddelwedd
- hyder.

Byddai **mathau gwahanol o chwarae** yn cynnwys:

- Chwarae creadigol (helpu i ddatblygu sgiliau datrys problemau, sgiliau meddwl, dychmyg, sgiliau cymdeithasol, dealltwriaeth o wahanol gysyniadau a hunanfynegiant)
- Chwarae corfforol (helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol, hyder, gwydnwch, sgiliau echddygol, cydsymud, datblygiad cyhyrau a chryfder esgyrn)
- Chwarae dychmygus (mae chwarae dychmygu neu chwarae rôl yn helpu plant a phobl ifanc i ddeall a mynegi eu teimladau, datblygu'n emosiynol, ffurfio syniadau a datblygu sgiliau cymdeithasol)
- Chwarae amgylcheddol (gan ddefnyddio elfennau naturiol, byd natur neu chwarae yn yr awyr agored)
- Chwarae strwythuredig (neu chwarae wedi'i arwain gan oedolion - allwn ni ddim wir ddiffinio hyn fel 'chwarae', ond gall oedolion gynllunio cyfleoedd i ddysgu drwy chwarae neu weithgareddau ar gyfer plant er mwyn gwella eu profiadau a'u datblygiad)
- Chwarae heb strwythur/chwarae hunangyfeiriedig (mae'r rhain yn ffordd gyffredin o ddiffinio chwarae sy'n cael ei ddewis yn rhydd a'i gyfeirio gan y plant)

Deiliant dysgu 5: Deall datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu

Pwysigrwydd iaith, lleferydd a chyfathrebu i blant a phobl ifanc, a sut mae hyn yn effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad - mae iaith, lleferydd a chyfathrebu'n bwysig o ran cymdeithasu, dysgu a phob agwedd ar lesiant.

Weithiau, efallai y bydd plant a phobl ifanc yn cael anhawster i gyfathrebu ag eraill. Efallai y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd mynegi eu hunain neu'n ei chael hi'n anodd deall rhywbeth sy'n cael ei ddweud wrthyn nhw. Efallai y bydd plant ag anawsterau iaith, lleferydd a chyfathrebu'n cael trafferth ag un neu fwy o agweddau ar gyfathrebu.

Mae lleferydd yn cyfeirio at y canlynol:

- defnyddio geiriau, dweud seiniau'n gywir ac yn y manau cywir
- siarad â mynegiant mewn llais clir, gan ddefnyddio traw, lefel sain a thôn i ategu'r ystyr.

Mae iaith yn cyfeirio at y canlynol:

- uno geiriau â'i gilydd mewn brawddegau i adeiladu sgysiau
- gwybod a dewis y geiriau cywir i esbonio rhywbeth
- gwneud synnwyr o beth mae pobl eraill yn ei ddweud.

Mae cyfathrebu'n cyfeirio at ryngweithio ag eraill:

- defnyddio iaith neu ystumiau mewn gwahanol ffyrdd, er enghraifft, i gael sgwrs neu i roi cyfarwyddiadau i rywun
- deall iaith y corff a mynegiant wyneb
- gallu gwrando ac edrych ar bobl wrth gael sgwrs
- gwybod sut i gymryd tro a gwrando, yn ogystal â siarad
- gallu ystyried safbwynt pobl eraill.

Dyma rai arwyddion allai awgrymu bod gan blentyn neu berson ifanc anghenion o ran iaith, lleferydd a chyfathrebu:

- cael trafferth i siarad yn glir neu'n eglur
- cael trafferth i wrando a chlywed yn ystod sgwrs
- ei chael hi'n anodd cymryd tro
- gweld gwaith ysgol yn heriol
- defnyddio'r geiriau anghywir wrth siarad
- dibynnu ar frawddegau stoc, safonol
- cael trafferth i gynnal sgwrs
- geirfa sydd o flaen neu ar ôl y cerrig milltir disgwylidig
- ymddygiad aflonyddgar neu ddangos rhwystredigaeth
- bod yn encilgar neu'n bryderus
- ei chael hi'n anodd deall beth sy'n cael ei ddweud.

Mae iaith, lleferydd a chyfathrebu'n bwysig i ddatblygiad plant a phobl ifanc. Drwy iaith, lleferydd a chyfathrebu, bydd plant yn dysgu sut i wneud y canlynol:

- meithrin perthnasoedd cadarnhaol
- ffurfio a chynnal cyfeillgarwch
- mynegi eu hunain
- dysgu drwy wrando, siarad a chwestiynu.

Mae'r rhain i gyd yn gallu cael effaith gadarnhaol ar hyder a hunan-barch. Os nad yw plant a phobl ifanc yn gallu mynegi eu hunain, neu os nad ydyn nhw'n cael eu deall, maen nhw'n gallu teimlo'n rhwystredig neu'n unig.

Deilliant dysgu 6: Gwybod sut i gefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant ag anghenion cymorth ychwanegol

Bydd angen cefnogaeth ychwanegol ar lawer o blant a phobl ifanc ar ryw adeg yn eu bywydau i'w helpu nhw i gymryd rhan mewn gweithgareddau neu addysg a gwireddu eu potensial. Gall hyn fod yn y tymor hir neu'r tymor byr.

Dyma rai mathau o anghenion cefnogi ychwanegol:

- corfforol, fel parllys yr ymennydd neu golli golwg
- emosiynol, fel profiad o drawma
- seicolegol, fel iechyd meddwl gwael
- cymdeithasol, fel anhwylder ymlyniad
- anabledd dysgu, fel syndrom Down
- anhawster dysgu, fel dyslecsia

Byddwn ni'n ystyried bod gan blentyn neu berson ifanc anghenion cymorth ychwanegol os oes angen mwy o gefnogaeth arnyn nhw nag sydd i'w ddisgwyl fel rheol ar gyfer eu hoed a'u cam datblygu.

Deilliant dysgu 7: Gwybod sut i ddarparu cyngor, arweiniad a chymorth i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd sy'n eu helpu i wneud dewisiadau cadarnhaol ynghylch eu hiechyd a'u llesiant

Meysydd sy'n berthnasol i iechyd a llesiant i gynnwys:

- Camddefnyddio sylweddu
- Camddefnyddio alcohol
- Ysmygu

- Iechyd rhywiol
- Addysg rhyw a pherthnasoedd cadarnhaol
- Diogelwch rhag rhagfarn, bwlio a cham-drin
- Iechyd meddwl
- Hunan-niwed
- Golwg
- Gofal deintyddol
- Deiet/bwyta'n iach
- Ymarfer corff
- Dyledion gamblo

Deiliant dysgu 8: Deall y rolau a'r cyfrifoldebau sydd ynghlwm wrth roi meddyginiaeth mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol

Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â rhoi meddyginiaeth gan gynnwys:

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 (rheoliadau 1972 a 2001)
- Deddf Iechyd 2006 (Meddyginiaeth a Reolir)
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 1999
- Rheoliadau Gwastraff Peryglus 2005
- Deddf Iechyd Meddwl 2007
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a Chod Ymarfer cysylltiedig
- Canllawiau Cymru Gyfan ar gyfer Byrddau Iechyd/ymddiriedolaethau iechyd mewn perthynas â meddyginiaethau a Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd Tachwedd 2015

Rolau a chyfrifoldebau'r rheini sy'n gysylltiedig â rhagnodi meddyginiaeth, ei rhoi a helpu i'w chymryd

Rôl y meddyg yw rhoi presgripsiwn am y feddyginiaeth gywir gyda'r amser cywir a'r dos i'w gymryd.

Rôl y fferylllydd yw gweinyddu'r feddyginiaeth, gan wirio mai'r feddyginiaeth mae'n ei rhoi yw'r un sydd ar y presgripsiwn gan y meddyg.

Dylai'r feddyginiaeth fod wedi'i labelu â gwybodaeth, megis enw'r unigolyn fydd yn cymryd y feddyginiaeth, enw'r feddyginiaeth, y dyddiad mae wedi cael ei gweinyddu, y dos i'w gymryd a sut a phryd i'w chymryd.

Fferyllwyr sydd hefyd yn gyfrifol am wneud yn siŵr bod y feddyginiaeth yn cael ei chyflenwi'n gyfreithlon a bod y feddyginiaeth ar y presgripsiwn yn addas. Maen nhw'n cynghori unigolyn am feddyginiaethau, gan gynnwys sut i'w cymryd nhw a pha adweithiau allai ddigwydd, ac maen nhw'n gallu ateb unrhyw gwestiynau.

Yn achos meddyginiaethau 'dros y cownter', y fferylllydd sy'n gyfrifol am wneud yn siŵr bod y feddyginiaeth yn addas i'r plentyn/person ifanc a'r cyflwr meddygol dan sylw. Mae'r risgiau sy'n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth heb bresgripsiwn yn digwydd pan nad oes digon o wybodaeth am ryngweithiadau posibl â meddyginiaethau eraill mae'r plentyn/person ifanc yn eu cymryd.

Bydd pob sefydliad iechyd a gofal cymdeithasol yn amlinellu pwy sy'n gyfrifol am gynorthwyo â defnyddio meddyginiaeth. Os mai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gyfrifol am hyn, rhaid iddynt gael hyfforddiant ac asesiad i nodi eu bod yn gymwys cyn dechrau cynorthwyo â defnyddio meddyginiaeth. Mae hyn yn wir am feddyginiaeth ar bresgripsiwn a meddyginiaeth dros y cownter. Mae'n rhaid i weithwyr wneud yn siŵr hefyd eu bod nhw'n dilyn cynlluniau

personol plant a phobl ifanc, fydd yn darparu gwybodaeth am y ffordd orau o gefnogi pob unigolyn.

Deilliant dysgu 9: Gwybod sut i gefnogi plant a phobl ifanc gyda'u gofal personol

Byddai **Arferion gofal personol** yn cynnwys hylendid personol, ymolchi, brwsio dannedd, misglwyf.

Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn **cefnogi plant a phobl ifanc gyda'u harferion gofal personol mewn ffordd sy'n diogelu'r plentyn neu'r person ifanc a nhw eu hunain**.

Yn ogystal â mesurau da i atal a rheoli haint, fel defnyddio cyfarpar diogelu personol a hylendid dwylo, mae angen i weithwyr feddwl ynghylch sut i wneud gofal personol agos mewn modd diogel. Dylai gweithwyr sicrhau bob amser:

- eu bod nhw'n dilyn unrhyw asesiadau risg a chynlluniau personol plant a phobl ifanc
- eu bod nhw'n gadael i gydweithiwr wybod beth maen nhw'n ei wneud, os ydyn nhw'n gweithio mewn lleoliad gofal preswyl
- nad oes ganddyn nhw byth ffôn gyda nhw wrth wneud gofal personol
- eu bod nhw'n cofnodi yn y cofnod dyddiol eu bod nhw wedi cefnogi'r plentyn neu'r person ifanc â'u gofal personol
- eu bod nhw'n cofnodi a riportio unrhyw bryderon, er enghraifft, marciau neu gleisiau ar y corff, sylwadau amhriodol neu ymddygiad rhywiol gan y plentyn neu berson ifanc, neu achosion o ymddygiad heriol.

Deilliant dysgu 10: Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc

Gall y **ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu** gynnwys:

- Diwylliant a chrefydd
- Dewisiadau ac arferion unigolion
- Ffactorau corfforol – osgo, hylendid y geg ac ati
- Ffactorau ffisiolegol – iselder, anhwylderau bwyta ac ati
- Incwm, ffordd o fyw a chonfensiwn cymdeithasol
- Hysbysebion a'r ffasiwn
- Dylanwadau'r teulu a grwpiau cymheiriaid
- Moeseg, moesau a chredoau gwleidyddol
- Esgeulustod

Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradu gan gynnwys:

- Newid am oes Cymru – canllawiau Bwyta'n Iach

| | |
|--------------------|--|
| Lefel: | 2 |
| ODA: | 50 |
| Nod: | Meithrin dealltwriaeth dysgwyr o rôl, cyfrifoldebau ac atebolrwydd y rhai sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. |
| Trosolwg o'r uned: | Bydd yr uned hon yn sicrhau bod dysgwyr yn deall eu rôl a'u cyfrifoldebau gan gynnwys dyletswydd gofal, atebolrwydd a safonau ymddygiad proffesiynol. Bydd y dysgwyr yn deall codau ymarfer, proffesiynoldeb, polisiau a gweithdrefnau gan gynnwys cyfrinachedd, cyfyngiadau eu rôl a'u cyfrifoldebau a phryd i geisio cymorth ychwanegol i ddelio â sefyllfaoedd y tu hwnt i'w rôl neu achosion o wrthdaro a chyfyng gyngor. Bydd y dysgwyr yn meithrin gwybodaeth am weithio mewn partneriaeth, pwysigrwydd gweithio'n effeithiol mewn tîm ac yn amlasiantaethol, a ffyrdd o wneud hynny. Bydd y dysgwyr yn dysgu sut i drin, storio a chofnodi gwybodaeth gan ddilyn deddfwriaeth a chodau ymddygiad. Bydd y dysgwyr yn deall pwysigrwydd datblygiad proffesiynol parhaus a myfyrio er mwyn gwella ymarfer. |
| Math o asesiad: | Phrawf dewis lluosog. |

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 1 Deall rôl, cyfrifoldebau ac atebolrwydd gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 1.1 Cyfrifoldebau ac atebolrwydd proffesiynol yng nghyd-destun **fframweithiau deddfwriaethol** perthnasol, safonau a **chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol**
- 1.2 Diben **disgrifiadau swydd** a manylebau person ar gyfer diffinio disgwyliadau a chyfyngiadau rolau a chyfrifoldebau
- 1.3 Pwysigrwydd cydnabod cyfyngiadau rolau a chyfrifoldebau a glynu wrthyn nhw
- 1.4 Sut a phryd i geisio cymorth ychwanegol mewn sefyllfaoedd y tu hwnt i'r rôl, cyfrifoldebau, lefel o brofiad ac arbenigedd neu'n ansicr ynghylch sut i fwrw ymlaen mewn perthynas â mater gwaith
- 1.5 Dibenion **polisiau a gweithdrefnau** ar gyfer arferion iechyd a gofal cymdeithasol, sut i ddysgu amdanyn nhw a'u dilyn

- 1.6 Pwysigrwydd rhoi gwybod am arferion anniogel neu sy'n mynd yn groes i **godau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol**, safonau neu **bolisiâu a gweithdrefnau** a sut y dylid gwneud hyn
 - 1.7 Y term 'dyletswydd gofal'
 - 1.8 **Gwrthdaro a chyfyng-gyngor** a all godi rhwng dyletswydd gofal a hawliau unigolion
 - 1.9 Y term 'dyletswydd didwylledd' a nodi pam ei bod yn bwysig bod yn agored ac yn onest os aiff pethau o chwith
 - 1.10 Bod yn atebol am ansawdd eich ymarfer eich hun
 - 1.11 Pwysigrwydd myfyrio a sut i'w ddefnyddio i wella eich ymarfer
 - 1.12 Y term 'cyfrinachedd' a nodi sut y gall gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ei gynnal
 - 1.13 **Amgylchiadau pan fo'n rhaid trosglwyddo gwybodaeth 'gyfrinachol'** ac i bwy
 - 1.14 Gwrthdaro a chyfyng gyngor posibl rhwng cadw cyfrinachedd ac ymarfer yn ddiogel
 - 1.15 Pam ei bod yn bwysig trafod ag unigolion a/neu ofalwyr unrhyw wybodaeth 'gyfrinachol' mae'n rhaid ei throsglwyddo
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 2 Gwybod sut i feithrin a chynnal partneriaethau gwaith effeithiol ag eraill ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 2.1 **Egwyddorion gweithio mewn partneriaeth**
 - 2.2 Y term 'cydgynhyrchu' mewn perthynas â **gweithio mewn partneriaeth ag eraill**
 - 2.3 Rolau gweithwyr a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd a gofal cymdeithasol
 - 2.4 Pwysigrwydd gwaith **amlasiantaethol**
 - 2.5 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd da wrth gynnal ffiniau proffesiynol clir wrth weithio gyda gweithwyr a gweithwyr proffesiynol eraill, gofalwyr a theuluoedd yn ogystal ag unigolion
 - 2.6 Ffyrdd o weithio sy'n ennyn ymddiriedaeth
 - 2.7 Pwysigrwydd parchu amrywiaeth a chydabod gwahaniaethau diwylliannol, crefyddol, ethnig ac ieithyddol wrth weithio mewn partneriaeth
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 3 Gwybod sut mae gwaith tîm effeithiol yn cefnogi arfer da mewn iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 3.1 Mathau o weithio mewn tîm a sut y gall timau fod yn wahanol o ran strwythur, diben a chyfansoddiad
 - 3.2 **Yr egwyddorion craidd sy'n sail i waith tîm effeithiol**
 - 3.3 Ffyrdd y mae gwaith tîm effeithiol yn cyfrannu at lesiant unigolion
-

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 4 Gwybod sut i ymdrin â gwybodaeth

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 4.1 Y term 'ymdrin â gwybodaeth'
- 4.2 **Deddfwriaeth a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** sy'n ymwneud ag ymdrin â gwybodaeth gan gynnwys storio, cofnodi, cyfrinachedd a rhannu
- 4.3 Ystyr '**systemau diogel** ar gyfer cofnodi a storio gwybodaeth'
- 4.4 Pwysigrwydd systemau diogel ar gyfer cofnodi a storio gwybodaeth ym maes iechyd a gofal cymdeithasol
- 4.5 Nodweddion systemau storio gwybodaeth electronig ac â llaw sy'n helpu i sicrhau diogelwch gwybodaeth
- 4.6 Gwybodaeth sydd angen ei chofnodi, rhoi gwybod amdani a'i storio
- 4.7 Ffyrdd o gofnodi gwybodaeth ysgrifenedig â chywirdeb, eglurder, perthnasedd a lefel briodol o fanylder yn amserol
- 4.8 Gwahaniaethau rhwng **ffaith, barn a dyfarniad** a pham bod deall hyn yn bwysig wrth gofnodi a rhoi gwybod am wybodaeth am unigolion a'u teuluoedd neu eu gofalwyr
- 4.9 Pwysigrwydd rhannu gwybodaeth wedi'i chofnodi gydag unigolion a gwybod pryd a pham na all hyn ddigwydd

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 5 Deall pwysigrwydd cynnal proffesiwn gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 5.1 Y term '**modelu rôl cadarnhaol**' ym maes iechyd a gofal cymdeithasol
- 5.2 Rhesymau dros beidio ag ymddwyn mewn ffordd, yn y gwaith neu'r tu allan i'r gwaith, a fyddai'n cwestiynu'r addasrwydd i weithio yn y proffesiwn iechyd a gofal cymdeithasol
- 5.3 Y berthynas rhwng y defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol ac ymddygiad personol a phroffesiynol
- 5.4 Rhesymau dros beidio â meithrin perthnasoedd amhriodol ag unigolion, eu teuluoedd, eu gofalwyr, cydweithwyr ac eraill
- 5.5 Pwysigrwydd cydnabod a defnyddio'r pŵer sy'n gysylltiedig â'ch rôl yn sensitif wrth weithio gydag unigolion a gofalwyr a pheidio ag ymddwyn mewn unrhyw ffordd sy'n camddefnyddio'r pŵer hwn

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 6 Gwybod sut mae datblygiad proffesiynol parhaus yn cyfrannu at ymarfer proffesiynol

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 6.1 Y term '**datblygiad proffesiynol parhaus**'
- 6.2 Gofynion deddfwriaethol, safonau a **chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** sy'n ymwneud â datblygiad proffesiynol parhaus
- 6.3 Ffyrdd o werthuso eich gwybodaeth, eich dealltwriaeth a'ch ymarfer eich hun yn erbyn safonau a gwybodaeth berthnasol
- 6.4 Cyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr am ddatblygiad proffesiynol parhaus
- 6.5 Cyfleoedd dysgu sydd ar gael i weithwyr iechedd a gofal cymdeithasol a sut y gellir eu defnyddio i wella gwybodaeth ac ymarfer
- 6.6 Ffyrdd o gael gafael ar wybodaeth a chymorth a'u defnyddio mewn perthynas â gwybodaeth ac arfer gorau sy'n berthnasol i'r rôl
- 6.7 Ffyrdd o gymhwyso dysgu i ymarfer a throsglwyddo gwybodaeth a sgiliau i sefyllfaoedd newydd
- 6.8 Pwysigrwydd ceisio a dysgu o adborth ar ymarfer gan unigolion, teuluoedd a gofalwyr, cydweithwyr a gweithwyr proffesiynol eraill
- 6.9 Egwyddorion **ymarfer myfyriol** a pham bod hyn yn bwysig
- 6.10 **Diben goruchwyllo ac arfarnu**
- 6.11 Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr am oruchwyllo ac arfarnu
- 6.12 Y defnydd o **ymarfer myfyriol** wrth oruchwyllo ac arfarnu
- 6.13 Pwysigrwydd goruchwyllo effeithiol, **ymarfer myfyriol** a chyfleoedd dysgu perthnasol ar lesiant unigolion
- 6.14 Meysydd gwaith lle mae angen sgiliau llythrennedd, rhifedd a **chymhwysedd digidol** er mwyn cefnogi ymarfer proffesiynol a ffyrdd o'u datblygu

Uned 005 Canllawiau cyflwyno

Deiliant dysgu 1: Deall rôl, cyfrifoldebau ac atebolrwydd gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol

Fframweithiau deddfwriaethol – mae'r rhain wedi'u gwneud o gyfuniad o elfennau. Mae'r canlynol yn un enghraifft ar gyfer gofal cymdeithasol ond mae yna lawer o enghreifftiau ar gyfer iechyd a hefyd gofal cymdeithasol.

- Deddfau, er enghraifft: Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016⁷
- Rheoliadau neu offerynnau statudol, er enghraifft: Rheoliadau Gwasanaethau a Reoleiddir (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion â Chyfrifoldeb) (Cymru) 2017⁸. Mae'r rhain yn amlinellu sut mae'n rhaid rhoi'r Ddeddf ar waith.
- Canllawiau statudol, er enghraifft: Canllawiau statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac unigolion â chyfrifoldeb ynghylch bodloni rheoliadau safonol gwasanaethau⁹. Mae'r rhain yn amlinellu sut gall gwasanaethau a reoleiddir, fel cartrefi gofal, gydymffurfio â'r rheoliadau.
- Codau ymarfer, er enghraifft: Cod ymarfer proffesiynol gweithwyr gofal cymdeithasol¹⁰. Mae'r rhain yn gyson â gofynion y Ddeddf, y rheoliadau a'r canllawiau statudol ond wedi'u cyfeirio at rôl a chyfrifoldeb y gweithlu yn hytrach na'r darparwyr gwasanaethau.
- Canllawiau ymarfer, er enghraifft:
 - **Y gweithiwr gofal plant preswyl – canllawiau ymarfer**¹¹
 - **Y gweithiwr gofal cartref – canllawiau ymarfer**¹²
 - **Y gweithiwr mewn cartref gofal i oedolion – canllawiau ymarfer**¹³

Mae'r rhain yn amlinellu sut gall gweithwyr gydymffurfio â gofynion y Codau.

Dylai'r **codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** gynnwys 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 Gofal Preswyl Plant / Gofal Cartref / Cartrefi Gofal i Oedolion ar gyfer Gweithwyr sydd wedi Cofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol fod yn gyfarwydd â'r Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol a hefyd Cod Ymddygiad y GIG yng Nghymru ar gyfer Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd yng Nghymru ynghyd ag unrhyw ganllawiau ymarfer penodol ar gyfer eu rôl.

⁷ Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 (legislation.gov.uk) Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 (legislation.gov.uk)

⁸ Rheoliadau Gwasanaethau a Reoleiddir (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion â Chyfrifoldeb) (Cymru) 2017 (legislation.gov.uk) <https://www.legislation.gov.uk/wsi/2017/1264/contents/made>

⁹ Canllawiau Statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau (llyw.cymru)

<https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/canllawiau-ar-gyfer-darparwyr-ac-unigolion-cyfrifol.pdf>

¹⁰ Cod ymarfer proffesiynol gweithwyr gofal cymdeithasol

¹¹ Y gweithiwr gofal plant preswyl – canllawiau ymarfer

¹² Y gweithiwr gofal cartref – canllawiau ymarfer

¹³ Y gweithiwr mewn cartref gofal i oedolion – canllawiau ymarfer

Disgrifiad Swydd - Efallai na fydd gan Gynorthwyyr Personol na gofalwyr lleoliad oedolyn / cysylltu bywydau cymeradwy na gofalwyr maeth ddisgrifiad swydd; fodd bynnag, bydd ganddyn nhw gontract, cytundeb lleoliad neu gytundeb sy'n nodi sut y disgwylir iddyn nhw gyflawni eu rôl. Mae disgrifiadau swydd yn amlinellu rolau a chyfrifoldebau gweithwyr.

Ffyrdd o weithio cyfrwymol y cytunir arnyn nhw'n ffurfiol sy'n gymwys mewn sawl lleoliad yw **polisiâu a gweithdrefnau**. Lle nad oes polisiâu a gweithdrefnau, mae'r term yn cynnwys ffyrdd cytûn eraill o weithio. Bydd polisiâu a gweithdrefnau'n adlewyrchu fframweithiau deddfwriaethol.

Dyletswydd gofal – mae gan bob gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol ddyletswydd gofal tuag at unigolion sy'n derbyn gofal a chymorth ac at weithwyr eraill. Mae hyn yn golygu hybu llesiant a gwneud yn siŵr bod pobl yn cael eu cadw'n ddiogel rhag niwed, cam-drin ac anaf. Fel rhan o ddyletswydd gofal, dylai gweithwyr rannu unrhyw bryderon am lesiant neu ddiogelwch. Mae'n ofyniad cyfreithiol; mae dyletswydd gofal wedi'i hymgorffori yn y codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol.

Gwrthdaro a chyfyng-gyngor - Gallai gwrthdaro gael ei ddisgrifio fel gwahaniaeth barn neu ddadl. Gallai cyfyng-gyngor gael ei ddisgrifio fel sefyllfa lle mae'n rhaid gwneud dewis anodd.

Dyletswydd didwylledd yw bod yn agored ac yn onest pan aiff rhywbeth o'i le: canllawiau esboniadol dyletswydd didwylledd broffesiynol ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol sydd wedi cofrestru â Gofal Cymdeithasol Cymru.

Mae **cyfrinachedd** yn un o hawliau pwysig unigolion sy'n cael gofal a chymorth. Mae'n rhan hanfodol o hawl rhywun i breifatrwydd. Mae angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol barchu, amddiffyn a chynnal hyn, ond mae yna **amgylchiadau lle mae'n rhaid trosglwyddo gwybodaeth gyfrinachol**, er enghraifft, os oes pryderon ynghylch diogelu.

Deilliant dysgu 2: Gwybod sut i feithrin a chynnal partneriaethau gwaith effeithiol ag eraill ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Egwyddorion gweithio mewn partneriaeth - mae gweithio mewn partneriaeth ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn golygu bod gweithwyr proffesiynol, sefydliadau ac asiantaethau'n gweithio gyda'i gilydd i gefnogi unigolion ag angen defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Prif egwyddorion gweithio mewn partneriaeth yw:

- gwerthoedd a rennir
- targedau neu ganlyniadau y cytunwyd arnynt ar gyfer yr unigolion maen nhw'n eu cefnogi
- ymddiriedaeth
- cyfathrebu rheolaidd.

Cydgynhyrchu mewn perthynas â gweithio mewn partneriaeth ag eraill. Mae cydgynhyrchu'n ymwneud â datblygu partneriaethau mwy cyfartal rhwng pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth, gweithwyr a gweithwyr proffesiynol. Mae gwasanaethau sydd wedi'u cydgynhyrchu'n fwy effeithiol gan fod unigolion sy'n defnyddio'r gwasanaeth yn ganolog i ddarparu'r gwasanaeth. Gall cydgynhyrchu helpu i ddefnyddio adnoddau cystal â phosibl, cynnig gwell canlyniadau i bobl sy'n defnyddio gofal a chymorth a gofalwyr, adeiladu cymunedau cryfach a datblygu dinasyddiaeth.

Byddai **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.

Gweithio amlasiantaethol - mae gweithio amlasiantaethol yn golygu gweithio ar draws asiantaethau neu sefydliadau i ddarparu gofal a chymorth i unigolion ag anghenion iechyd a gofal cymdeithasol. Mae gweithio fel hyn yn hanfodol er mwyn cynnig y gefnogaeth sydd ei hangen ar unigolion, pan fydd ei hangen arnyn nhw. Mae'n fater o ddarparu ymateb di-dor i unigolion ag anghenion niferus sydd weithiau'n gymhleth.

Mae gweithio amlasiantaethol yn hanfodol oherwydd mae'n gwneud yn siŵr bod adnoddau'n cael eu rhannu. Mae hefyd yn dod â gwahanol asiantaethau neu sefydliadau at ei gilydd er mwyn gallu rhannu arbenigedd.

Deilliant dysgu 3: Gwybod sut mae gwaith tîm effeithiol yn cefnogi arfer da mewn iechyd a gofal cymdeithasol

Byddai **egwyddorion craidd gweithio mewn tîm effeithiol** yn cynnwys:

- cyfathrebu effeithiol
- cydweithio
- cydgynhyrchu
- atebolrwydd
- tryloywder
- dibynadwyedd
- cynhwysiant
- cydnabod eich sgiliau a'ch galluoedd eich gilydd
- rhannu dealltwriaeth o nodau ac amcanion

Deilliant dysgu 4: Gwybod sut i ymdrin â gwybodaeth

Deddfwriaeth a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol sy'n ymwneud â thrin gwybodaeth. Mae'r gyfraith, neu ddeddfwriaeth, yn diogelu gwybodaeth bersonol. Mae'r Ddeddf Diogelu Data (2018) a'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (2018) yn amddiffyn pobl rhag i'w gwybodaeth bersonol gael ei rhannu.

Y Ddeddf Diogelu Data sy'n amlinellu fframwaith cyfraith neu ddeddfwriaeth diogelu data yn y DU. Mae'n cyd-fynd â'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR), sy'n gyfraith neu ddeddfwriaeth ledled Ewrop i nodi sut dylai sefydliadau drin data personol neu wybodaeth bersonol.

Mae Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth yn sefydliad swyddogol annibynnol, sy'n gyfrifol am oruchwylio'r holl ddeddfau neu deddfwriaeth am ddiogelu data. Mae'n rhaid i bob sefydliad cyhoeddus a phreifat ddiogelu unrhyw wybodaeth bersonol maen nhw'n ei chadw.

Mae cyfraith neu ddeddfwriaeth diogelu data'n diogelu hawliau unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol drwy wneud yn siŵr bod gwybodaeth am unigolion:

- yn cael ei chadw gyda chaniatâd yn unig
- yn cael ei chadw'n ddiogel
- yn cael ei rhannu 'ar sail angen gwybod' yn unig
- yn hygyrch iddyn nhw.

Ni ddylid byth rhannu gwybodaeth am unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr â neb sydd ddim yn ymwneud yn uniongyrchol â'u gofal a'u cymorth heb eu caniatâd, oni bai bod pryderon am eu diogelwch a'u llesiant. Bydd gan bob sefydliad bolisiau a gweithdrefnau clir i amlinellu pryd a sut gellir rhannu gwybodaeth.

Mae hefyd yn hanfodol diogelu gwybodaeth breifat rhag i rywun ei gweld neu ei chlywed ar ddamwain. Er enghraifft, cael eich clywed yn siarad â gweithiwr arall, peidio â storio gwybodaeth ysgrifenedig mewn man diogel neu rannu gwybodaeth bersonol ar gyfryngau cymdeithasol yn anfwriadol.

Mae **systemau diogel i gofnodi a storio gwybodaeth mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol** yn hanfodol er mwyn diogelu hawliau unigolion i breifatrwydd. Bydd gan bob sefydliad a phob lleoliad wahanol ffyrdd o wneud hyn; bydd y rhan fwyaf yn electronig, gan ddefnyddio systemau cyfrifiadurol neu apiau i gofnodi a storio gwybodaeth, a bydd rhai'n gwneud hyn â llaw, er enghraifft nodiadau trosglwyddo mewn lleoliad gofal cartref.

Mae angen sicrhau bod gwybodaeth yn ddiogel mewn systemau storio electronig ac â llaw. Dyma rai nodweddion allweddol sydd o gymorth:

- diogelu â chyfrinair
- cau dyfeisiau cofnodi electronig pan nad ydyn nhw'n cael eu defnyddio
- dilyn polisiau a gweithdrefnau diogelwch gwybodaeth
- cytuno ag unigolion sut caiff eu gwybodaeth bersonol ei storio a'i rhannu, er enghraifft, os yw'r rhain yn nodiadau â llaw sy'n cael eu cadw yn eu cartref eu hunain.

Ffeithiau, barnau a dyfarniadau Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn gwybod y gwahaniaeth rhwng ffaith, barn a dyfarniad, yn enwedig mewn perthynas â riportio a chofnodi gwybodaeth bwysig.

- Y ffeithiau yw'r ffeithiau; does dim modd eu newid nhw na dylanwadu arnyn nhw mewn unrhyw ffordd. Dylen nhw fod yn fanwl gywir i osgoi cyflwyno gwybodaeth anghywir.
- Barn yw'r argraff neu'r safbwynt mae'r gweithiwr yn ei riportio neu'n ei gofnodi am y sefyllfa.
- Mae dyfarniad yn seiliedig ar werthuso neu adolygu tystiolaeth, gan ystyried barn yn ogystal â'r ffeithiau.

Deilliant dysgu 5: Deall pwysigrwydd cynnal proffesiwn gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae **modelu rôl cadarnhaol** yn golygu ymddwyn mewn ffyrdd sy'n cynnal egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol a'r Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol. Mae ymddwyn mewn ffyrdd sy'n dangos arfer gorau, ac ymagwedd broffesiynol at unigolion ac eraill, yn allweddol i hyn. Byddai nodweddion modelu rôl cadarnhaol yn cynnwys:

- Bod yn hunanymwybodol (gallu myfyrio'n onest ar eich ymddygiad eich hun a sut mae'n effeithio ar bobl eraill) a hunanreoleiddio (gallu rheoleiddio emosiynau ac ymatebion a meddwl cyn gwneud rhywbeth)
- Ymddwyn yn ddidwyll, yn onest, yn agored, yn gadarnhaol ac yn wylaidd

Deilliant dysgu 6: Gwybod sut mae datblygiad proffesiynol parhaus yn cyfrannu at ymarfer proffesiynol.

Mae **datblygiad proffesiynol parhaus (DPP)** yn cyfeirio at gynllun i barhau i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau proffesiynol drwy gydol gyrfa unigolyn. Mae'n ddull gweithredu sy'n ystyried bod profiadau bob dydd yn gyfleoedd i ddysgu, yn ogystal â llwybrau mwy ffurfiol fel hyfforddiant. Mae DPP yn ymrwymiad personol i barhau i ddiweddarau eich gwybodaeth a'ch sgiliau. Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn gyfrifol am eu DPP eu hunain, nid dim ond eu cyflogwyr.

Ymarfer myfyriol yw gallu myfyrio ar weithredoedd a dysgu ohonyn nhw er mwyn gwella arferion.

Pwrpas goruchwyllo a gwerthuso - mae goruchwyllo a gwerthuso'n gyfle i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol gael adborth am eu gwaith, gosod targedau ac amcanion ar gyfer eu datblygiad, a thrafod cynnydd a phryderon. Bydd gwerthusiadau fel rheol yn digwydd unwaith y flwyddyn, ond bydd goruchwyllo'n digwydd yn fwy rheolaidd.

Mae goruchwyllo'n caniatáu i weithwyr gael adborth, arweiniad a chefnogaeth, ac yn eu helpu nhw i wneud y canlynol:

- myfyrio ar ymarfer
- canolbwyntio ar gryfderau
- nodi meysydd o ddatblygiad personol a'u hadolygu
- teimlo'n ddiogel wrth ymarfer, yn enwedig wrth wynebu sefyllfaoedd anodd a heriol.

Dylai goruchwyllo gweithwyr roi cymorth a mwynhad iddyn nhw, yn ogystal â'r gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw i gyflawni eu rôl hyd eithaf eu gallu.

Mae gwerthuso'n adolygiad mwy ffurfiol o berfformiad gweithiwr a'i welliant dros amser. Fel rheol, caiff gwerthusiadau eu cynnal unwaith y flwyddyn ac maen nhw'n gyfle i wneud y canlynol:

- gwerthuso amcanion gwaith
- cydnabod a dathlu llwyddiannau a chyraeddiadau
- rhoi cymhelliant ac adeiladu ar gryfderau
- nodi meysydd i'w gwella a sut caiff anghenion hyfforddiant eu diwallu

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

| | |
|--------------------|---|
| Lefel: | 2 |
| ODA: | 40 |
| Nod: | Meithrin dealltwriaeth y dysgwyr o ddiben deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol, gweithdrefnau a chodau ymddygiad ac ymarfer mewn perthynas â diogelu unigolion. |
| Trosolwg o'r uned: | Bydd y dysgwyr yn deall y term diogelu a chategorïau, arwyddion a symptomau o gam-drin ac esgeulustod. Caiff gwybodaeth ei meithrin am ddeddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a chodau ymddygiad mewn perthynas â diogelu, rolau gwahanol asiantaethau a gweithdrefnau cofnodi a rhoi gwybod lle y gwelir arwyddion o gam-drin. Bydd y dysgwyr yn gwybod ac yn deall ei gyfrifoldebau mewn perthynas â diogelu gan gynnwys rôl eiriolaeth, perthnasoedd priodol, arferion person/plant-ganolog. Bydd y dysgwr yn dysgu am ffyrdd o ymateb a gweithdrefnau cofnodi a rhoi gwybod i'w dilyn gan gynnwys dealltwriaeth o 'chwythu'r chwiban' a ffiniau cyfrinachedd. |
| Math o asesiad: | Phrawf dewis lluosog. |

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 1 Deall diben deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol, a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol mewn perthynas â diogelu unigolion

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 1.1 Y term '**diogelu**'
- 1.2 **Prif categorïau** cam-drin ac esgeuluso
- 1.3 **Arwyddion a symptomau cyffredin** sy'n gysylltiedig â cham-drin, niwed ac esgeuluso
- 1.4 **Deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** sy'n ymwneud â diogelu unigolion – yn oedolion ac yn blant a phobl ifanc a beth mae'r rhain yn ei olygu'n ymarferol
- 1.5 Sut mae fframweithiau deddfwriaethol yn cefnogi hawliau unigolion i gael eu diogelu rhag niwed, camdriniaeth ac esgeulustod
- 1.6 Sut y dylai pryderon neu ddigwyddiadau gael eu cofnodi a sut y dylid rhoi gwybod amdany'n nhw

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 2 Deall sut i weithio mewn ffyrdd sy'n diogelu unigolion rhag niwed, camdriniaeth ac esgeulustod

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 2.1 **Rôl a chyfrifoldebau** gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol o ran diogelu
- 2.2 Rôl **eirioli** o ran diogelu
- 2.3 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd sy'n cefnogi ymddiriedaeth a chysylltiad ag unigolion
- 2.4 Pwysigrwydd arferion person/plant-ganolog ym maes diogelu
- 2.5 Pwysigrwydd gweithio mewn ffyrdd sy'n cynnal hawliau unigolion
- 2.6 Ffyrdd o hyrwyddo amgylchedd lle gall unigolion fynegi ofnau, gorbryderon, teimladau a phryderon heb fod ofn gwatwar na chael eu gwrthod, profi dial na pheidio â chael eu credu
- 2.7 Ffyrdd o sicrhau bod unigolion yn ymwybodol o sut i gadw eu hunain yn ddiogel
- 2.8 Ffyrdd o wneud unigolion yn ymwybodol o'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, y we a ffonau
- 2.9 **Ffyrdd o weithio** sy'n cadw'r **gweithiwr** a'r unigolyn yn ddiogel

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 3 Deall y ffactorau, y sefyllfaoedd a'r gweithredoedd a allai arwain at niwed, camdriniaeth neu esgeulustod, neu gyfrannu at hynny

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 3.1 **Pam y gallai rhai unigolion wynebu mwy o risg** o niwed, camdriniaeth neu esgeulustod
- 3.2 **Pam na chaiff camdriniaeth ei datgelu** gan oedolion, plant a phobl ifanc, teulu, ffrindiau, gweithwyr a gwirfoddolwyr
- 3.3 **Camau gweithredu, ymddygiadau neu sefyllfaoedd sy'n cynyddu'r risg o niwed neu gam-drin**
- 3.4 Nodweddion **ymddygiad tramgwyddwyr** a **meithrin perthynas amhriodol**
- 3.5 Gwerth dysgu o adolygiadau ac adroddiadau ar fethiannau difrifol i ddiogelu unigolion rhag niwed, camdriniaeth neu esgeulustod

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 4 Deall sut i ymateb, cofnodi a rhoi gwybod am bryderon, datgeliadau neu honiadau sy'n ymwneud â diogelu

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 4.1 Y dulliau sy'n cael eu defnyddio i ymateb os bydd niwed, cam-drin neu esgeulustod yn cael ei amau, ei ddatgelu neu ei honni
- 4.2 Camau i'w cymryd os caiff niwed, camdriniaeth neu esgeulustod ei amau, ei ddatgelu neu ei honni
- 4.3 Camau i'w hosgoi os caiff niwed, camdriniaeth neu esgeulustod ei amau, ei ddatgelu neu ei honni, gan ystyried unrhyw ymchwiliadau yn y dyfodol a all ddigwydd
- 4.4 Ffiniau cyfrinachedd mewn perthynas â diogelu a gwybodaeth y mae'n rhaid ei rhannu
- 4.5 Y term '**chwythu'r chwiban**'
- 4.6 Pwysigrwydd rhoi gwybod am unrhyw bryderon ynghylch niwed, camdriniaeth neu esgeulustod posibl a'r ddyletswydd sydd gan bawb i wneud hyn
- 4.7 Disgrifio'r rhwystrau posibl i godi pryderon neu roi gwybod amdany'n nhw
- 4.8 Y camau i'w cymryd pan fydd pryderon parhaus am niwed, camdriniaeth neu esgeulustod neu lle na aed i'r afael â phryderon ar ôl rhoi gwybod amdany'n nhw
- 4.9 Y wybodaeth allweddol y mae'n rhaid rhoi gwybod amdani a'i chofnodi, pryd y dylai hyn ddigwydd a sut y caiff y wybodaeth hon ei storio
- 4.10 Y broses a ddefnyddir i gofnodi gwybodaeth ysgrifenedig â chywirdeb, eglurder, perthnasedd a lefel briodol o fanylder
- 4.11 Y gwahaniaethau rhwng ffaith, barn a dyfarniad a pham bod deall hyn yn bwysig wrth gofnodi a rhoi gwybod am wybodaeth

Uned 006 Canllawiau cyflwyno

Deiliant dysgu 1: Deall diben deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol mewn perthynas â diogelu unigolion

Ystyr y term 'diogelu'

I blant ac oedolion, mae diogelu yn golygu:

- amddiffyn iechyd, llesiant a hawliau dynol unigolyn
- gwneud yn siŵr bod pawb yn rhydd rhag niwed, cam-drin neu esgeuluso.

Rydyn ni'n defnyddio dau derm pwysig ym maes diogelu – 'oedolyn sy'n wynebu risg' a 'plentyn sy'n wynebu risg'.

Oedolyn sy'n wynebu risg yw unrhyw un 18 oed neu hŷn sydd:

- yn dioddef, neu'n wynebu risg o ddioddef, cam-drin neu esgeuluso ac;
- sydd ag anghenion gofal a chymorth (p'un a yw'r awdurdod lleol yn diwallu unrhyw un o'r anghenion hynny ai peidio) ac;
- oherwydd yr anghenion hynny, sy'n methu amddiffyn eu hunain rhag cam-drin neu esgeuluso, neu'r risg o hynny.

Plentyn sy'n wynebu risg yw unigolyn dan 18 oed sydd:

- yn dioddef, neu'n wynebu risg o ddioddef, cam-drin, esgeuluso neu fathau eraill o niwed ac;
- sydd ag anghenion gofal a chymorth (p'un a yw'r awdurdod lleol yn diwallu'r anghenion hynny ai peidio).

Mae yna wahaniaeth pwysig rhwng diogelu oedolion a diogelu plant a phobl ifanc, ac mae'r gwahaniaeth hwnnw'n ymwneud â hawl oedolyn i hunanbenderfyniaeth. Mae hyn yn golygu bod ganddyn nhw hawl i ddewis peidio gwneud dim byd i'w hamddiffyn eu hunain.

Yng Ngweithdrefnau Diogelu Cymru Gyfan (2019)¹⁴:

Mae diogelu oedolion yn cael ei ddiffinio fel hyn:

- atal ac amddiffyn oedolion sy'n wynebu risg rhag cam-drin neu esgeuluso
- addysgu pobl o'u cwmpas nhw i adnabod arwyddion a pheryglon cam-drin ac esgeuluso
- hybu eu llesiant.

Mae diogelu plant a phobl ifanc yn cael ei ddiffinio fel hyn:

- cymryd camau i hybu lles plant a'u hamddiffyn nhw rhag niwed
- amddiffyn plant rhag cam-drin ac esgeuluso
- atal niwed i iechyd neu ddatblygiad plant
- gwneud yn siŵr bod plant yn tyfu i fyny â gofal diogel ac effeithiol
- gweithredu i gefnogi plant a phobl ifanc i gael y canlyniadau gorau.

Mae dau brif werth ym maes diogelu:

¹⁴ <https://diogelu.cymru/>

- mae diogelu yn gyfrifoldeb pawb
- dull gweithredu plentyn ganolog neu berson ganolog.

Ar gyfer oedolion neu blant a phobl ifanc, mae diogelu yn gyfrifoldeb pawb.

Prif gategoriâu cam-drin ac esgeuluso

Mae cam-drin ac esgeuluso'n gallu bod yn ddigwyddiad penodol, neu'n un sy'n ailadrodd. Gallai cam-drin neu esgeuluso achosi niwed oherwydd un mater neu ddigwyddiadau'n cronni. Yng Nghymru, mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn nodi pum categori cam-drin:

- Cam-drin corfforol (mae cam-drin corfforol yn golygu brifo plentyn neu oedolyn yn fwrriadol. Mae'n gallu bod yn ddigwyddiad untro neu'n gyfres o ddigwyddiadau sy'n cynnwys taro, slapio, gwthio, pinsio, llosgi)
- Cam-drin rhywiol (mae cam-drin rhywiol yn digwydd os yw'r dioddefwr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau neu berthynas rhywiol heb roi caniatâd neu os nad yw'n deall yn llawn, neu os yw'n blentyn. Mae'n cynnwys: trais neu ymosodiad rhywiol, dinoethi anweddus, treiddio, neu geisio treiddio, i fannau personol, aflonyddu rhywiol, gorfodi rhywun i wyllo gweithredoedd rhywiol neu bornograffi).
- Cam-drin seicolegol neu emosiynol (mae cam-drin emosiynol neu seicolegol yn digwydd os caiff hunanhyder unigolyn ei danseilio gan fygythiadau, cywilydd neu sylwadau diraddiol. Mae'n cynnwys: bwlio, bygwth niweidio neu adael rhywun, anwybyddu, gweiddi neu regi, ymddygiad rheolaethol, bygythiadau a brawychu).
- Esgeuluso (mae esgeuluso'n golygu methu â diwallu anghenion corfforol, emosiynol, cymdeithasol neu seicolegol sylfaenol rhywun, sy'n debygol o gael effaith negyddol ar iechyd a llesiant yr unigolyn. Mae'n gallu digwydd yn fwrriadol neu'n anfwriadol, neu drwy beidio â rhoi'r gorau i ymddygiad niweidiol. Mae'n gallu bod yn ddigwyddiad untro neu'n gyfres o ddigwyddiadau).
- Cam-drin ariannol (Mae cam-drin ariannol yn digwydd pan fydd rhywun yn defnyddio arian neu eiddo rhywun arall yn amhriodol. Mae'n cynnwys: dwyn arian, rhoi pwysau ar rywun i roi arian neu eitemau, tynnu arian yn ôl heb esboniad, diddordeb anarferol gan drydydd parti mewn materion ariannol, prynu pethau sydd ddim yn gysylltiedig ag anghenion yr unigolyn, fel car neu wyliau).

Mae niwed yn gallu golygu niwed i iechyd corfforol neu feddyliol, neu i ddatblygiad corfforol, deallusol, emosiynol, cymdeithasol neu ymddygiadol. Mae hyn yn cynnwys niwed o weld neu glywed rhywun arall yn dioddef camdriniaeth.

Dydy cam-drin sefydliadol ddim yn un o'r pum categori cam-drin sydd wedi'u hamlinellu yn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), ond mae'n derm sy'n cael ei ddefnyddio weithiau. Gellid disgrifio cam-drin sefydliadol fel blaenoriaethu anghenion y gwasanaeth neu'r staff dros anghenion unigolion, mewn ffordd allai achosi niwed iddyn nhw.

Arwyddion a symptomau cyffredin sy'n gysylltiedig â cham-drin, niwed ac esgeuluso.

Arwyddion a symptomau cyffredin o gam-drin corfforol yw:

- cleisio sydd ddim yn gyson â'r esboniad
- crafiadau, yn enwedig o gwmpas y gwddf, yr arddwrn neu'r fferau
- torri esgyrn, rhwygo'r croen, cleisiau neu losgiadau heb esboniad
- crynu gan ofn neu gilio'n ôl
- ceisio cuddio anafiadau.

Arwyddion a symptomau cyffredin o gam-drin rhywiol yw:

- newid i ymddygiad arferol, fel encilio, gwlychu'r gwely, ymosodedd a hunan-anafu

- ymddygiad neu iaith rhywiol amhriodol
- teimladau o euogrwydd neu gywilydd
- gwrthod gofal personol
- cwsg aflonydd neu hunllefau.

Arwyddion a symptomau cyffredin o gam-drin emosiynol neu seicolegol yw:

- dryswch a gorbryder
- arwyddion o iselder
- aflonyddwch wrth gysgu
- newidiadau i chwant bwyd
- colli diddordeb mewn cymdeithasu.

Arwyddion a symptomau cyffredin o esgeuluso yw:

- hylendid personol gwael
- methu rhoi meddyginiaeth
- diffyg hylif neu golli pwysau
- edrych yn flêr neu ddillad anaddas i'r tywydd neu'r sefyllfa
- damweiniau sy'n digwydd yn aml neu heb esboniad.

Arwyddion a symptomau cyffredin o gam-drin ariannol yw:

- methu talu biliau, heb esboniad pam
- codi arian o gyfrifon yn sydyn
- pethau gwerthfawr yn mynd ar goll
- anodd cael gafael ar yr unigolyn sy'n rheoli'r arian, neu ei fod yn anghydweithredol
- cofnodi neu fonitro ariannol gwael mewn lleoliad gofal.

Deddfwriaeth, polisiâu cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol sy'n ymwneud â diogelu unigolion:

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Y ddeddf neu'r ddeddfwriaeth bwysicaf o ran diogelu yng Nghymru yw'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Mae pum egwyddor allweddol y Ddeddf yn berthnasol i bob rhan o'r Ddeddf, gan gynnwys diogelu, sef rhan saith. Egwyddorion y Ddeddf yw:

- llais a rheolaeth
- atal ac ymyrryd yn gynnar
- llesiant
- cydgynhyrchu
- amlasiantaeth.

Dan y Ddeddf, mae'n rhaid i awdurdodau lleol sefydlu byrddau diogelu sy'n cynnwys cynrychiolwyr o:

- awdurdodau lleol
- yr heddlu lleol
- y bwrdd iechyd lleol
- Ymddiriedolaeth y GIG
- bwrdd y gwasanaeth prawf
- tîm troseddu ieuencid
- eraill.

Mae yna chwe bwrdd diogelu rhanbarthol ac mae pob bwrdd yn cynnwys cynrychiolwyr o'r awdurdod lleol, y prif swyddog heddlu, y bwrdd iechyd lleol ac Ymddiriedolaeth y GIG, darparwr gwasanaethau prawf a darparwr rheoli troseddwy. Mae unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau'n cyfrannu at bob bwrdd diogelu rhanbarthol.

Mae'r Bwrdd Diogelu Annibynnol Cenedlaethol yn gweithio ochr yn ochr â'r byrddau diogelu rhanbarthol i wella polisiau ac arferion diogelu ledled Cymru.

Pwrpas y byrddau diogelu yw amddiffyn plant ac oedolion rhag cam-drin, esgeuluso neu fathau eraill o niwed, ac atal plant ac oedolion rhag wynebu risg. Mae'r bwrdd yn cynorthwyo i roi Gweithdrefnau Diogelu Cymru Gyfan ar waith ac yn cynnal adolygiadau diogelu.

Mae'r Ddeddf hefyd yn amlinellu dyletswyddau i riptorio a dyletswyddau i ymchwilio i gam-drin neu esgeuluso.

Mae Rheoliadau Gwasanaethau a Reoleiddir (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion â Chyfrifoldeb) (Cymru) 2017 a'r canllawiau statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac unigolion â chyfrifoldeb ynghylch bodloni rheoliadau safonol gwasanaethau, yn amlinellu'r hyn mae disgwyl i ddarparwyr gwasanaethau a reoleiddir ei wneud i ddiogelu unigolion. Mae darparwyr gwasanaethau a reoleiddir yn cynnwys sefydliadau sy'n darparu gofal preswyl, gofal cartref, gwasanaethau lleoliadau i oedolion, gofal maeth neu gefnogaeth breswyl i deuluoedd. Arolygiaeth Gofal Cymru sy'n arolygu lleoliadau gofal ac yn gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cydymffurfio â'r rheoliadau. Arolygiaeth Iechyd Cymru sy'n arolygu lleoliadau iechyd. Mae'n rhaid i bawb sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ddilyn Gweithdrefnau Diogelu Cymru Gyfan.

Mae yna ddeddfau eraill sydd hefyd yn ymdrin â diogelu, fel:

- Deddf Plant 1989
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a'r Cod Ymarfer cysylltiedig
- Trefniadau Diogelu wrth Amddifadu o Ryddid
- Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015
- Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016.

Ynghyd â deddfau, deddfwriaeth a chonfensiynau eraill sy'n seiliedig ar hawliau, fel:

- Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn 1991
- Deddf Hawliau Dynol 1998
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau 2006
- Deddf yr Iaith Gymraeg 1993.

Bydd y polisiau a'r gweithdrefnau mae eich cyflogwr wedi'u datblygu ar gyfer eich gweithle yn adlewyrchu pob maes yn y fframwaith deddfwriaethol.

Dylai'r **codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** gynnwys 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 Gofal Plant Preswyl / Gofal Cartref / Cartrefi Gofal i Oedolion ar gyfer Gweithwyr sydd wedi Cofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

Deiliant dysgu 2: Deall sut i weithio mewn ffyrdd sy'n diogelu unigolion rhag niwed, camdriniaeth ac esgeulustod

Rôl a chyfrifoldebau gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol o ran diogelu.

Mae'r rolau a'r cyfrifoldebau wedi'u hamlinellu yng Ngweithdrefnau Diogelu Cymru Gyfan, ac yn nodi mai'r prif dasgau sy'n ymwneud â diogelu i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yw:

- atal sefyllfaoedd lle mae'n bosibl i unigolyn brofi niwed, cam-drin neu esgeuluso,

ac os nad yw hyn yn effeithiol

- nodi a rhoi gwybod am bryderon ynghylch niwed, cam-drin neu esgeuluso i'r plentyn neu'r oedolyn sy'n wynebu risg.

Eiriolaeth – Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio "Gwasanaethau eirioli" fel: [g]wasanaethau sy'n darparu cynhorthwy (ar ffurf cynrychiolaeth neu fel arall) i bersonau at ddibenion sy'n ymwneud â'u gofal a chymorth.

Mae eiriolaeth yn cynorthwyo ac yn galluogi pobl sy'n ei chael yn anodd cynrychioli eu buddiannau i arfer eu hawliau, mynegi eu barn, archwilio a gwneud dewisiadau hyddysg a gallai gynnwys:

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

Gallai ffyrdd o weithio sy'n cadw'r gweithiwr a'r unigolyn yn ddiogel gynnwys:

- Defnyddio dulliau gweithredu person ganolog / plentyn ganolog
- Ufuddhau i'r Codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol
- Dilyn cynlluniau personol ac asesiadau risg
- Cofnodion clir a manwl gywir yn y cofnod dyddiol / nodiadau trosglwyddo ac ati
- Cofnodi unrhyw bryderon am ddiogelu a rhoi gwybod amdany'n nhw
- Hunanymwybyddiaeth (y gallu i fyfyrion onest ar eich ymddygiad eich hun a sut mae'n effeithio ar bobl eraill)

Y sawl sy'n darparu gwasanaethau neu ofal a chymorth i unigolion fyddai'r **Gweithiwr**.

Deilliant dysgu 3: Deall y ffactorau, y sefyllfaoedd a'r gweithredoedd a allai arwain at niwed, camdriniaeth neu esgeulustod, neu gyfrannu at hynny

Gall unigolion wynebu mwy o risg o gam-drin, esgeuluso a niwed oherwydd:

- bod angen gofal a chymorth arnyn nhw
- nad ydyn nhw'n gallu cyfathrebu ar lafar ryw lawer, os o gwbl
- nad oes ganddyn nhw alluedd a dealltwriaeth
- nad ydyn nhw'n gwybod eu hawliau
- bod ganddyn nhw ddiffyg hunan-barch neu hunanwerth
- eu bod nhw'n byw yn rhywle heblaw cartref y teulu, e.e. mewn gofal
- eu bod nhw'n ddigartref
- eu bod nhw'n byw mewn tlodi
- eu bod nhw'n ceisio lloches
- eu bod nhw'n dioddef cam-drin domestig neu gamddefnyddio cyffuriau neu alcohol mewn perthynas agos
- eu bod nhw wedi dioddef cam-drin, esgeuluso neu niwed yn y gorffennol, neu Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
- eu bod nhw'n dioddef arfer sefydliadol
- bod ganddyn nhw anabledd dysgu
- bod eu hiechyd meddwl yn wael

- eu bod nhw'n byw gyda dementia neu unrhyw gyflwr niwrolegol arall
- bod ganddyn nhw nam corfforol.

Yn aml, bydd pobl yn wynebu risg uwch o niwed, cam-drin neu esgeuluso oherwydd cyfuniad o resymau, yn hytrach nag un rheswm.

Gallai **pam na chaiff camdriniaeth ei datgelu gan oedolion, plant a phobl ifanc, teulu, ffrindiau, gweithwyr a gwirfoddolwyr** gynnwys:

Ar gyfer unigolion / plant a phobl ifanc / teuluoedd / ffrindiau:

- ofn y camdriniwr a/neu beth allai ddigwydd ar ôl dweud wrth rywun
- teimlo cywilydd neu embaras am yr hyn sy'n digwydd
- peidio â sylweddoli neu ddeall bod cam-drin yn digwydd
- caru'r camdriniwr neu ofalu am y camdriniwr
- ddim yn sylwi neu ddim eisiau cydnabod beth sy'n digwydd
- diffyg hunan-barch a hunanwerth
- poeni am gael eu hanwybyddu neu na fydd pobl yn eu cymryd nhw o ddifrif
- ofn bradychu ymddiriedaeth
- anawsterau iaith neu gyfathrebu
- ddim yn gwybod eu hawliau.

I weithwyr a gwirfoddolwyr, does dim esgusodion am fethu â chyflawni'r ddyletswydd i roi gwybod am oedolyn neu blentyn sy'n wynebu risg o niwed, cam-drin neu esgeuluso. Ond weithiau gall ffactorau personol ddylanwadu ar benderfyniadau. Gallai'r rhain gynnwys y canlynol:

- ofn colli swydd
- ofn dial neu fygythiadau gan y teulu a'r gymuned
- ffyddlondeb tuag at weithwyr eraill neu deuluoedd a gofalgwyr
- bod yn rhy gyfarwydd â theuluoedd a gofalgwyr
- pryderon na chaiff yr adroddiad ei gymryd o ddifrif
- poeni y byddai riportio'n achosi trallod, ond na fyddai dim byd yn newid mewn gwirionedd
- yr ymddygiad yn cael ei dderbyn fel y norm
- credu ei fod yn ddigwyddiad untro neu'n ddamwain
- peidio â sylweddoli bod camdrinwyr yn dod o bob rhan o gymdeithas, beth bynnag yw eu statws neu eu safle
- credu y bydd y camdriniwr yn newid eu hymddygiad.

Gallai **gweithredoedd, ymddygiadau neu sefyllfaoedd sy'n cynyddu'r risg o niwed neu gam-drin** gynnwys:

- Ceisio lloches
- Troseddoli
- Mathau gwahanol o fwlio
- Cam-drin domestig
- Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod
- Priodasau dan orfod
- Trosedd casineb
- Digartrefedd
- Masnachu mewn pobl / caethwasiaeth fodern
- Anabledd dysgu
- Salwch meddwl
- Radicaleiddio

- Hunan-esgeuluso
- Ecsbloetio rhywiol
- Camddefnyddio sylweddau

Nodweddion ymddygiad tramgwyddwyr a meithrin perthynas amhriodol

Weithiau, byddwn ni'n galw pobl sy'n cam-drin yn dramgwyddwyr. Mae hyn yn golygu pobl sy'n gwneud pethau niweidiol, anghyfreithlon neu anfoesol i bobl eraill. Yn aml, bydd tramgwyddwyr yn 'meithrin perthynas amhriodol' er mwyn gwneud i'w dioddefwyr wneud beth maen nhw eisiau iddyn nhw ei wneud.

Wrth feithrin perthynas amhriodol, bydd rhywun yn adeiladu perthynas, ymddiriedaeth a chysylltiad emosiynol gyda rhywun er mwyn gallu dylanwadu arnyn nhw a'u hecsbloetio a'u cam-drin nhw. Weithiau, caiff hyn ei alw'n orfodaeth.

Mae meithrin perthynas amhriodol yn gallu digwydd ar-lein neu wyneb yn wyneb, dros gyfnod byr neu hir a gan ddeithriaid neu gan rywun mae'r unigolyn yn ei adnabod.

Gall rhywun sy'n meithrin perthynas amhriodol ffurfio gwahanol fathau o berthynas, fel:

- perthynas ramantus
- fel ffrind neu fentor
- fel ffigwr trechol a thaer
- fel ffigwr o awdurdod.

Gallan nhw ddefnyddio yr un safleoedd cyfryngau cymdeithasol, gemau ac apiau ag unigolyn i ddysgu am eu diddordebau a defnyddio hyn i helpu i adeiladu perthynas.

Bydd pobl sy'n meithrin perthynas amhriodol hefyd yn defnyddio tactegau, fel:

- bod yn gyfeillgar iawn
- esgus bod yn iau nag ydyn nhw, neu'n rhywun arall
- prynu anrhegion
- mynd â rhywun ar deithiau, diwrnodau allan neu wyliau
- rhoi cyngor neu ddangos dealltwriaeth
- rhoi sylw, gan ddefnyddio cyfaredd a gweniaith
- atseinio stori neu brofiadau'r unigolyn er mwyn honni cysylltiad arbennig â nhw
- adeiladu perthynas â theulu neu ffrindiau'r unigolyn i geisio rhoi'r argraff y gallan nhw ymddiried ynddynt.
- dadsensiteiddio'r unigolyn drwy eu cyflwyno nhw'n raddol i ymddygiadau na fydden nhw'n eu derbyn fel arfer
- ynysu'r unigolyn oddi wrth ffrindiau a theulu
- creu dibyniaeth
- creu byd preifat, cyfrinachol
- defnyddio blacmel emosiynol i wneud i'r unigolyn deimlo euogrydd a chywilydd

Deilliant dysgu 4: Deall sut i ymateb, cofnodi a rhoi gwybod am bryderon, datgeliadau neu honiadau sy'n ymwneud â diogelu.

Y term 'Chwythu'r Chwiban' Chwythu'r chwiban yw'r hyn mae rhywun yn ei wneud i roi gwybod am gamymddwyn yn y gwaith sy'n effeithio ar bobl eraill, mewn datgeliad cymwys. Er enghraifft, gallai effeithio ar y cyhoedd. Yn gyfreithiol, caiff hyn ei alw'n 'wneud datgeliad er budd y cyhoedd'.

Mae datgeliadau cymwys yn cynnwys:

- trosedd
- sefydliad yn torri rhwymedigaeth gyfreithiol

- camweinyddu cyfiawnder
- peryglu iechyd a diogelwch rhywun
- difrod i'r amgylchedd

Gall gweithwyr hefyd chwythu'r chwiban am rywun sy'n ceisio cuddio gwybodaeth am unrhyw un o'r materion hyn. Caiff gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol eu hamddiffyn os ydyn nhw'n gwneud datgeliad cymwys.

| | |
|--------------------|---|
| Lefel: | 2 |
| ODA: | 30 |
| Nod: | Meithrin dealltwriaeth y dysgwyr o sut i fodloni gofynion deddfwriaethol o ran iechyd a diogelwch yn y lleoliad gwaith |
| Trosolwg o'r uned: | Bydd y dysgwyr yn deall sut mae deddfwriaeth iechyd a diogelwch yn effeithio ar ymarfer dyddiol, eu rôl a'u cyfrifoldebau eu hunain a rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr. Byddan nhw'n dysgu am y mathau o ddamweiniau, argyfyngau a pheryglon a all ddigwydd mewn gweithle/lleoliad gwaith a sut mae asesiadau risg yn cael eu defnyddio i gefnogi iechyd a diogelwch. Bydd y dysgwyr yn deall cyfrifoldebau mewn perthynas â chyflawni, cofnodi a dilyn asesiadau risg, a phwysigrwydd rhoi gwybod am bryderon a digwyddiadau sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch a'u cofnodi. Caiff gwybodaeth ei meithrin am deddfwriaeth sy'n gysylltiedig â diogelwch tân, symud a chario, rheoli haint, diogelwch bwyd, gwaredu gwastraff a diogelwch ynghyd â dealltwriaeth o arferion da a gweithdrefnau perthnasol a diogel. Bydd y dysgwyr yn gwybod am arwyddion o straen, amgylchiadau a all achosi straen a champau y gellir eu cymryd i leihau a rheoli straen, gan gynnwys y cymorth sydd ar gael. |
| Math o asesiad: | Prawf dewis lluosog |

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 9 Gwybod sut i fodloni gofynion deddfwriaethol o ran iechyd a diogelwch yn y gweithle

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 1.1 **Deddfwriaeth berthnasol allweddol sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch yn y gweithle** a beth mae'n ei olygu yn ymarferol
- 1.2 **Cyfrifoldebau cyflogwyr, y gweithiwr ac eraill** am iechyd a diogelwch yn y gwaith
- 1.3 Pwysigrwydd gweithio o fewn terfynau eich rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun
- 1.4 Pwysigrwydd codi pryderon am arferion neu amodau gwaith sy'n anniogel neu'n peri risg

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 2 Gwybod sut mae asesiadau risg yn cael eu defnyddio i gefnogi iechyd a diogelwch yn y **gweithle**

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 2.1 Ystyr 'asesiad risg' mewn perthynas ag iechyd a diogelwch
- 2.2 Mathau o **ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon** iechyd a diogelwch a all ddigwydd yn y **gweithle**
- 2.3 Pwysigrwydd asesu risg wrth nodi peryglon sy'n ymwneud â'r lleoliad gwaith neu weithgareddau yn y gwaith
- 2.4 Cyfrifoldebau am gyflawni, cofnodi a dilyn asesiadau risg ar gyfer gweithgareddau gwaith
- 2.5 **Y gwahaniaeth rhwng asesiadau risg a gofnodir yn ffurfiol a'r rhai a wneir fel mater o drefn fel rhan o arferion gwaith**
- 2.6 Pwysigrwydd rhoi gwybod am bryderon neu ddigwyddiadau sydd wedi digwydd neu sy'n debygol o ddigwydd

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 3 Gwybod sut i hyrwyddo diogelwch tân mewn lleoliadau gwaith

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 3.1 **Deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â diogelwch tân**
- 3.2 Cyfrifoldebau'r **cyflogwr, y gweithiwr** ac eraill am ddiogelwch tân yn y lleoliad gwaith
- 3.3 Arferion sy'n atal tanau rhag dechrau a lledaenu
- 3.4 Pwysigrwydd gwybod am weithdrefnau gwagio os oes tân a'u dilyn
- 3.5 Pwysigrwydd cadw allanfeydd yn glir drwy'r amser

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 4 Gwybod egwyddorion allweddol symud a chario a symud a lleoli

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 4.1 Y termau '**symud a chario**' a '**symud a lleoli**'
- 4.2 **Deddfwriaeth allweddol** sy'n ymwneud â symud a chario a beth mae'n ei olygu yn ymarferol

- 4.3 **Egwyddorion a thechnegau** symud a chario diogel
- 4.4 Goblygiadau posibl arfer gwael wrth symud a chario

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 5 Gwybod beth yw'r prif lwybrau at haint a sut i atal heintiau rhag lledaenu yn y gweithle

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 5.1 Y gwahaniaethau rhwng **bacteria, firysau, ffyngau a pharasitiaid**
- 5.2 **Afiechydon a heintiau cyffredin** a achosir gan facteria, firysau, ffyngau a pharasitiaid ac effaith bosibl y rhain
- 5.3 Y termau '**haint**' a '**chytrefu**'
- 5.4 Y termau '**haint systemig**' a '**haint lleoledig**'
- 5.5 Ffyrdd o **drosglwyddo** heintiau ac arferion gwael a all arwain at hyn
- 5.6 Ffactorau allweddol sy'n ei gwneud yn fwy tebygol y ceir heintiau
- 5.7 **Deddfwriaeth a safonau allweddol sy'n ymwneud ag atal heintiau a'u rheoli**
- 5.8 Rolau a chyfrifoldebau **cyflogwyr, gweithwyr** ac eraill o ran atal a rheoli haint
- 5.9 Ffyrdd o gadw **amgylchedd glân** er mwyn atal haint rhag lledaenu
- 5.10 Pwysigrwydd hylendid personol da er mwyn atal haint rhag lledaenu
- 5.11 **Technegau golchi dwylo** er mwyn atal haint rhag lledaenu
- 5.12 Defnyddio **cyfarpar diogelu personol** er mwyn atal haint rhag lledaenu

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

- 6 Gwybod sut i roi mesurau diogelwch bwyd ar waith

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 6.1 **Deddfwriaeth allweddol** ar gyfer diogelwch bwyd
- 6.2 Rôl a chyfrifoldebau **cyflogwyr** a **gweithwyr** ar gyfer diogelwch bwyd
- 6.3 **Pwysigrwydd rhoi mesurau diogelwch bwyd ar waith**
- 6.4 **Peryglon diogelwch bwyd** a all ddigwydd wrth baratoi, gweini, clirio a storio bwyd a diod
- 6.5 **Rhesymau dros gadw arwynebau, offer a chyfarpar yn lân** er mwyn paratoi bwyd
- 6.6 Pryd y dylid defnyddio **cyfarpar diogelu personol**
- 6.7 **Storio bwyd a diod yn ddiogel**
- 6.8 **Gwaredu gwastraff bwyd yn ddiogel**

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

7 Gwybod sut i storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus yn ddiogel

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 7.1 Y term '**sylweddau peryglus**'
- 7.2 Y term '**Rheoli Sylweddau Peryglus**'
- 7.3 Mathau o sylweddau peryglus y gellir dod ar eu traws yn y **gweithle**
- 7.4 **Arferion diogel** ar gyfer storio, defnyddio, glanhau rhywbeth sy'n cael ei golli a gwaredu sylweddau peryglus

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

8 Gwybod sut i gadw'r lleoliad gwaith yn ddiogel

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 8.1 Risgiau posibl i ddiogelwch yn y lleoliad gwaith
- 8.2 **Arferion diogel er mwyn sicrhau diogelwch yn y lleoliad gwaith**

Deilliant dysgu:

Bydd y dysgwr yn:

9 Gwybod sut i reoli straen

Meini prawf asesu

Bydd y dysgwr yn cael ei asesu'n seiliedig ar y canlynol:

- 9.1 **Arwyddion a dangosyddion cyffredin** straen
- 9.2 Amgylchiadau posibl a all arwain at straen
- 9.3 **Ffyrdd o reoli straen**
- 9.4 Pwysigrwydd cydnabod straen a chymryd camau i'w leihau
- 9.5 Ble i gael cymorth ychwanegol os profir straen

Uned 007 Canllawiau cyflwyno

Deiliant dysgu 1: Gwybod sut i fodloni gofynion deddfwriaethol o ran iechyd a diogelwch yn y gweithle

Deddfwriaeth berthnasol allweddol sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch:

- 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
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002
- Y Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) (2005)
- Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru)¹⁵ 2016 (rheoliad 57) a chanllawiau statudol cysylltiedig

Byddai'r **Gweithle** yn lleoliad lle darperir gofal a chymorth e.e. gofal preswyl i blant, cartref yr unigolyn ei hun, gofal maeth ac ati.

Cyfrifoldebau cyflogwyr, y gweithiwr ac eraill am iechyd a diogelwch yn y gwaith

Y **Cyflogwr** yn achos gofalwyr maeth neu ofalwyr lleoliad oedolyn / cysylltu bywydau fyddai'r asiantaeth. Yn achos cynorthwyyr personol, dyma'r sawl fyddai'n eu cyflogi i ddarparu gofal a chymorth.

Y sawl sy'n darparu gwasanaethau neu ofal a chymorth i unigolion fyddai'r **Gweithiwr**.

Mae iechyd a diogelwch yn gyfrifoldeb pawb, ac mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn gyfrifol am ofalu'n rhesymol amdany'n nhw eu hunain ac eraill yn y gweithle. Mae gan y cyflogwr gyfrifoldebau cyfreithiol i wneud yn siŵr bod gweithwyr a'r unigolion maen nhw'n gweithio gyda nhw ac yn eu cefnogi yn cael eu hamddiffyn rhag niwed.

Mae'r Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974) yn amlinellu amryw o ddisgwyliadau ar gyfer cyflogwyr, gweithwyr a phobl eraill sy'n mynd i mewn i leoliad gwaith.

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) yw'r gwarchotgi annibynnol cenedlaethol ar gyfer iechyd, diogelwch a salwch sy'n gysylltiedig â gwaith. Mae'n gweithredu er budd y cyhoedd i leihau marwolaethau ac anafiadau difrifol cysylltiedig â gwaith ar draws gweithleoedd yn y DU.

Yn unol â deddfwriaeth iechyd a diogelwch:

¹⁵ Canllawiau Statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac unigolion â chyfrifoldeb ynghylch bodloni rheoliadau safonol gwasanaethau:

- Gwasanaethau cartref gofal
- Gwasanaethau cymorth cartref
- Gwasanaethau llety diogel; a
- Gwasanaethau canolfannau teuluoedd preswyl

Rhaid i gyflogwyr wneud y canlynol:

- llunio polisi ysgrifenedig ar gyfer iechyd a diogelwch os ydyn nhw'n cyflogi mwy na phump o bobl
- sicrhau iechyd a diogelwch eu gweithwyr yn y gwaith a phobl eraill ar y safle (y lleoliad gwaith)
- arddangos y poster 'Cyfraith Iechyd a Diogelwch – beth ddylech chi ei wybod'
- cynnal asesiadau risg a gwneud yn siŵr bod y wybodaeth, y cyfarwyddyd a'r hyfforddiant cywir gan weithwyr i wneud eu gwaith yn ddiogel
- darparu unrhyw gyfarpar ac offer amddiffynnol sydd ei angen i wneud eich swydd yn ddiogel yn ddi-dâl, megis cyfarpar diogelu personol fel mygydau wyneb, ffedogau a menig.

Rhaid i weithwyr wneud y canlynol:

- dilyn y ddeddfwriaeth a gwneud yn siŵr nad ydyn nhw'n gwneud dim byd sy'n cael effaith negyddol ar bobl eraill
- gofalu'n rhesymol am eu diogelwch eu hunain a phobl eraill
- cydweithredu â'r cyflogwr ar faterion iechyd a diogelwch. Er enghraifft dilyn asesiadau risg, defnyddio cyfarpar diogelu personol, a riportio damweiniau, digwyddiadau a methiannau agos
- peidio difrodi unrhyw gyfarpar neu ddeunyddiau iechyd a diogelwch mae'r cyflogwr yn eu darparu yn fwriadol.

Rhaid i bobl eraill sy'n mynd i'r lleoliad gwaith wneud y canlynol:

- gofalu'n rhesymol amdanyn nhw eu hunain
- osgoi cymryd risgiau diangen
- dilyn arwyddion iechyd a diogelwch
- dilyn gweithdrefnau, er enghraifft llofnodi wrth gyrraedd a gadael y dderbynfa
- dilyn cyfarwyddyd gan weithwyr.

Dylai gweithwyr riportio unrhyw bryderon am arfer neu amodau gwaith anniogel.

Deiliant dysgu 2: Gwybod sut y defnyddir asesiadau risg i gefnogi iechyd a diogelwch yn y gweithle

Damweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon iechyd a diogelwch a all ddigwydd yn y gweithle

Peryglon a risgiau

Perygl yw rhywbeth allai achosi niwed, er enghraifft, llawr gwlyb neu risiau anwastad a risg yw'r siawns, sy'n gallu bod yn uchel neu'n isel, y gallai'r peryglon hyn niweidio rhywun.

Mae gwahanol fathau o beryglon, gan gynnwys:

- peryglon iechyd, sef digwyddiadau allai achosi i rywun fynd yn sâl
- peryglon diogelwch, sef digwyddiadau allai achosi i rywun gael anaf.

Dyma rai o'r peryglon diogelwch mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol:

- Peryglon amgylcheddol, sef pethau yn yr amgylchedd fyddai'n gallu achosi niwed, fel tymheredd ystafelloedd, llygredd, llanastr, sŵn, goleuo gwael.
- Cyfarpar mae angen ei gynnal a'i gadw a'i ddefnyddio'n gywir ac yn ddiogel i atal risg o niwed. Mae cyfarpar wedi'i gynnal a'i gadw'n wael yn berygl.
- Lledaeniad haint; mae gweithio'n agos gydag unigolion yn gallu arwain at ledaenu heintiau fel annwyd, ffliw, covid a norofirws. Gall hyn fod o unigolyn i weithiwr neu o weithiwr i unigolyn.
- Mae sylweddau a chemegion yn gallu bod yn beryglus i iechyd. Mae cynhyrchion glanhau fel cannydd yn gallu achosi niwed difrifol os nad ydyn nhw'n cael eu defnyddio'n ddiogel. Gallai dod i gysylltiad â rhai cemegion arwain at broblemau tymor byr fel brechau neu adweithiau alergaidd, a gall eraill achosi afiechydon tymor hir fel dermatitis neu asthma.
- Mae amodau gwaith yn ymwneud â sut mae pobl yn gweithio, fel baich gwaith, oriau gweithio a gweithio gydag unigolion ag anghenion cymhleth. Mae'r rhain hefyd yn cael eu galw'n beryglon 'seicogymdeithasol' ac maen nhw'n gallu achosi straen ac effeithio ar iechyd meddwl.

Damweiniau, Digwyddiadau ac argyfyngau – mae digwyddiad yn y gweithle yn ddigwyddiad sydd ddim wedi'i gynllunio ac sydd ddim yn achosi niwed nac anaf, ond fyddai wedi gallu gwneud hynny. Weithiau, caiff digwyddiadau eu disgrifio fel methiannau agos – digwyddiad sydd ddim yn achosi niwed ond fyddai'n gallu achosi anaf neu afiechyd. Y prif wahaniaeth rhwng damwain a digwyddiad yw bod damweiniau'n achosi niwed, anaf neu ddifrod i eiddo, ond dydy digwyddiadau ddim o reidrwydd. Dylid cofnodi a riportio pob damwain, a dylid cofnodi digwyddiadau hefyd, i wneud yn siŵr nad ydyn nhw'n troi'n ddamweiniau yn y dyfodol. Gellir disgrifio argyfwng fel digwyddiad annisgwyl neu ddamwain sy'n rhoi pobl mewn perygl dybryd, fel trawiad ar y galon, tân neu ddamwain car.

Y gwahaniaeth rhwng asesiadau risg i'w cofnodi'n ffurfiol a'r rhai i'w gwneud fel mater o drefn fel rhan o ymarfer gwaith – mae asesiadau risg yn bwysig i ganfod peryglon yn y gweithle a chymryd camau i leihau'r risg y gallent achosi niwed neu anaf. Gall asesiadau risg fod yn ffurfiol neu'n anffurfiol.

Asesiadau risg ffurfiol – mae cyflogwyr yn gyfrifol am gynnal, neu benodi pobl i gynnal, amrywiaeth eang o asesiadau risg. Efallai y bydd rhai'n berthnasol i'r gweithlu cyfan, er enghraifft gweithwyr gofal cartref yn gweithio ar eu pennau eu hunain. Bydd eraill yn ymwneud â lleoliadau gwaith neu amgylchiadau penodol. Cyfrifoldeb gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yw gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gyfarwydd ag unrhyw asesiadau risg ffurfiol, ac yn eu dilyn nhw. Rhaid iddyn nhw hefyd riportio unrhyw bryderon neu newidiadau allai effeithio ar lefel y risg.

Asesiadau risg anffurfiol – Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn cynnal asesiadau risg anffurfiol yn rheolaidd, bob dydd fel mater o drefn a rhan o'u harferion gwaith. Rhai enghreifftiau fyddai sganio ystafell wrth fynd i mewn i chwilio am beryglon posibl, fel llanastr fyddai'n gallu achosi i rywun faglu neu gyfarpar trydanol sydd wedi'i adael ymlaen ar ddamwain.

Deilliant dysgu 3: Gwybod sut i hyrwyddo diogelwch tân mewn lleoliadau gwaith.

Deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â diogelwch tân gan gynnwys:

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
 - Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) 2005 (darn pwysig o ddeddfwriaeth sy'n ymdrin â diogelwch tân cyffredinol yng Nghymru a Lloegr).
- Mae'r Gorchymyn Diogelwch Tân yn berthnasol i bob lleoliad annomestig, er enghraifft cartrefi gofal preswyl neu swyddfeydd. Mae'n rhaid i bob lleoliad enwi

unigolyn â chyfrifoldeb sy'n gorfod cynnal asesiad risg tân a chymryd camau i leihau'r risg y gallai tân ddigwydd, llunio gweithdrefn glir ar gyfer gwagio'r lleoliad a gwneud yn siŵr bod gweithwyr wedi'u hyfforddi i wybod beth i'w wneud os bydd tân yn dechrau.

- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 1999
Gwastraff Peryglus
- Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998
- Rheoliadau (Diogelwch) Cyfarpar Trydanol 1994
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
- Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992

Y **Cyflogwr** yn achos gofalmwr maeth neu ofalmwr lleoliad oedolyn / cysylltu bywydau fyddai'r asiantaeth. Yn achos cynorthwyyr personol, dyma'r sawl fyddai'n eu cyflogi i ddarparu gofal a chymorth.

Y sawl sy'n darparu gwasanaethau neu ofal a chymorth i unigolion fyddai'r **Gweithiwr**.

Deiliant dysgu 4: Gwybod egwyddorion allweddol symud a chario a symud a lleoli.

Mae **symud a chario** a **symud a lleoli** weithiau'n cael eu galw'n drafod â llaw – mae'r term symud a chario'n ymwneud â thrafod gwrthrychau anfyw â llaw, fel blychau, ac mae'r term symud a lleoli'n ymwneud â thrafod pobl â llaw os oes angen cymorth arnyn nhw i symud o un lle neu leoliad i un arall, er enghraifft o gadair i wely.

Mae'r term trafod â llaw yn cynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau gan gynnwys codi, gostwng, gwthio, tynnu a chario. Mae yna risg o anaf o wneud unrhyw un o'r tasgau hyn yn amhriodol. Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn dweud bod trafod â llaw yn achosi dros draean yr holl anafiadau sy'n digwydd mewn gweithleoedd. Mae'r rhain yn cynnwys anhwylderau cyhyrsgerbydol cysylltiedig â gwaith fel poen ac anafiadau i'r breichiau, y coesau a'r cymalau, ac anafiadau straen ailadroddus.

Dylid osgoi tasgau trafod â llaw lle bynnag y bo'n bosibl i helpu i atal anafiadau. Ond, os nad yw hi'n bosibl osgoi trafod llwyth, rhaid i gyflogwyr edrych ar y risgiau a rhoi mesurau iechyd a diogelwch synhwyrol ar waith i atal ac osgoi anafiadau.

Os oes angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol gefnogi unigolion â symud a lleoli, byddan nhw'n cael hyfforddiant penodol i'w helpu nhw i wybod sut i wneud hyn, gan leihau risgiau iddyn nhw eu hunain ac i'r unigolyn. Ddylai gweithwyr ddim rhoi cynnig ar unrhyw dasgau symud a lleoli nes eu bod nhw wedi cael hyfforddiant. Os oes angen cymorth ar unigolion â symud a lleoli, bydd eu cynllun personol yn cynnwys asesiad risg a rhaid i weithwyr wneud yn siŵr eu bod nhw'n darllen hwn ac yn ei ddilyn.

Byddai **deddfwriaeth allweddol** yn cynnwys:

Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (diwygiwyd) – mae'r rhain yn berthnasol i waith sy'n cynnwys codi, gostwng, gwthio, tynnu neu gario. Mae'r Rheoliadau'n berthnasol i weithgareddau trafod â llaw sy'n cynnwys cludo neu gynnal llwythi, gan gynnwys codi, gostwng, gwthio, tynnu, cario neu symud llwythi.

Mae defnyddio cyfarpar codi mewn lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol yn cael ei reoleiddio gan Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi 1998. (LOLER). Byddai hyn yn berthnasol i gyfarpar fel teclynnau codi.

Egwyddorion a thechnegau symud a chario – ar gyfer unrhyw weithgaredd codi, dylai gweithwyr ystyried:

- eu gallu unigol eu hunain
- natur y llwyth, fel ei faint a'i siâp
- amodau amgylcheddol ac a oes lle i symud y gwrthrych, heb lanastr na rhwystrau
- yr hyfforddiant maen nhw wedi'i gael.

Os oes angen i weithwyr godi rhywbeth, dylen nhw wneud y canlynol:

- asesu'r pwysau mae angen ei gario ac ydy hi'n ddiogel iddyn nhw symud y llwyth neu oes angen help. Efallai y gallai'r llwyth gael ei rannu'n ddarnau llai, ysgafnach
- troi, plygu ac ymestyn cyn lleied â phosibl
- osgoi codi pethau o lefel y llawr neu'n uwch na lefel yr ysgwyddau, yn enwedig llwythi trwm
- addasu manau storio i leihau'r angen i wneud y symudiadau hyn
- lleihau pellteroedd cario lle bo'n bosibl.

Deilliant dysgu 5: gwybod y prif ffyrdd mae'n bosibl cael haint a sut i atal heintiau rhag lledaenu yn y gweithle.

Y gwahaniaeth rhwng bacteria, firysau, ffyngau a pharasitiaid

Firysau – y rhain yw'r microbau lleiaf. Mae yna filiynau o wahanol fathau o firysau, ac mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn byw gyda ni, neu y tu mewn i ni, heb wneud niwed. Mae llawer yn cyfrannu at ein hamddiffyn ni rhag heintiau bacteriol, ond mae rhai'n gallu achosi niwed i fodau dynol, er enghraifft norofirws, coronafirws, neu'r ffliw.

Mae ar firysau angen cell letyol fyw i oroesi ac atgynhyrchu. Y tu mewn i'r gell letyol, maen nhw'n atgynhyrchu'n gyflym ac yn gallu dinistrio'r gell.

Bacteria – mae'r rhain yn fwy na firysau ond yn llai na ffyngau, ac yn gallu bod yn ddefnyddiol ac yn niweidiol i fodau dynol. Wrth iddyn nhw dyfu, mae rhai bacteria'n cynhyrchu tocsinau sy'n achosi heintiau, ond dydy dros 70 y cant o facteria ddim yn niweidiol. Maen nhw'n hanfodol i fywyd dynol, er enghraifft, treuliad.

Rydyn ni'n defnyddio bacteria wrth gynhyrchu bwyd ac maen nhw i'w cael yn ein coludd, lle maen nhw'n ein helpu ni i dreulio bwyd, er enghraifft mae diodydd iogwrt yn llawn bacteria da i helpu â threuliad.

Mae bacteria niweidiol, fel salmonela, yn gallu achosi amrywiaeth eang o heintiau gan gynnwys gwenwyn bwyd.

Ffyngau – y rhain yw'r microbau mwyaf ac maen nhw'n gallu bod yn ddefnyddiol neu'n niweidiol i fodau dynol. Maen nhw'n cynnwys llwydni, burum a madarch. Mae Penicillium yn enghraifft o lwydni defnyddiol rydyn ni'n ei ddefnyddio i gynhyrchu'r gwrthfotig penisilin.

Mae rhai ffyngau'n gallu achosi heintiau, fel tarwden a tharwden y traed, sy'n gallu arwain at heintiau difrifol mewn pobl â systemau imiwnedd gwael.

Mae'n ddiogel bwyta rhai ffyngau, fel madarch botwm, ond mae eraill yn gallu ein gwenwyno ni, fel madarch cap marwol.

Parasitiaid – mae'r rhain yn byw ar organeb letyol neu y tu mewn iddi hi, ac yn cael bwyd ar draul yr organeb letyol. Un math niweidiol o barasit yw'r gwiddonyn o'r enw *sarcoptes scabiei*. Mae'r gwiddonyn benywol yn tyrchu o dan y croen, yn dodwy wyau ac yn achosi'r clefyd crafu.

Heintiau a'u hachosion

Dyma rai o'r mathau mwyaf cyffredin o haint ac afiechydon sy'n cael eu hachosi gan firysau, bacteria, ffyngau a pharasitiaid.

Firws

- Covid
- HIV
- Annwyd
- Rwbela
- Brech yr ieir
- Yr eryr
- Y frech goch
- Clwy'r pennau
- Ffliw
- Herpes simplex.

Bacteria

- Salmonela
- Siffilis
- Impetigo
- Clostridium difficile (C diff)
- Y pas.

Ffyngau

- Tarwden
- Haint burum y wain
- Tarwden y traed
- Llindag y geg.

Parasit

- Malaria
- Llyngyren borc
- Llyngyren fain
- Clefyd crafu
- Llau pen.

Y termau 'haint', 'cytrefu', 'haint systemig' a 'haint lleoledig'

Microbau sy'n achosi haint drwy fynd i mewn i'r corff. Enwau eraill arnyn nhw yw 'germau' a 'bygiau'. Mae microbau neu germau i'w cael ym mhobman bron, ac maen nhw'n gallu bod yn ddefnyddiol neu'n niweidiol. Maen nhw o'n cwmpas ni i gyd ac yn byw arnon ni a'r tu mewn i ni. Pathogenau yw'r enw ar ficrobau neu germau sy'n achosi niwed.

Mae firysau, bacteria a ffyngau i gyd yn ficrobau. Mae parasitiaid hefyd yn gallu achosi heintiau. Mae haint yn digwydd pan fydd microbau neu germau'n mynd i mewn i'r corff, yn lluosogi ac yn achosi afiechyd neu glefyd. Pan fydd microb neu germ yn mynd i mewn i'n corff, mae ein system imiwnedd yn ceisio brwydro yn ei erbyn. Gall haint fod yn drech na'n system imiwnedd os yw hi'n wan.

Mae clefydau heintus, neu glefydau trosglwyddadwy, yn cyfeirio at salwch sy'n cael ei achosi gan haint.

Cytrefu a heintiau systemig a lleoledig

Cytrefu - mae hyn yn cyfeirio at bresenoldeb microbau neu germau sy'n gallu achosi haint, ond nid yr haint ei hun. Mae cytrefu'n digwydd pan fydd microbau neu germau'n byw ar y croen neu yn y corff heb wneud niwed, heb arwydd o haint a heb iddyn nhw fynd i mewn i feinweoedd. Er enghraifft, mae gan lawer ohonon ni gytrefi MRSA yn byw ar ein croen heb wneud niwed nac achosi afiechyd i ni. Ond gallwn ni ei drosglwyddo i bobl eraill sy'n fwy agored i niwed, lle bydd yn gallu achosi haint difrifol.

Heintiau lleoledig - mae'r rhain yn aros yn un rhan o'r corff, er enghraifft, os yw archoll ar y llaw'n cael ei heintio â bacteria, cyn belled â'n bod ni'n ei drin yn effeithiol, wnaiff yr haint ddim lledaenu i unman arall. Mae llid yr amrannau'n enghraifft o haint lleoledig sydd ddim yn effeithio ar rannau eraill o'r corff.

Heintiau systemig - mae hyn yn digwydd os yw'r microbau neu'r germau'n lledaenu drwy'r corff yn hytrach nag aros mewn un lle. Fel rheol, bydd yr haint yn lledaenu drwy lif y gwaed a bydd yn gallu achosi symptomau mewn gwahanol rannau o'r corff. Er enghraifft, mae ffliw'n gallu achosi tymheredd uchel, poenau yn y cymalau a'r cyhyrau a symptomau resbiradol. Mewn achosion difrifol, gall haint arwain at sepsis, sef ymateb gan y corff sy'n peryglu bywyd.

Ffyrdd o drosglwyddo heintiau - gall heintiau gael eu lledaenu gan bobl, dŵr, bwyd neu anifeiliaid drwy'r 'gadwyn heintio'.

Mae'r gadwyn heintio'n cynnwys:

- Cyfrwng heintus - mae firysau, ffyngau neu facteria yn firysau niweidiol (germau)
- Cronfa lle mae germau i'w cael megis pobl, anifeiliaid, bwyd, dŵr a phridd.
- Ffordd allan - lle mae germau'n gadael y gronfa. Gall hyn ddigwydd drwy fwyd neu ddŵr halogedig, ysgarthion, poer, hylifau'r corff, pesychu neu disian
- Lledaeniad - lle caiff germau eu trosglwyddo drwy gyswllt uniongyrchol â dwylo, arwynebau neu ddiad, neu drwy anadlu i mewn neu lyncu.
- Ffordd i mewn - lle mae germau'n mynd i mewn i organeb letyol newydd drwy'r geg, y llygaid, y trwyn neu doriadau yn y croen
- Organeb letyol - sef yr unigolyn sy'n cael ei heintio â'r germau.

I ficrobau neu germau oroesi a heintio organebau lletyol eraill, mae'n rhaid iddyn nhw adael cronfa sy'n bodoli ac achosi haint yn rhywle arall.

Mae clefydau heintus yn gallu cael eu lledaenu neu eu trosglwyddo mewn llawer o ffyrdd gan gynnwys:

- Cyswllt uniongyrchol – yn aml caiff heintiau eu trosglwyddo o un unigolyn i un arall drwy gyswllt uniongyrchol. Er enghraifft, drwy ysgwyd dwylo, tisian, neu gusanu. Rhai enghreifftiau o heintiau sy'n cael eu lledaenu drwy gyswllt uniongyrchol yw ffliw, annwyd a brech yr ieir.
- Cyswllt anuniongyrchol – mae rhai microbau neu germau'n gallu goroesi am gyfnod y tu allan i'r organeb letyol. Gall y rhain fod ar fannau cyffwrdd neu wrthrychau fel handlenni drysau a ffonau. Mae llawer o'r heintiau sy'n cael eu lledaenu drwy gyswllt uniongyrchol hefyd yn gallu cael eu lledaenu drwy gyswllt anuniongyrchol.
- Halogi drwy fwyd a dŵr – mae rhai microbau neu germau heintus yn gallu cael eu trosglwyddo drwy fwyta neu yfed bwyd neu ddŵr halogedig. Mae hyn yn gallu digwydd os nad yw bwyd wedi'i goginio'n ddigonol, neu os yw carthion yn mynd i'r cyflenwad dŵr. Mae E.coli, colera, a salmonela'n enghreifftiau o glefydau sy'n cael eu lledaenu fel hyn.
- Trosglwyddo defnyddau – mae rhai microbau neu germau heintus yn gallu cael eu trosglwyddo wrth i ddefnyddau sy'n cael eu cynhyrchu drwy besychu, tisian neu siarad gael eu gyrru drwy'r awyr. Maen nhw'n glanio ar rywun arall, ac yn mynd i mewn drwy'r trwyn neu'r geg. Fel rheol, dim ond pellteroedd byr hyd at ddau fetr maen nhw'n gallu teithio. Ond mae defnyddau sydd wedi'u heintio'n gallu aros ar arwynebau am amser hir, yn aros i'r unigolyn nesaf sy'n eu cyffwrdd nhw eu codi nhw.
- Trosglwyddo yn yr awyr – mae hyn yn digwydd pan mae defnyddau bach neu ronynnau llwch sy'n cynnwys microbau neu germau heintus yn aros yn yr awyr am amser hir a cheryntau aer yn gallu eu gwasgaru nhw. Mae hyn yn achosi risg y gallai'r holl aer mewn ystafell gael ei halogi.
- Trosglwyddiad fector – mae hyn yn golygu haint sy'n cael ei ledaenu drwy frathiadau pryfed. Mae pryfed fel llau pen, mosgitos a throgod yn gallu cludo microbau neu germau sy'n cael eu trosglwyddo wrth ddod i gysylltiad â bodau dynol. Mae rhai enghreifftiau o glefydau sy'n cael eu lledaenu gan bryfed yn cynnwys malaria gan y mosgito a chlefyd Lyme gan drogod.

Mae'r pethau canlynol yn cynyddu'r siawns o drosglwyddo haint:

- trin bwyd
- bwyta â'r bysedd
- defnyddio'r toiled
- pesychu, tisian a chwythu trwyn
- cyffwrdd ag arwynebau mae pobl eraill yn eu cyffwrdd yn aml
- trin a golchi dillad a llieniau cartref 'budr'
- gofalu am anifeiliaid domestig
- trin a gwaredu sbwriel
- gofalu am aelod o'r teulu sy'n heintiedig
- peidio â glanhau cyfarpar gofal yn iawn.

Safonau a deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud ag atal heintiau a'u rheoli

- Safon Ansawdd 61 NICE Atal a Rheoli Heintiau Ebrill 2014
- Sefydliad Iechyd y Byd – *Clean Care is Safer Care: Five Moments for Hand Hygiene*
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) (2002)
- Rhagofalon Safonol Rheoli Heintiau (SICPS) Iechyd Cyhoeddus Cymru (2013)
- Gweithdrefn Rhif 6 rhaglen Heintiau Cysylltiedig â Gofal Iechyd Cymru – rheoli achosion o golli gwaed a hylifau'r corff (Llywodraeth Cymru 2009)
- Cod Gwisg GIG Cymru Gyfan, Rhydd i Arwain, Rhydd i Ofalu

Y **Cyflogwr** yn achos gofalwyr maeth neu ofalwyr lleoliad oedolyn / cysylltu bywydau fyddai'r asiantaeth. Yn achos cynorthwywyr personol, dyma'r sawl fyddai'n eu cyflogi i ddarparu gofal a chymorth.

Y sawl sy'n darparu gwasanaethau neu ofal a chymorth i unigolion fyddai'r **Gweithiwr**

I atal haint rhag lledaenu, mae angen i ni dorri'r gadwyn heintio, er enghraifft peidio â throsglwyddo germau drwy gyffwrdd dwylo neu arwynebau halogedig, neu disian heb hances, a gwneud yn siŵr ein bod ni'n paratoi a storio bwyd yn iawn.

Gallwn ni wneud hyn drwy ddilyn 'rhagofalon safonol ar gyfer atal a rheoli haint', megis:

- hylendid dwylo - golchi a sychu neu ddiheintio dwylo'n drwyadl ac yn rheolaidd
- hylendid anadlol - pesychu neu disian i mewn i hances
- cyfarpar diogelu personol (PPE) - defnyddio PPE fel mygydau wyneb, menig neu ffedogau yn gywir i greu rhwystr rhag microbau neu germau sy'n gallu achosi haint. Rydyn ni'n galw hyn yn 'ddodi' a 'diosg'
- amgylchedd glân - cadw'r arwynebau rydyn ni'n eu cyffwrdd, y cyfarpar rydyn ni'n ei ddefnyddio, a'r llinellau rydyn ni'n eu defnyddio i'w sychu nhw, yn lân
- trin hen lieiniau a dillad yn ddiogel
- gwaredu gwastraff halogedig yn ddiogel gan gynnwys pethau miniog
- gwneud y peth cywir ar ôl cael anaf neu ddod i gysylltiad â gwaed neu hylifau eraill y corff
- peidio ei drosglwyddo - osgoi cyswllt â phobl eraill os ydyn ni wedi ein heintio neu'n dangos symptomau haint.

Mae'r rhagofalon hyn yn bwysig i bawb ym mhob lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol, os oes haint yn bresennol ai peidio.

Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol fod yn ofalus i beidio gwisgo gemwaith, watshys na farnais ewinedd wrth weithio gan fod y rhain yn gallu cludo germau. Dylid cadw ewinedd yn fyr ac yn lân a dylai gweithwyr geisio gwisgo llewys byr neu rollo eu llewys i fyny.

Mae angen i bob cyswllt yn y gadwyn heintio fod yn bresennol er mwyn i haint ledaenu. Os ydyn ni'n torri un o'r cysylltau, dydy'r haint ddim yn gallu lledaenu.

Pwysigrwydd amgylchedd glân - mae hylendid da yn y cartref neu'r gweithle'n bwysig i atal lledaeniad haint; mae amgylchedd budr yn cyfrannu at ledaeniad haint. Mae'r canlynol yn bwysig:

- Defnyddio glanedydd a dŵr poeth i rinsio microbau neu germau i ffwrdd, neu ddiheintydd i'w lleihau nhw
- Canolbwyntio ar fannau lle mae microbau neu germau'n fwy tebygol o ledaenu, fel y gegin neu'r toiled, a phethau mae pobl yn eu cyffwrdd yn aml, fel handleni drysau a switshis golau
- Glanhau mewn siâp 'S' o'r top i'r gwaelod ac o'r man glanaf i'r man budraf
- Newid y lliain glanhau yn rheolaidd rhwng gwahanol ystafelloedd ac arwynebau i osgoi lledaenu'r microbau neu'r germau o un lle i le arall
- Wrth ddefnyddio diheintydd, mae angen gwneud yn siŵr ei fod yn cael ei adael mewn 'cysylltiad' â'r arwyneb am ddigon o amser i wneud ei waith cyn ei sychu.

Mae glanhau effeithiol yn bwysig i gael gwared â baw a microbau neu germau o amgylchedd. Os nad yw hyn yn cael ei wneud yn effeithiol, bydd microbau neu germau'n gallu lledaenu o amgylchedd i unigolyn ac achosi haint.

Diheintio yw'r broses sy'n cael ei defnyddio i leihau nifer y microbau neu'r germau. Dydy hyn ddim yn lladd yr holl ficrobau nac yn cael gwared â nhw i gyd. Mae yna ddwy ffordd o ddiheintio:

- â gwres, er enghraifft golchi llestri a llieniau mewn dŵr poeth
- â chemegion, er enghraifft drwy ddefnyddio cynnyrch glanhau sy'n ddiheintydd.

Caiff diheintydd ei ddefnyddio ar ôl glanhau â glanedydd.

Glanhau gollyngiadau - mae gollyngiadau gwaed, ysgarthion neu hylifau eraill y corff yn beryglus ac mae'n rhaid eu glanhau nhw ar unwaith. Dylai gweithwyr wneud y canlynol:

- gwisgo PPE i'w hamddiffyn eu hunain
- glanhau gormodedd y gollyngiad â llieniau tafladwy ac yna rhoi'r rhain mewn bin gwastraff clinigol
- glanhau'r gollyngiad gan ddefnyddio glanedydd a dŵr cynnes gyda llieniau tafladwy ac yna rhoi'r rhain mewn bin gwastraff clinigol
- os nad oes bin gwastraff clinigol yn y lleoliad gwaith, dylai gweithwyr ddefnyddio bagiau dwbl a'u rhoi nhw mewn bin gwastraff arferol, gwagio'r bin gwastraff i mewn i fag bin a selio hwn ar ôl gorffen
- os nad oes llieniau tafladwy ar gael a bod angen i weithwyr ddefnyddio llieniau sydd ddim yn dafladwy, dylid golchi'r rhain ar 65 gradd Celsius neu uwch
- cyn gynted â bod yr ardal yn edrych yn lân, defnyddio diheintydd
- glanhau unrhyw gyfarpar gafodd ei ddefnyddio
- diosg PPE a'i waredu'n ddiogel
- golchi a sychu eu dwylo.

Technegau golchi dwylo a hylendid dwylo

Hylendid dwylo rheolaidd a thrwyadl yw un o'r amddiffyniadau pwysicaf sydd gennyn ni. Mae llawer o germau'n anweladwy i'n llygaid a gallwn ni drosglwyddo germau ar ein dwylo drwy gyffwrdd â phobl, arwynebau neu fwyd. Gallwn ni hefyd heintio ein hunain drwy gyffwrdd â'n cegau, ein trwynau neu ein llygaid â dwylo halogedig.

Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol olchi eu dwylo â sebon a dŵr:

- ar ôl defnyddio'r toiled neu newid clwt neu bad
- cyn ac ar ôl trin neu fwyta bwyd
- ar ôl chwythu eu trwyn, tisian neu besychu
- cyn ac ar ôl cyffwrdd ag archoll neu glwyf
- ar ôl dod i gysylltiad ag unrhyw hylifau'r corff fel gwaed, ysgarthion, chwyd neu fwcws
- ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid neu wastraff, cyfarpar neu ddillad gwely anifeiliaid anwes
- ar ôl cyffwrdd ag arwynebau halogedig, er enghraifft arwynebau sydd wedi'u halogi gan fwyd, biniau sbwriel neu lieiniau glanhau
- cyn ac ar ôl gwneud tasgau neu weithgareddau fel rhoi meddyginiaeth, gofal iechyd, gofal personol neu chwarae gyda phlant
- os ydyn nhw'n edrych yn fudr
- cyn ac ar ôl defnyddio PPE
- cyn dechrau gweithio ac ar ôl gorffen.

Mae golchi dwylo'n iawn â sebon a dŵr yn cael gwared â baw a microbau neu germau, a dyna'r ffordd fwyaf effeithiol o atal lledaeniad heintiau oherwydd:

- mae'r dwylo'n secretu olew sy'n helpu i gadw'r croen yn llaith

- Mae'r olew'n helpu microbau neu germau i lynu at y croen
- Mae angen sebon i ddadelfennu olew ar arwyneb dwylo a rhyddhau'r microbau neu'r germau
- Efallai y bydd golchi dwylo â dŵr yn unig yn cael gwared â baw gweladwy, ond heb sebon, bydd y microbau neu'r germau'n dal i fod yno
- Mae pŵer sebon i ladd microbau a germau yn gyfyngedig, felly mae'n bwysig rinsio'r dwylo'n dda o dan ddŵr sy'n rhedeg er mwyn cael gwared â'r microbau neu'r germau mae'r sebon wedi'u rhyddhau.

Os nad yw dwylo gweithiwr yn edrych yn fudr ac os nad ydyn nhw'n gallu golchi eu dwylo â sebon a dŵr, dylen nhw ddefnyddio glanweithydd dwylo ag alcohol ynddo. Dylai gweithwyr sychu eu dwylo'n iawn ar ôl eu golchi nhw gan fod dwylo llaith yn lledaenu mwy o germau.

Dylai technegau golchi dwylo ddilyn canllawiau cenedlaethol a rhyngwladol cyfredol.

Cyfarpar diogelu personol (PPE)

Rydyn ni'n defnyddio hwn i atal lledaenu haint. Mae'n cynnwys:

Mygydau wyneb: rydyn ni'n gwisgo'r rhain i atal germau rhag trosglwyddo o un unigolyn i un arall mewn defnyddau sy'n cael eu cludo yn yr anadl.

Menig tafladwy a ffedogau: dylid defnyddio'r rhain wrth ddarparu gofal personol neu unrhyw dasgau lle mae yna risg o ddod i gysylltiad â'r gwaed neu hylifau'r corff drwy gyfrwng:

- cysylltiad uniongyrchol â'r unigolyn
- cysylltiad anuniongyrchol drwy gyfarpar glanhau neu arwynebau.

dylai gweithwyr newid menig a ffedogau yn syth ar ôl cynorthwyo unigolyn neu blentyn neu berson ifanc a rhwng gwahanol dasgau.

Dylai gweithwyr gofio golchi a sychu eu dwylo cyn ac ar ôl gwisgo menig a ffedogau a gwaredu'r rhain yn ddiogel gan ddilyn gweithdrefnau eich gweithle.

Deiliant dysgu 6: gwybod sut i weithredu mesurau diogelwch bwyd

Mae deddfwriaeth allweddol ar gyfer diogelwch bwyd yn cynnwys:

Y Ddeddf Diogelwch Bwyd (1990), sef fframwaith deddfwriaeth hylendid a diogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Mae Rheoliadau Hylendid Bwyd (Cymru) 2006 yn ei gwneud hi'n drosedd i fusnesau bwyd gyflenwi bwyd na ddylai gael ei fwyta ac allai fod yn niweidiol. Mae'r rheoliadau hyn yn berthnasol i unrhyw wasanaeth iechyd neu ofal cymdeithasol sy'n darparu bwyd i unigolion. Rhaid i bob gweithiwr sy'n ymwneud â thrin, paratoi neu ddarparu bwyd fod wedi cael hyfforddiant priodol ynghylch 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.

Y **Cyflogwr** yn achos gofalwyr maeth neu ofalwyr lleoliad oedolyn / cysylltu bywydau fyddai'r asiantaeth. Yn achos cynorthwywyr personol, dyma'r sawl fyddai'n eu cyflogi i ddarparu gofal a chymorth.

Y sawl sy'n darparu gwasanaethau neu ofal a chymorth i unigolion fyddai'r **Gweithiwr**

Pwysigrwydd rhoi mesurau diogelwch bwyd ar waith - mae pobl â systemau imiwnedd gwan, menywod beichiog a'u babanod heb eu geni, babanod ifanc a phobl oedrannus i gyd yn wynebu mwy o risg o salwch difrifol o ganlyniad i wenwyn bwyd. Mae bacteria fel listeria neu salmonela, neu firsau fel Hepatitis E, yn gallu achosi gwenwyn bwyd.

Peryglon diogelwch bwyd a rhesymau dros gadw arwynebau, offer a chyfarpar yn lân.

Traws-halogiad - mae traws-halogiad yn digwydd os caiff bacteria neu ficrobau eraill eu trosglwyddo o un gwrthrych neu arwyneb i un arall. Yr enghraifft fwyaf cyffredin yw trosglwyddo bacteria rhwng bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio.

Rydyn ni'n meddwl mai dyma sy'n achosi'r rhan fwyaf o heintiau o fwyd, er enghraifft wrth baratoi cyw iâr amrwd, gall bacteria ledaenu i'r bwrdd torri, y gyllell a'r dwylo a gallai achosi gwenwyn bwyd.

Mae traws-halogiad bacteriol yn fwy tebygol o ddigwydd os yw bwyd amrwd yn cyffwrdd â bwyd sy'n barod i'w fwyta, neu ag offer neu arwynebau, neu'n diferu ar y rhain.

Gallwn ni atal hyn drwy wneud y canlynol:

- paratoi bwyd mewn modd hylan:
 - defnyddio offer, platiau a byrddau torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a chig wedi'i goginio
 - golchi offer, platiau a byrddau torri ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio yn drwyadl rhwng tasgau
 - peidio â golchi cig amrwd
 - golchi dwylo ar ôl cyffwrdd â bwydydd amrwd a chyn trin 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 fwyta
 - defnyddio dysgl ag ymyl i atal gollyngiadau
 - storio cig, dofednod, pysgod a physgod cregyn amrwd wedi'u gorchuddio ar silff isaf yr oergell.

Mae rhai bwydydd yn fwy tebygol o achosi gwenwyn bwyd nag eraill. Mae'r rhain yn cynnwys llaeth amrwd, pysgod cregyn amrwd, cawsiau meddal, pâté, bwydydd sy'n cynnwys wy amrwd a thafelli o gig wedi'i goginio.

Hylendid da yw'r amddiffyniad gorau rhag gwenwyn bwyd, ac mae 4 prif gam diogelwch bwyd yn nodi hyn:

- Glanhau
- Coginio
- Oereiddio
- (osgoi) Traws-halogiad.

Glanhau - mae glanhau â dŵr sebon cynnes yn cael gwared â germau neu ficrobau. Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol olchi'r canlynol yn rheolaidd:

- eu dwylo
- arwynebau gweithio
- byrddau torri

- cyllyll.

Mae golchi â dŵr sebon cynnes yn golygu y bydd y trochion a'r symudiadau golchi ffisegol yn rhyddhau bacteria oddi ar yr arwyneb, ond ddim yn eu lladd nhw. I ladd bacteria mae angen golchi arwynebau ar dymheredd uwch na 70 gradd Celsius, sy'n rhy boeth i ddwylo.

Dylid newid lliainiau a thywelion llestri, neu eu golchi a'u sychu nhw, yn rheolaidd – mae bacteria'n gallu bridio ar ddillad budr a llaith.

Mae'n rhaid i unrhyw offer a llestri fod yn lân cyn eu defnyddio nhw i baratoi neu weini bwyd, i osgoi traws-halgiad. Dylai gweithwyr ddefnyddio offer, platiau a byrddau torri gwahanol wrth baratoi bwydydd sy'n barod i'w bwyta a bwydydd amrwd mae angen eu coginio, fel cig. Dylid eu golchi nhw'n drwyadl â dŵr sebon cynnes rhwng tasgau i osgoi lledaenu bacteria niweidiol.

Cynhyrchion glanhau – mae angen darllen cyfarwyddiadau ar gynhyrchion glanhau yn ofalus i wneud yn siŵr eu bod nhw'n addas i arwynebau bwyd a'u bod nhw'n cael eu defnyddio'n gywir.

Coginio – bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am amser digon hir yn gwneud yn siŵr bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Dylai gweithwyr ddarllen y cyngor ar becynnau bwyd a dilyn y cyfarwyddiadau coginio a roddir.

Sut mae amser a thymheredd yn lladd bacteria – wrth goginio, mae egni gwres yn trosglwyddo i mewn i fwyd ac yn dadelfennu proteinau ynddo. Mae cig yn newid lliw o binc i frown. Mae coginio hefyd yn achosi i'r proteinau mewn bacteria ddadelfennu, felly dydyn nhw ddim yn gallu gweithredu ac mae'r bacteria'n marw. Mae coginio'n iawn yn dileu'r risg o facteria niweidiol sydd mewn rhai bwydydd.

Fel rheol, y 'parth perygl' ar gyfer twf bacteria yw rhwng wyth gradd a 60 gradd Celsius. O dan wyth gradd, mae twf yn cael ei arafu'n sylweddol neu ei atal. Dros 60 gradd, mae'r bacteria'n dechrau marw. Mae amser yn bwysig yn ogystal â thymheredd oherwydd mae angen gwresogi'r proteinau am ddigon o amser iddyn nhw ddadelfennu. Y cyngor safonol yw coginio bwyd nes ei fod wedi cyrraedd 70 gradd Celsius ac wedi aros ar y tymheredd hwnnw am ddau funud.

Y cyfuniadau eraill o amser a thymheredd i wneud yn siŵr bod bacteria yn cael eu lladd yw:

- 60 gradd Celsius am 45 munud
- 65 gradd Celsius am 10 munud
- 70 gradd Celsius am ddau funud
- 75 gradd Celsius am 30 eiliad
- 80 gradd Celsius am chwech eiliad

Cyfarpar Diogelu Personol – golchi dwylo yw un o'r pethau pwysicaf i'w gwneud i atal traws-halgiad bwyd. Dydy'r Cod Safonau Bwyd ddim yn dweud bod rhaid i bobl sy'n trin bwyd ddefnyddio menig, ond dylen nhw orchuddio unrhyw rwymynnau a gorchuddion ar rannau o'r corff sydd yn y golwg â gorchudd gwrth-ddŵr, a gwneud yn siŵr bod eu dillad yn lân a gwallt hir wedi'i glymu'n ôl.

Storio bwyd a diod yn ddiogel gan gynnwys oereiddio a rhewi bwyd.

Oereiddio bwyd – mae angen cadw rhai bwydydd yn yr oergell i arafu twf bacteria. I gadw bwyd yn ddiogel, dylai gweithwyr wneud y canlynol:

- dilyn y cyfarwyddiadau storio ar y pecyn, gan gynnwys y dyddiadau ar ei orau cyn a defnyddio erbyn
- cadw bwyd sydd wedi'i oereiddio allan o'r oergell am yr amser byrraf posibl wrth ei baratoi

- oeri bwyd sydd wedi'i goginio yn gyflym ar dymheredd ystafell, yna ei roi yn yr oergell o fewn awr neu ddwy
- dylai'r oergell fod yn bump gradd Celsius neu is gan fod rhai bacteria'n gallu tyfu ar dymhereddau o dan wyth gradd Celsius
- peidio gorlenwi'r oergell; mae gadael lle yn caniatáu i aer gylchredeg ac yn cynnal y tymheredd sydd wedi'i osod.

Rhewi bwyd – mae rhewgell fel botwm oedi. Fydd bwyd mewn rhewgell ddim yn dirywio, a dydy'r rhan fwyaf o facteria ddim yn gallu tyfu yno. Mae'r tymheredd oer mewn rhewgell (-18 gradd Celsius) yn atal adweithiau cemegol mewn bwydydd ac yn gwneud i unrhyw facteria sy'n bresennol oedi. Mae'r bacteria'n dal i fod yn fyw, ond dydyn nhw ddim yn tyfu nac yn cynhyrchu tocsinau.

Gan nad yw'r bacteria wedi cael eu lladd, gallan nhw gael eu hadfywio wrth i'r bwyd ddadrewi. Mae'n bwysig nad yw bwyd sy'n dadrewi'n cyrraedd y parth perygl rhag ofn i'r bacteria dyfu ac achosi salwch i unrhyw un sy'n ei fwyta.

Ar ôl ei ddadrewi, dylid bwyta bwyd o fewn 24 awr. Ni ddylid ei rewi eto.

Gwaredu gwastraff bwyd yn ddiogel – dylid rhoi gwastraff bwyd mewn bin gwastraff bwyd a chloi'r caead i gadw plâu allan.

Deilliant dysgu 7: gwybod sut i storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus yn ddiogel.

Y term 'sylweddau peryglus' – Mae sylweddau peryglus yn gallu cynnwys pethau fel cemegion, mygdarthau a nwyon. Mae llawer o'r cyfryngau glanhau rydyn ni'n eu defnyddio yn ein cartrefi bob dydd yn cynnwys cemegion fyddai'n cael eu dosbarthu fel sylweddau peryglus.

Y term 'Rheoli Sylweddau Peryglus' - mae'n rhaid i gyflogwyr roi mesurau ar waith i gynorthwyo i ddefnyddio, storio a gwaredu sylweddau peryglus yn ddiogel. Mae Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002 yn mynnu bod cyflogwyr:

- yn asesu risgiau defnyddio sylweddau peryglus. Rhaid i'r asesiad risg hefyd gynnwys y risg i iechyd a diogelwch o storio, trin a gwaredu sylweddau
- atal, neu os nad yw hyn yn bosibl, rheoli cysylltiad â'r sylweddau peryglus
- darparu gwybodaeth, cyfarwyddiadau a hyfforddiant i weithwyr ynglŷn â'r risgiau, y camau a'r rhagofalon mae'n rhaid iddyn nhw eu cymryd i reoli'r risgiau, fel gwisgo PPE

Arferion diogel wrth storio, defnyddio, ymdrin â gollyngiadau a gwaredu sylweddau peryglus

- byddai hyn yn cynnwys gweithwyr yn gwybod sut i ddefnyddio unrhyw sylweddau peryglus byddan nhw'n dod ar eu traws yn y gweithle yn ddiogel, drwy wneud y canlynol:

- darllen y label a dilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer defnyddio, storio a gwaredu
- sicrhau bod yr ystafell wedi'i hawyru'n dda
- defnyddio PPE yn ôl yr angen
- arfer hylendid dwylo da ar ôl eu defnyddio nhw
- gwybod beth i'w wneud os caiff y cemegyn ei golli arnyn nhw neu rywun arall
- riportio unrhyw beryglon, gollyngiadau neu gynwysyddion sydd wedi'u difrodi a chlirio gollyngiadau ar unwaith
- eu storio nhw mewn man diogel yn y cynhwysydd gwreiddiol a pheidio â'u harllwys nhw i mewn i boteli neu gynwysyddion eraill.

Mae taflenni data diogelwch yn rhoi gwybodaeth am gynhyrchion cemegol sy'n helpu defnyddwyr i wneud asesiad risg. Maen nhw'n disgrifio'r peryglon mae'r cemegyn yn eu hachosi, ac yn rhoi gwybodaeth am drin, storio a mesurau argyfwng pe bai damwain yn digwydd.

Deilliant dysgu 8: gwybod sut i gynnal diogelwch yn y gweithle.

Arferion diogel i gynnal diogelwch yn y lleoliad gwaith i gynnwys:

- **Gweithio unigol**
- Rhoi gwybod ble ydych
- Mynediad i leoliadau gwaith
- Delio â digwyddiadau lle ceir **ymddygiad ymosodol**

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 pennau 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 gweithwyr unigol yn wynebu yr un peryglon yn y gwaith â phawb arall, ond mae'r risg yn fwy y gallai'r peryglon hyn achosi niwed gan na fydd neb yno i roi cymorth na chefnogaeth pe bai rhywbeth yn mynd o'i le. Mae'n rhaid i gyflogwyr gynnal asesiad risg ar gyfer gweithio unigol a dylai hwn ystyried:

- asesu meysydd risg gan gynnwys trais, trafod â llaw, addasrwydd meddygol pobl i weithio ar eu pennau eu hunain ac ydy'r gweithle ei hun yn cyflwyno risg iddyn nhw
- gofynion o ran hyfforddiant, lefelau profiad a'r ffordd orau o fonitro a goruchwyllo gweithwyr unigol i'w cadw nhw'n ddiogel
- rhoi systemau ar waith i gadw mewn cysylltiad â gweithwyr ac ymateb i ddigwyddiadau neu ddamweiniau.

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) yn dweud bod rhaid i gyflogwyr reoli'r risgiau i weithwyr unigol, gan gynnwys y risg o drais.

Dydy gweithio unigol ddim bob amser yn golygu risg uwch o drais, ond mae'n gwneud gweithwyr yn fwy agored i niwed. Mae'r HSE yn diffinio trais fel "digwyddiad lle mae rhywun yn cam-drin, yn bygwth neu'n ymosod ar unigolyn mewn amgylchiadau sy'n ymwneud â'u gwaith." Mae hyn yn cynnwys bygythiadau geiriol. Cam-drin a bygythiadau geiriol yw'r math mwyaf cyffredin o ddigwyddiad. Mae ymosodiadau corfforol yn gymharol brin.

Gall **ymddygiad ymosodol** achosi niwed corfforol neu emosiynol i eraill. Gall amrywio o gam-drin geiriol i gam-drin corfforol. Gall hefyd gynnwys difrodi eiddo personol, yng nghyd-destun diogelwch yn y lleoliad gwaith mae hyn yn ymwneud ag ymddygiad ymosodol aelodau o'r cyhoedd, nid unigolion.

Deilliant dysgu 9: gwybod sut i reoli straen.

Mae arwyddion a dangosyddion cyffredin straen yn cynnwys:

Corfforol

- Cur pen neu deimlo'n benysgafn
- Tensiwn neu boen yn y cyhyrau
- Problemau â'r stumog
- Poen yn y frest neu guriad calon cyflymach
- Problemau rhyw.

Meddyliol

- Anhawster canolbwyntio
- Ei chael hi'n anodd gwneud penderfyniadau
- Teimlo wedi eich gorlethu
- Pryderu yn gyson
- Bod yn anghofus
- Diffyg cymhelliant
- Diffyg hyder.

Newidiadau mewn ymddygiad

- Newid mewn hwyliau
- Bod yn groendenau ac yn bigog
- Teimlo'n ddagreuol neu'n sensitif
- Cysgu gormod neu ddim yn cael digon o gwsg
- Osgoi lleoedd neu bobl ac yn swil
- Yfed neu ysmegu mwy.

Ffyrdd o reoli straen – Ar gyfer gweithwyr gallai hyn gynnwys:

- gwneud ymarfer corff yn rheolaidd
- bwyta'n dda
- siarad am eu teimladau
- cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau
- cymryd egwyl
- canolbwyntio ar rai pethau cadarnhaol bob dydd ac yn bwysicaf
- gofyn am help. Mae dyletswydd gyfreithiol ar gyflogwyr i asesu risgiau i iechyd sy'n deillio o straen yn y gwaith. Dylai gweithwyr siarad â'u rheolwr i adael iddyn nhw wybod sut maen nhw'n teimlo. Gallan nhw hefyd ofyn am gymorth gan ffrindiau, teulu, eu meddyg neu fudiadau annibynnol a all ddarparu cefnogaeth a chyngor.

4. Gofynion y Ganolfan

Cymeradwyo canolfan a chymhwyster

Er mwyn cynnig y cymhwyster hwn, bydd angen i ganolfannau ennill cymeradwyaeth fel canolfan a chymeradwyaeth ar gyfer y cymhwyster. Dim ond cymeradwyaeth ar gyfer y cymhwyster y bydd angen i ganolfannau sydd eisoes wedi'u cofrestru â City & Guilds ei chael.

Mae cymeradwyaeth fel canolfan yn seiliedig ar allu sefydliad i fodloni'r meini prawf ar gyfer cymeradwyo canolfannau, fel y nodir yn y Llawlyfr Gweinyddu (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC) a'r canllawiau a'r Ffurflenni Cymeradwyo Canolfan a Chymhwyster.

Staff canolfannau

Staff cyflwyno

Rhaid i staff sy'n cyflwyno'r cymhwyster hwn allu dangos eu bod:

- yn gymwys yn alwedigaethol neu'n wybodus yn dechnegol yn y maes maen nhw'n darparu hyfforddiant ar ei gyfer. Dylai'r wybodaeth hon gyfateb o leiaf i'r un lefel â'r hyfforddiant sy'n cael ei ddarparu,
- meddu ar brofiad credadwy o ddarparu hyfforddiant, a
- chynnal eu datblygiad proffesiynol parhaus yn y maes galwedigaethol.

Cyd-destun Cymru

Awgrymir bod unigolion, nad ydyn nhw wedi cynnal gweithgareddau asesu yng Nghymru o'r blaen, yn meithrin ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r Gymraeg a diwylliant, polisiau a chyd-destun Cymru i'w cefnogi yn eu swyddi.

Datblygiad proffesiynol parhaus

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

5. Cyflwyno, asesu a sicrhau ansawdd y cymhwyster

Ymrestru ac ardystio

Caiff dysgwyr eu cofrestru a'u hardystio drwy ein system cofrestru ac ardystio ar y we a elwir yn Saesneg yn 'Walled Garden'. Mae system Walled Garden City & Guilds yn galluogi canolfannau i gyflwyno ymrestriadau drwy gydol y flwyddyn, h.y. gellir ymrestru unrhyw bryd ac mewn unrhyw nifer drwy gydol y flwyddyn galendr.

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

Gofynion cofrestru dysgwyr

Nid oes unrhyw ofynion 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.

Cyfyngiadau o ran oedran

Mae'r cymhwyster hwn wedi'i gymeradwyo ar gyfer dysgwyr 16 oed a throsodd. Ni all y Consortiwm dderbyn unrhyw ymrestriad ar gyfer dysgwyr o dan 16 oed.

Asesu cychwynnol a sefydlu

Dylid cynnal asesiad cychwynnol o bob dysgwr cyn dechrau eu rhaglen er mwyn nodi'r canlynol:

- a oes gan y dysgwr unrhyw anghenion penodol o ran hyfforddiant
- unrhyw gefnogaeth ac arweiniad y gall fod ei angen arno wrth weithio tuag at ei gymwysterau
- unrhyw unedau y mae eisoes wedi'u cwblhau, neu gredyd y mae wedi'i gronni sy'n berthnasol i'r cymwysterau
- y math a'r lefel briodol o gymhwyster.

Argymhellwn fod canolfannau yn cynnig rhaglen sefydlu fel bod y dysgwyr yn deall gofynion y cymhwyster, eu cyfrifoldebau fel dysgwr, a chyfrifoldebau'r ganolfan yn llawn.

Deunyddiau cefnogi

Mae ystod o adnoddau ar gael ar gyfer y cymwysterau hyn a gellir cael gafael arnyn nhw ar wefan y Consortiwm yn www.dysguiechydagofal.cymru. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Deunyddiau Asesu Enghreifftiol
- Enghreifftiau patrymol o astudiaethau achos a chwestiynau atebion byr
- Canllawiau Addysgu
- Canllaw i Ddysgwyr
- Llawlyfr Gweinyddu (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC)

Gellir defnyddio'r enghreifftiau patrymol o astudiaethau achos a chwestiynau atebion byr i gefnogi cyflwyno'r cymhwyster hwn ac fel asesiad ffurfiannol. Noder, fodd bynnag, mai'r profion dewis lluosog a nodwyd yn Adran 2 yw'r unig ofyniad o ran asesu crynodol ar gyfer y cymhwyster hwn.