



City & Guilds Lefel 2

Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)

Cymeradwywyd gan Cymwysterau Cymru

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

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

Llawlyfr y Cymhwyster



Fersiwn
Chwefror 2023 Fersiwn 2.0

Cipolwg ar y cymhwyster

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

Teitl a lefel	Rhif cyfeirnod	Rhif achredu
Lefel 2 lechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)	8040-04	C00/1253/4

Fersiwn a Dyddiad	Newid manylion	Adran
1.1 Awst 2019	Wedi ychwanegu teitl i'r adran 'Gwybodaeth Gefnogol' o uned 239 239 - Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth	Uned 239 'Gwybodaeth Ategol'
1.1 Awst 2019	Wedi ychwanegu'r rhif achrediad	Cipolwg ar y cymhwyster
1.1 Awst 2019	Newidiadau i anghysondebau mewn cyfieithiadau i'r Gymraeg wedi eu cwblhau	Trwy'r ddogfen
1.1 Awst 2019	Deunyddiau cynorthwyol/gofynion canolfan wedi eu diweddarau	Trwy'r ddogfen
1.2 Medi 2019	Gofynion tystiolaeth wedi eu diweddarau	Uned 353 'Gwybodaeth gefnogol'
1.3 Awst 2020	Diwygio'r deddfwriaeth diogelu cyfeiriadau	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig: Uned 230 Uned 231 Uned 338 Uned 340
1.4 Rhagfyr 2020	Mater cysondeb ar werth credyd uned 338	Uned 338 (p76)
1.5 Mawrth 2021	Diwygio'r deddfwriaeth diogelu cyfeiriadau (dileu 'Mewn Dwylo Diogel 2000')	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig: Uned 230
1.6 Medi 2021	Uned 350 - Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol <ul style="list-style-type: none"> Crynodeb o'r Uned Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig 	Uned 350 - Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol
2.0 Chwefror 2023	Tabl uned	Strwythur

Fersiwn a Dyddiad	Newid manylion	Adran
	Uned newydd wedi ei hychwanegu:	Uned:
	277 - Cyfrannu at ofal a chymorth unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd	277
	278 Cefnogi cynhwysiant digidol unigolion	278
	379 Cefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi	379
	383 Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol	383
	Canllawiau ychwanegol	Canllawiau cyffredinol ar ddeddfwriaeth, canllawiau, polisi cenedlaethol a chefnogi adnoddau
	Canllawiau ychwanegol	Canllawiau cyffredinol ar adnoddau
	'triad o namau' newidiadau i 'dyad o namau'	Uned 338, 1.4

Cynnwys

Cipolwg ar y cymhwyster	3
Cynnwys	6
1 Cyflwyniad	11
Nodau ac amcanion y pwnc	12
Strwythur	13
Oriau Dysgu Dan Arweiniad (ODA) a Chyfanswm Amser Cymhwyso (CAC)	16
2 Gofynion canolfannau	17
Cymeradwyo'r cymhwyster	17
Staff canolfannau	17
Gofynion cofrestru dysgwyr	19
Cyfyngiadau oedran	19
3 Cyflwyno'r cymhwyster	20
Asesu cychwynnol a sefydlu	20
Deunyddiau cefnogi	20
Swyddogion Cyswllt allanol/penodedigion	20
Sicrhau ansawdd mewnol	21
Cymedroli trefniadau asesu mewnol	21
Apêl fewnol	21
Ffactorau sy'n effeithio ar ddysgwyr unigol	21
Camymddwyn	22
Trefniadau mynediad ac ystyriaeth arbennig	22
4. Asesu	24
Crynodeb o'r dulliau asesu	24
Efelychu	24
Cyfyngiadau amser	24
Cydnabod dysgu blaenorol (CDB)	24
5 Unedau	25
Darpariaeth yr unedau	25
Canllawiau ar gyflwyno cynnwys yr unedau	27
Uned 230 Cefnogi ymarfer craidd mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)	38
Gofynion tystiolaeth	44
Dull asesu	44
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	46
Uned 231 Cyfrannu at ofal a chymorth unigolion sy'n byw gartref	47
Gofynion tystiolaeth	51
Canllawiau cyflwyno	51
Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	53
Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	53
Unit 232 Darparu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal	54
Gofynion tystiolaeth	58

	Canllawiau cyflwyno	58
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	61
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	61
Uned 233	Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n byw gyda dementia	63
	Gofynion tystiolaeth	67
	Canllawiau cyflwyno	67
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	68
Uned 234	Cyfrannu at gefnogi unigolion gan ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig	69
	Gofynion tystiolaeth	71
	Canllawiau cyflwyno	71
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	71
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	71
Uned 235	Cyfrannu at gefnogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau ail-alluogi	72
	Gofynion tystiolaeth	74
	Canllawiau cyflwyno	74
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	74
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	74
Uned 236	Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau	74
	Gofynion tystiolaeth	78
	Canllawiau cyflwyno	78
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	78
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	78
Uned 277	Cyfrannu at ofal a chymorth unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd	79
	Gofynion tystiolaeth	82
	Canllawiau cyflwyno	82
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	84
Uned 278	Cefnogi cynhwysiant digidol unigolion	85
	Gofynion tystiolaeth	88
	Canllawiau cyflwyno	88
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	88
Uned 338	Hybu cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth	88
	Gofynion tystiolaeth	93
	Canllawiau cyflwyno	93
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 339	Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad	97
	Gofynion tystiolaeth	102
	Canllawiau cyflwyno	102
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	106
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 340	Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael	107
	Gofynion tystiolaeth	110
	Canllawiau cyflwyno	110
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	113
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 341	Cefnogi unigolion â nam corfforol	114
	Gofynion tystiolaeth	116
	Canllawiau cyflwyno	116

	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 342	Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd	117
	Gofynion tystiolaeth	120
	Canllawiau cyflwyno	120
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	124
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 379	Cefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi	124
	Gofynion tystiolaeth	128
	Canllawiau cyflwyno	128
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 383	Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol	137
	Gofynion tystiolaeth	139
	Canllawiau cyflwyno	139
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 237	Cefnogi oedolion sy'n byw gyda diabetes mellitus	141
	Gofynion tystiolaeth	143
	Canllawiau cyflwyno	143
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	143
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	144
Uned 209	Ymateb i adweithiau anaffylactig	145
	Gofynion tystiolaeth	146
	Canllawiau cyflwyno	146
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	146
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	147
Uned 238	Cyflwyniad i ddiffyg anadl ac asthma mewn oedolion	148
	Gofynion tystiolaeth	150
	Canllawiau cyflwyno	150
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	150
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	150
Uned 239	Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth	152
	Gofynion tystiolaeth	154
	Canllawiau cyflwyno	154
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	154
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	155
Uned 212	Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli	156
	Gofynion tystiolaeth	158
	Canllawiau cyflwyno	158
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	158
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	158
Uned 240	Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwmpo	159
	Gofynion tystiolaeth	161
	Canllawiau cyflwyno	161
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	161
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	161
Uned 241	Cyflwyniad i fesuriadau ffisiolegol mewn oedolion	162
	Gofynion tystiolaeth	164

	Canllawiau cyflwyno	164
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	164
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 214	Cynnal profion pwynt gofal	164
	Gofynion tystiolaeth	167
	Canllawiau cyflwyno	167
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	167
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	167
Uned 215	Casglu sbesimenau	169
	Gofynion tystiolaeth	171
	Canllawiau cyflwyno	171
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	171
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	171
Uned 242	Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrâu	172
	Gofynion tystiolaeth	174
	Canllawiau cyflwyno	174
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	174
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 243	Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol	175
	Gofynion tystiolaeth	177
	Canllawiau cyflwyno	177
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	177
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	177
Uned 244	Cefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd	179
	Gofynion tystiolaeth	180
	Canllawiau cyflwyno	180
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	180
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 245	Cymryd darlenniadau anterth llif allanadlol (PEFR)	181
	Gofynion tystiolaeth	183
	Canllawiau cyflwyno	183
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	183
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	183
Uned 246	Cyflwyniad i ddirywiad aciwt	184
	Gofynion tystiolaeth	187
	Canllawiau cyflwyno	187
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	188
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	188
Uned 343	Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi	189
	Gofynion tystiolaeth	191
	Canllawiau cyflwyno	191
	Canllawiau cysylltiedig	191
Uned 314	Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau	192
	Gofynion tystiolaeth	194
	Canllawiau cyflwyno	194
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	194
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	194

Uned 344	Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion	196
	Gofynion tystiolaeth	198
	Canllawiau cyflwyno	198
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	198
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	199
Uned 345	Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda chanser	200
	Gofynion tystiolaeth	202
	Canllawiau cyflwyno	202
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	203
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	203
Uned 346	Gofal lliniarol a gofal diwedd oes i oedolion	204
	Gofynion tystiolaeth	207
	Canllawiau cyflwyno	207
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	208
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	208
Uned 350	Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol	210
	Gofynion tystiolaeth	212
	Canllawiau cyflwyno	212
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	212
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	Error! Bookmark not defined.
Uned 353	Darparu gofal i oedolion sy'n defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff	212
	Gofynion Tystiolaeth	215
	Canllawiau cyflwyno	215
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	215
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	215
Uned 354	Darparu gofal a chymorth i oedolion â Chlefyd Coronaidd y Galon	216
	Gofynion Tystiolaeth	218
	Canllawiau cyflwyno	218
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	219
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	219
Uned 356	Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig gyda'u maeth a'u hydradiad	220
	Gofynion tystiolaeth	221
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	221
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	221
Uned 359	Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig	222
	Gofynion tystiolaeth	224
	Canllawiau cyflwyno	224
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	224
Uned 360	Darparu cymorth i unigolion sydd wedi cael strôc	225
	Gofynion tystiolaeth	227
	Canllawiau cyflwyno	227
	Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig	227
	Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig	228
Atodiad 1	Cysylltiad â chymwysterau eraill	229
	Cysylltiadau â chymwysterau eraill	229

1 Cyflwyniad

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

Maes	Disgrifiad
Ar gyfer pwy mae'r cymhwyster?	<p>Mae'r cymhwyster hwn ar gyfer y sawl sy'n gweithio, neu sydd am weithio, mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.</p> <p>Mae'r cymhwyster hwn yn meithrin gallu dysgwyr i gefnogi anghenion iechyd a gofal oedolion mewn amrywiaeth o leoliadau, a hynny'n ymarferol. Mae cynnwys y cymhwyster hwn yn ategu'r wybodaeth sydd wedi'i meithrin drwy ennill cymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd.</p> <p>Mae'r cymhwyster yn seiliedig ar ymarfer ac yn asesu gwybodaeth ac ymarfer dysgwyr. Fe'i bwriedir ar gyfer dysgwyr mewn sefyllfa dysgu seiliedig ar waith. Bydd y cymhwyster yn asesu gwybodaeth ac ymarfer dysgwyr drwy eu gwaith.</p> <p>Mae angen i ddygwyr ennill y cymhwyster hwn er mwyn gweithio mewn swyddi penodol yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol fel y nodir yn Fframwaith Cymwysterau Gofal Cymdeithasol Cymru ar gyfer Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant.</p>
Beth mae'r cymhwyster yn ei gynnwys?	<p>Mae'r cymhwyster hwn yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gael gwaith a/neu symud ymlaen mewn gyrfa mewn sefydliadau neu leoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.</p>
Pa gyfleoedd sydd i ddatblygu?	<p>Gyda'r cymhwyster hwn gall dysgwyr symud ymlaen i'r cymhwyster canlynol gan y Consortiwm*:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)• Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Plant a Phobl Ifanc) <p>*Mae'r Consortiwm yn cynnwys City & Guilds of London Institute a CBAC a gydweithiodd i ddatblygu a chyflwyno'r holl gymwysterau yn y gyfres Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant.</p>
Gyda phwy y gwnaethom ddatblygu'r cymhwyster?	<p>Gofal Cymdeithasol Cymru ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru a ddatblygodd gynnwys unedau'r cymhwyster hwn ac sy'n berchen arno.</p> <p>Datblygwyd y cynnwys ar y cyd â'r Consortiwm, yn ogystal â rhanddeiliaid, tiwtoriaid, athrawon ac aseswyr yn y gweithle o bob rhan o'r sector iechyd a gofal cymdeithasol.</p>

Nodau ac amcanion y pwnc

Mae cymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion) yn galluogi dysgwyr i feithrin a dangos eu gwybodaeth, dealltwriaeth, ymddygiad, sgiliau ac ymarfer mewn lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol. Yn arbennig, bydd dysgwyr yn gallu dangos eu bod yn:

- yn deall, ac yn gallu defnyddio'n ymarferol, yr egwyddorion a'r gwerthoedd sydd wrth wraidd iechyd a gofal cymdeithasol
- yn deall dulliau gweithredu person ganolog ac yn eu rhoi ar waith yn ymarferol
- gwneud cyfraniad cadarnhaol at y sector iechyd a gofal cymdeithasol drwy eu hymarfer eu hunain
- myfyrio ar ymarferer er mwyn gwella'n barhaus
- deall rolau a ffyrdd o weithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol
- defnyddio sgiliau llythrennedd, rhifedd a chymhwysedd digidol fel y bo'n briodol yn eu rôl.

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

Argymhellir yn gryf fod dysgwr sy'n ymgymryd â'r cymhwyster hwn wedi cwblhau neu wrthi'n cwblhau cymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd. Noder mai un o ofynion Gofal Cymdeithasol Cymru yw y bydd angen i unigolyn sy'n gweithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol feddu ar gymwysterau:

- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd

a'r

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

i weithio mewn swyddi penodol. I gael rhagor o wybodaeth am ofynion gweithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol, gweler gwefan Gofal Cymdeithasol Cymru.

Strwythur

Er mwyn ennill cymhwyster **Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)** rhaid i ddysgwyr ennill cyfanswm o **35** credyd o leiaf;

- Rhaid ennill **14** credyd o'r grŵp Gorfodol.
- Rhaid ennill o leiaf **14** credyd o grŵp Dewisol A.
- Gellir ennill y 7 credyd sy'n weddill o unedau o fewn grwpiau Dewisol A neu B.

Gellir ennill uchafswm o 14 chredyd o grwpiau Dewisol A a B o unedau ar lefel 3

Y gofyniad sylfaenol o ran oriau dysgu dan arweiniad ar gyfer y cymhwyster hwn yw 175.

Rhif yr Uned	Teitl yr uned	Lefel yr Uned	ODA	Credydau
Grŵp Gorfodol				
230	Cefnogi ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)	2	65	14
Grŵp Dewisol A				
231	Cyfrannu at ofal a chymorth unigolion sy'n byw gartref	2	45	7
232	Darparu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal	2	45	8
233	Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n byw gyda dementia	2	45	9
234	Cyfrannu at gefnogi unigolion gan ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig	2	10	2
235	Cyfrannu at gefnogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau ail-alluogi	2	20	3
236	Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau	2	30	4
338	Hybu cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth	3	40	8
339	Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad	3	40	6
340	Cefnogi unigolion sy'n byw gydag Iechyd meddwl gwael	3	40	7
341	Cefnogi unigolion â nam corfforol	3	25	4
342	Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd	3	40	8
Grŵp dewisol B				
237	Cefnogi oedolion sy'n byw gyda diabetes mellitus	2	15	4

Rhif yr Uned	Teitl yr uned	Lefel yr Uned	ODA	Credyda u
209	Ymateb i adweithiau anaffylactig	2	10	2
238	Cyflwyniad i ddiffyg anadl ac asthma mewn oedolion	2	10	2
239	Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth	2	15	4
212	Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli	2	20	3
240	Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwmpo	2	20	2
241	Cyflwyniad i fesuriadau ffisiolegol mewn oedolion	2	15	3
214	Cynnal profion pwynt gofal	2	15	3
215	Casglu sbesimenau	2	10	3
242	Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrau	2	20	3
243	Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol	2	10	2
244	Cefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd	2	15	2
245	Cymryd darlenniadau anterth llif allanadol (PEFR)	2	15	2
246	Cyflwyniad i ddirywiad aciwt	2	25	4
343	Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi	3	20	3
314	Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau	3	15	3
344	Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion	3	20	3
345	Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda chanser	3	20	4
346	Gofal lliniarol a gofal diwedd oes i oedolion	3	35	7
350	Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol	3	35	5
353	Darparu gofal i oedolion sy'n defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff	3	20	3
354	Darparu gofal a chymorth i oedolion â Chlefyd Coronaidd y Galon	3	20	3
356	Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig gyda'u maeth a'u hydradiad	3	20	2

Rhif yr Uned	Teitl yr uned	Lefel yr Uned	ODA	Credydau
359	Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig	3	20	3
360	Darparu cymorth i unigolion sydd wedi cael strôc	3	25	3

Noder y gwahaniaethwyd rhwng grwpiau Dewisol A a B er mwyn ategu methodoleg asesu'r cymhwyster hwn. Gellir dewis unedau o'r naill grŵp a'r llall fel sy'n addas i gydbwysu'r credydau y gellir eu hennill. Mae rhagor o fanylion am y fethodoleg asesu i'w gweld yn y pecyn asesu.

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

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

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

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

Nodir y CAC ar gyfer y cymhwyster hwn isod.

Cymhwyster	CAC
Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)	350

2 Gofynion canolfannau

Cymeradwyo'r cymhwyster

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

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

- Llawlyfr Gweinyddu (Cyflwyniad i weithio gyda City & Guilds a CBAC)
- Ein Gofynion Sicrhau Ansawdd
- Model Sicrhau Ansawdd

Cynghorir darpar ganolfannau i geisio cymeradwyaeth canolfan a chymhwyster, fel sy'n briodol, cyn dechrau cyflwyno'r cymhwyster.

Mae'r Consortiwm yn anelu at gyhoeddi'r penderfyniad ynghylch cymeradwyo'r ganolfan a'r cymhwyster o fewn 30 diwrnod gwaith ar ôl i'r cais gael ei gyflwyno, gan arwain at bedwar canlyniad posibl:

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

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

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

Staff canolfannau

Gofynion aseswyr

Rhaid i aseswyr deilliannau dysgu seiliedig ar gymhwysedd:

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

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

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

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

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

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

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

Swyddogion sicrhau ansawdd mewnol

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

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

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

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

Swyddogion sicrhau ansawdd allanol

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

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

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

Lefel 4 Sicrhau Ansawdd Prosesau ac Ymarfer Asesu yn Allanol.

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

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

Cyd-destun yng Nghymru

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

Datblygiad proffesiynol parhaus

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

Gofynion cofrestru dysgwyr

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

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

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

Cyfyngiadau oedran

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

3 Cyflwyno'r cymhwyster

Asesu cychwynnol a sefydlu

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

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

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

Deunyddiau cefnogi

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

Disgrifiad

Pecyn asesu

Sut i gael gafael arno

Gwefan y Consortiwm

Swyddogion Cyswllt allanol/penodedigion

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

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

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

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

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

Sicrhau ansawdd mewnol

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

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

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

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

Cymedroli trefniadau asesu mewnol

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

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

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

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

Apêl fewnol

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

Ffactorau sy'n effeithio ar ddysgwyr unigol

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

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

Camymddwyn

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

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

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

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

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

Trefniadau mynediad ac ystyriaeth arbennig

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

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

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

Ystyriaeth arbennig

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

Dylai'r Swyddog Arholiadau yn y ganolfan gyflwyno ceisiadau am drefniadau mynediad neu ystyriaeth arbennig i City & Guilds. Am ragor o wybodaeth, gweler y fersiwn gyfredol o ddogfen JCQ, *A guide to the special consideration process*. Mae'r ddogfen hon ar gael ar wefan City & Guilds: <http://www.cityandguilds.com/delivering-ourqualifications/centre->

development/centre-document-library/policies-andprocedures/access-arrangements-
reasonable-adjustments

4. Asesu

Crynodeb o'r dulliau asesu

Rhaid i ddysgwyr gwblhau'r canlynol yn llwyddiannus:

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

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

Efelychu

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

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

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

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

Cyfyngiadau amser

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

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

Cydnabod dysgu blaenorol (CDB)

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

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

5 Unedau

Darpariaeth yr unedau

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

Rhif yr Uned	Teitl yr uned
230	Cefnogi ymarfer craidd mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol
231	Cyfrannu at ofal a chymorth unigolion sy'n byw gartref
232	Darparu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal
233	Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n byw gyda dementia
234	Cyfrannu at gefnogi unigolion gan ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig
235	Cyfrannu at gefnogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau ail-alluogi
236	Cyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau
338	Hybu cymorth i unigolion ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth
339	Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad
340	Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael
341	Cefnogi unigolion â nam corfforol
342	Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd
237	Cefnogi oedolion sy'n byw gyda diabetes mellitus
209	Ymateb i adweithiau anaffylactig
238	Cyflwyniad i ddiffyg anadl ac asthma mewn oedolion
239	Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth
212	Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli
240	Cefnogi unigolion i barhau i allu symud o gwmpas a lleihau'r risg o gwmpo
241	Cyflwyniad i fesuriadau ffisiolegol mewn oedolion
214	Cynnal profion pwynt gofal
215	Casglu sbesimenau
242	Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrau
243	Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol
244	Cefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd
245	Cymryd darlenniadau anterth llif allanadlol (PEFR)

Rhif yr Uned	Teitl yr uned
246	Cyflwyniad i ddirywiad aciwt
343	Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi
314	Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau
344	Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion
345	Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda chanser
346	Gofal lliniarol a gofal diwedd oes i oedolion
350	Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol
353	Darparu gofal i oedolion sy'n defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff
354	Darparu gofal a chymorth i oedolion â Chlefyd Coronaidd y Galon
356	Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig gyda'u maeth a'u hydradiad
359	Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig
360	Darparu cymorth i unigolion sydd wedi cael strôc

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

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

Canllawiau ar gyflwyno cynnwys yr unedau

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

Cymhwyso uned 230

Cynnwys yr uned hon yw cymhwyso ymarfer sy'n adlewyrchu'r wybodaeth sylfaenol y bydd y dysgwyr wedi'i meithrin drwy gymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd. Bydd angen i gynnwys uned 230 gael ei gymhwyso at unedau eraill y cymhwyster – dylid ystyried hyn wrth baratoi ar gyfer cyflwyno unedau eraill y cymhwyster.

Crynodeb o'r uned

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

Deilliannau dysgu

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

Meini prawf asesu

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

Amrediad

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

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

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

Anelir y canllawiau hyn at diwtoriaid, hyfforddwyr neu hwyluswyr sy'n addysgu'r uned, mae'n cynnwys yr hyn mae angen rhoi ystyriaeth benodol iddo wrth gyflwyno cynnwys yr uned lle bo'n berthnasol. Er enghraifft, cysylltiadau y gellir eu gwneud rhwng unedau o fewn y cymhwyster neu enghreifftiau o'r ffordd y gellir cyflwyno'r cynnwys i ddysgwyr.

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

DS - Ar gyfer uned 230 mae'r diffiniadau o'r termau a geir mewn **print bras** wedi'u cynnwys yn y canllawiau cyflwyno.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

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

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Arweiniad o ran yr unedau a argymhellir

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

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

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

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

Gwerth oriau dysgu dan arweiniad (ODA)

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

Gwerth credyd

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

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

Mae'r adran isod yn darparu canllawiau cyffredinol mewn perthynas â meysydd deddfwriaeth, arweiniad a pholisi cenedlaethol gael eu hystyried gan ddysgwyr sy'n ymgymryd â'r cymhwyster hwn, ac a nodwyd yn arbennig mewn perthynas â'r Uned graidd 230 Cefnogi ymarfer craidd mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion).

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a chanllawiau statudol a Chodau Ymarfer cysylltiedig
- Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 a rheoliadau a chanllawiau statudol cysylltiedig
- Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gweithwyr Gofal Cymdeithasol
- Bod yn agored ac yn onest pan fydd pethau'n mynd o'i le: Dyletswydd gonestrwydd proffesiynol
- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Deddf Hawliau Dynol (1998)
- Ddeddf Plant 1989 a 2004
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau (2006), (2010)
- Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn (1991)
- Datganiad o hawliau pobl hŷn yng Nghymru (2014)
- Deddf Iechyd Meddwl 1983 (diwygiwyd 2007)
- Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010
- Deddf Iechyd Meddwl Cod Ymarfer Cymru (2016)
- Deddf Galluedd Meddyliol 2005
- Diogeliadau Amddiffyn Rhyddid
- Deddf yr Iaith Gymraeg (1993)
- Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011
- Mwy na geiriau: Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013)
- Deddf Diogelu Data (2018)
- Y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GPDR) 2018
- WASPI (Cytundeb Rhannu Gwybodaeth Bersonol Cymru)
- Gweithdrefnau Diogelu Cymru Gyfan (2019)
- Canllawiau Diogelu Llywodraeth Cymru
- Deddf Diogelu Grwpiau Hyglwyf 2006
- Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015
- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974)
- Rheoliadau Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) (1992)
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus (2013)
- Rheoliadau (Diogelwch) Cyfarpar Trydanol (1994)
- Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith (1998)
- Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) (2005)
- Safonau Iechyd a Gofal Llywodraeth Cymru Ebrill 2015
- Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith (1992)
- Safon Ansawdd 61 NICE Atal a Rheoli Heintiau Ebrill 2014
- Deddf Diogelwch Bwyd (1990)
- Rheoliadau Hylendid Bwyd [Cymru] 2006

- Rheoli Sylweddau sy'n Beryglus i Iechyd (COSHH) (1999 a 2002)
- Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol

Yn ogystal, ar gyfer dysgwyr sy'n ymgymryd ag unedau allweddol a ddefnyddir mewn Gofal Cymdeithasol (231-236, 338-342) dylid ystyried y rhestr hon o ddeddfwriaeth, arweiniad a pholisi cenedlaethol mewn cysylltiad â'r unedau hyn ac wedi'u gwreiddio'n briodol fel rhan o ddarparu'r unedau hyn.

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

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

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

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

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

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

- Deddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd 1995 a 2005

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

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

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

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

Ar gyfer unedau penodol i'r sector iechyd a gofal cymdeithasol sy'n eistedd y tu allan i'r unedau a restrir yma (231-236, 338-342), cyfeiriwch at y canllawiau uned priodol i gael rhagor o wybodaeth am ddeddfwriaeth a chanllawiau cefnogol cysylltiedig.

Canllawiau cyffredinol ar adnoddau

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

Gofal a Chymorth yn y cartref

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gofal a Chymorth mewn cartrefi gofal

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

www.agingwellinWales.com

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

Cefnogi unigolion sy'n byw gyda dementia

Gwaith Da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru

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

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

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

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

Cefnogi unigolion gyda'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig

Technoleg i Ofalu: Gwybodaeth a sgiliau a chanllawiau addysgu

<https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gweithwyr-gofal-cymdeithasol/technoleg-gynorthwyol>

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

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

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

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

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

Ailalluogi

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

Y Cyngor Adsefydlu www.rehabcouncil.org.uk

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

The Rehabilitation Code, y Gweithgor Adsefydlu <http://www.iaa.co.uk/rehabilitation>

Back Care, elusen cefnau iachach www.backcare.org

Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi - www.csp.org.uk

Coleg y Therapyddion Galwedigaethol - <https://www.cot.co.uk>

Comisiwn Hawliau Anabled - www.drc.org.uk

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

Maximising the potential of reablement, SCIE Mai 2013

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

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

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

Camddefnyddio Sylweddau

Cynghrair Camddefnyddio Sylweddau Cymru

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

Cyhoeddiadau HIT – HIT

Dual Diagnosis HUB Dual Diagnosis Professionals Resources | Dual Diagnosis Hub

DAN 247 Reducing harm Reducing Harm – DAN 247

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

Anabledd dysgu/awtistiaeth

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

Dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael

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

Iechyd Meddwl yng Nghymru Ffeithiau Sylfaenol 2016

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Wales.pdf>

Adran 117 Ôl-ofal yng Nghymru a Lloegr

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

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru

<https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-03/law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-strategaeth-ar-gyfer-iechyd-meddwl-a-lles-yng-nghymru.pdf>

Siarad â fi 2 – strategaeth atal hunanladdiad yng Nghymru

<https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-06/siarad-a-fi-2-strategaeth-atal-hunanladdiad-a-hunan-niwed-cymru-2015-2020.pdf>

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

Datganiad llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth

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

Cynghrair Anabledd Corfforol Cymru

Maximising the potential of Physical Disability SCIE Mai 2013

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

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

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

Symud a chodi a chario ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol

<http://www.hse.gov.uk/healthservices/moving-handling-do.htm>

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

Colli Synhwyr

Gweithredu ar Golli Clyw Cymru [RNID in Wales - RNID](#)Gweithredu ar Golli Clyw Cymru, RNIB Cymru a Sense Cymru - Asesiad o Anghenion Poblogaeth – Colli Synhwyrâu

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

ADASS (2016) Position statement on vision rehabilitation

<http://www.vision2020uk.org.uk/adass-updates-position-statement-on-vision-rehabilitation-in-collaboration-with-vision-2020-uk-and-rnib/>

Prifysgol Caerdydd (2016) Depression in Visual Impairment Trial (DEPVI)

<https://orca.cf.ac.uk/93372/10/i1552-5783-57-10-4247%20%281%29.pdf>

Llywodraeth Cymru 2017 Iechyd Synhwyradd: Ystadegau Gofal Llygaid a Chlyw

<https://www.llyw.cymru/iechyd-synhwyradd-ystadegau-gofal-llygaid-chlyw>

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

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

RNIB (2016) 10 Principles of Good Practice in Vision Rehabilitation

<http://www.rnib.org.uk/professionals-social-care-professionals-complex-needs-social-care/rehabilitation-workers>

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

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

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

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

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

Poen ac anesmwythyd

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

<http://www.bps.org.uk>

<https://www.arthritis.org.uk/> (Gwefan newydd: <https://www.versusarthritis.org/>)

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

Scie.org.uk Dignity in care/pain management

<https://www.scie.org.uk/dignity/care/videos/pain-management>

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

Alderhey Chronic Pain Team -

https://alderhey.nhs.uk/application/files/2016/0258/2751/New_version_of_book_list_speech_bubbles.pdf

Meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol

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

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

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

Rheoli anymataliaeth

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

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

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

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

Symud a lleoli

Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (diwygiwyd 2002)

http://www.hse.gov.uk/foi/internalops/ocs/300-399/313_5.htm

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

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

Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015

<https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-05/safonau-iechyd-a-gofal-ebryll-2015.pdf>

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch - What you need to do - Moving and handling

<http://www.hse.gov.uk/healthservices/moving-handling-do.htm>

Diogelwch bwyd ar waith

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

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

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

Diogelu

Gweithdrefnau diogelu – deunyddiau hyfforddi (Oedolion) | Hyb Gwybodaeth a Dysgu

<https://gofalcymdeithasol.cymru/>

Pecyn Hyfforddi Ymwybyddiaeth Diogelu | Gofal Cymdeithasol Cymru

<https://gofalcymdeithasol.cymru/>

Defnyddio dulliau cyfathrebu i ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol

How to Apply Appreciative Inquiry: A Visual Guide (positivepsychology.com)

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

<https://gofalcymdeithasol.cymru/>

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

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

Cefnogi cynhwysiant digidol unigolion

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/>

<https://igdc.gig.cymru/files/cyhoeddiadau/digital-inc-guide-0619-cymraeg-pdf1/>

<https://icc.gig.cymru/files/research/iechyd-y-boblogaeth-mewn-oes-ddigidol/>

<https://cymru.learnmyway.com/>

<https://www.getsafeonline.org/wales/>

<https://www.actionfraud.police.uk/welsh>

<https://www.gov.uk/government/publications/essential-digital-skills-framework>

<https://heiw.nhs.wales/news/digital-capability-framework-for-healthcare-in-wales-pilot/>

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

Lefel:	2
ODA:	65
Credyd:	14
Crynodeb o'r Uned:	<p>Mae cynnwys yr uned hon yn adlewyrchu'r gwerthoedd, ymddygiad ac egwyddorion sylfaenol y dylid arsylwi arnyn nhw a'u hadlewyrchu mewn ymarfer ym mhob gweithgaredd iechyd a gofal a gyflawnir gan ddysgwyr.</p> <p>Mae'r cynnwys yn adeiladu ar y wybodaeth sylfaenol sydd wedi'i meithrin fel rhan o gymhwyster Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion).</p>

Deilliant 1: Egwyddorion a gwerthoedd

1.1 Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a Chodau Ymddygiad ac Ymarfer

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cymhwyso egwyddorion a gwerthoedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i'ch ymarfer
- Dilyn y **Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol** yn eich gwaith

1.2 Dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Adlewyrchu dull gweithredu seiliedig ar hawliau yn eich ymarfer
- Cyfrannu at gefnogi unigolion i gydbwysu eu hawliau a'u cyfrifoldebau wrth sicrhau dyletswydd gofal ar yr un pryd

1.3 Dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cydnabod pwysigrwydd gwybod beth sy'n well gan unigolyn, ynghyd â'i gefndir, ac adlewyrchu hyn yn y ffordd rydych yn ymarfer
- Adlewyrchu dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn eich ymarfer
- Cyfrannu at gefnogi unigolion i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain, a chymryd rheolaeth o'u bywydau, gan gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
- Adlewyrchu egwyddorion cyd-gynhyrchu yn eich ymarfer
- Cyfrannu at gefnogi unigolion i gyflawni gweithgareddau sy'n bwysig iddyn nhw
- Cyfrannu at gefnogi unigolion i ddatblygu a chynnal sgiliau sy'n helpu i **gyfranogi'n weithredol** mewn gweithgareddau a thasgau bywyd bob dydd sy'n hybu annibyniaeth
- Cyfrannu at y **broses gynllunio** ar gyfer unigolion o ran cymryd rhan mewn gweithgareddau, profiadau a thasgau bob dydd o fewn cwrmpas eich rôl

1.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

<p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parchu ac yn hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
<p>1.5 Cymryd risgiau cadarnhaol</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dilyn polisiâu a gweithdrefnau ar gyfer y gweithle o ran defnyddio asesiadau risg i helpu unigolion i gymryd risgiau cadarnhaol • Defnyddio prosesau asesu risg y cytunwyd arnyn nhw i gefnogi hawliau unigolion i wneud dewisiadau a chymryd risgiau • Cyfrannu at adolygu risgiau gydag unigolyn
<p>1.6 Perthnasoedd cadarnhaol a ffiniau proffesiynol</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Datblygu perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr wrth gynnal ffiniau proffesiynol clir ar yr un pryd
<p>1.7 Cyfathrebu</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nodi, defnyddio ac addasu amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu er mwyn bodloni anghenion y sawl a gefnogir gennych, a pharchu eu dewisiadau
<p>1.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymru</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cyflawni egwyddorion Mwy na Geiriau yn eich gweithle
<p>1.9 Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol mewn iechyd a gofal cymdeithasol</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio dulliau gweithredol cadarnhaol fel rhan o'ch ymarfer • Dilyn polisiâu a gweithdrefnau sydd ar waith yn y gweithle i gefnogi ymddygiad
<p>1.10 Myfyrio</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Myfyrio ar y ffordd mae'ch agwedd a'ch ymddygiad yn effeithio ar y sawl a gefnogir gennych
<p>Deilliant 2: Iechyd a Llesiant</p>
<p>2.1 Llesiant</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cydnabod pwysigrwydd teulu, ffrindiau a rhwydweithiau cymunedol, ac yn cefnogi ac yn meithrin y perthnasoedd hyn • Cydnabod yr hyn sy'n bwysig i unigolion, a'i ystyried • Cefnogi llesiant unigolion

2.2 Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant

- Rydych yn gwybod sut a ble i gael rhagor o wybodaeth neu gymorth yn ymwneud ag iechyd a llesiant y sawl rydych yn eu cefnogi

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cydnabod unrhyw **ffactorau** penodol sy'n effeithio ar iechyd a llesiant y sawl rydych yn gweithio gyda nhw
- Hybu iechyd
- Adlewyrchu dull cydgynhyrchiol sy'n cefnogi iechyd a llesiant unigolion
- Adlewyrchu dull cydgynhyrchiol sy'n hybu'r ymdeimlad o hunan-barch, hunanwerth ac ymdeimlad o sicrwydd a pherthyn ymhlith unigolion
- Adlewyrchu dull cydgynhyrchiol sy'n sicrhau bod unigolion yn **cyfranogi'n weithredol** cymaint â phosibl

2.3 Cymorth ym maes gofal personol ac ymataliaeth

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cefnogi arferion **gofal personol** sy'n bodloni anghenion unigolion

2.4 Maeth a hydradu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Ystyried unrhyw ofynion maeth a hydradu penodol sydd gan yr unigolion rydych yn eu cefnogi
- Cynnig cefnogaeth ar gyfer deiet cytbwys a hydradiad da

Deilliant 3: Ymarfer Proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol

3.1 Rôl a chyfrifoldebau'r gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Adlewyrchu ethos a strwythur y sefydliad rydych yn gweithio iddo
- Cadw at eich rôl a chyfrifoldebau
- Dilyn polisiâu, gweithdrefnau a phrosesau'r gweithle
- Cadw cyfrinachedd yn eich gwaith bob dydd
- Dilyn y Codau Ymddygiad neu Ymarfer Proffesiynol sy'n berthnasol i'ch rôl

3.2 Gweithio mewn partneriaeth

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Ystyried amrywiaeth a rolau **gweithwyr** eraill yn eich sefydliad ac asiantaethau eraill y gallwch ddod i gysylltiad â nhw
- Dilyn egwyddorion gweithio mewn partneriaeth a chyd-gynhyrchu wrth weithio gydag **eraill**
- Dilyn egwyddorion cyfrinachedd wrth gyfathrebu ag **eraill**
- Datblygu perthnasoedd gwaith da â **gweithwyr** (proffesiynol) eraill wrth gynnal ffiniau proffesiynol clir ar yr un pryd

3.3 Gweithio mewn Tîm

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cyfrannu at waith eich tîm

<ul style="list-style-type: none"> • Cyflawni eich rôl a'ch cyfrifoldebau yn eich tîm eich hun • Cefnogi prosesau cyfathrebu effeithiol ag aelodau eraill o'r tîm • Ystyried eich perfformiad eich hun, perfformiad aelodau eraill y tîm a pherfformiad y tîm yn gyffredinol
<p>3.4 Trin gwybodaeth</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dilyn polisiâu a gweithdrefnau eich sefydliad/lleoliad wrth ymdrin â gwybodaeth, gan gynnwys: storio, cofnodi, cyfrinachedd a rhannu • Cofnodi gwybodaeth ysgrifenedig â chywirdeb, eglurder, perthnasedd a lefel briodol o fanylder yn amserol
<p>3.5 Ymddygiad personol gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cynnal enw da proffesiwn gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol
<p>3.6 Datblygiad Proffesiynol Parhaus</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodloni gofynion eich gweithle o ran dysgu a datblygu yn eich rôl • Mynd ati i adnabod eich anghenion dysgu a chefnogi eich hun a gweithio gyda'ch rheolwr i ddatblygu ac i ddilyn cynllun datblygu personol i ateb y rhain • Paratoi ar gyfer gwaith goruchwylio ac arfarnu a chyfrannu at hynny • Nodi a gweithio tuag at nodau a thargedau sy'n cyflawni eich rôl a'ch cyfrifoldebau • Meithrin y sgiliau llythrennedd, rhifedd a chymhwysedd digidol sydd eu hangen i fodloni gofynion eich rôl • Myfyrio ar eich ymarfer er mwyn cefnogi eich datblygiad proffesiynol • Dangos sut mae adborth gan eraill wedi datblygu eich ymarfer eich hun • Dangos sut mae gweithgareddau dysgu wedi gwella eich ymarfer eich hun
<p>Deilliant 4: Diogelu unigolion</p>
<p>4.1 Fframweithiau deddfwriaethol ym maes Diogelu</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dilyn polisiâu a gweithdrefnau lleol, a rhai'ch gweithlu, o ran diogelu unigolion
<p>4.2 Diogelu unigolion rhag niwed, camdriniaeth ac esgeulustod</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hybu ac yn cefnogi diogelu unigolion • Sefydlu, datblygu a chynnal perthnasoedd sy'n cefnogi ymddiriedaeth a chysylltiad ag unigolion • Helpu unigolion i aros yn ddiogel • Diogelu'ch hun rhag honiadau o niwed neu gamdriniaeth
<p>4.3 Ffactorau, sefyllfaoedd a gweithredoedd sy'n gallu arwain neu gyfrannu at niwed, camdriniaeth neu esgeulustod</p> <p>Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:</p>

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

Deiliant 5: Iechyd a Diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol

5.1 Iechyd a Diogelwch yn y lleoliad gwaith

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cyflawni eich cyfrifoldebau yn unol â **deddfwriaeth iechyd a diogelwch**
- Cadw at **bolisiâu a gweithdrefnau** iechyd a diogelwch eich sefydliad/lleoliad
- Dilyn prosesau'r gweithle ar gyfer cofnodi a rhoi gwybod am unrhyw bryderon neu ddigwyddiadau yn ymwneud ag iechyd a diogelwch

5.2 Aseidiadau risg iechyd a diogelwch

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cydymffurfio ag aseidiadau risg iechyd a diogelwch ar gyfer eich gweithle a gweithdrefnau rhoi gwybod am bryderon neu ddigwyddiadau
- Sicrhau ymarfer diogel drwy gynnal aseidiadau risg fel rhan o'ch gwaith bob dydd

5.3 Diogelwch Tân

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cadw at weithdrefnau eich gweithle ar gyfer argyfwng tân

5.4 Atal a rheoli haint

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Dilyn arferion hylendid da
- Dilyn **polisiâu a gweithdrefnau** eich sefydliad/lleoliad wrth atal a rheoli haint
- **Golchi dwylo** mewn ffordd sy'n atal haint rhag lledaenu

5.5 Diogelwch Bwyd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Dilyn **polisiâu a gweithdrefnau** eich sefydliad/lleoliad o ran diogelwch bwyd

5.6 Sylweddau Peryglus

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Dilyn **polisiâu a gweithdrefnau** eich gweithle ar gyfer storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus

5.7 Diogelwch yn y lleoliad gwaith

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cadw at y trefniadau sydd ar waith i sicrhau eich bod chi, unigolion a **phobl eraill** yn ddiogel yn y gwaith

- Cadw at **bolisiau a gweithdrefnau** eich gweithle o ran **gweithio'n unigol**, gan roi gwybod ble ydych ac am fynediad i'r lleoliad gwaith

5.8 Rheoli straen

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Defnyddio'r cymorth sydd ar gael i drafod materion llesiant

Uned 230

Cefnogi ymarfer craidd mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

- Gweler yr adran ar asesu isod.

Canllawiau cyflwyno

Mae cymhwyster Lefel 2 lechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion) yn cael ei ategu gan uned orfodol – **Cefnogi ymarfer craidd mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol (Oedolion)**

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

1. Egwyddorion a gwerthoedd
2. lechyd, llesiant, dysgu a datblygu
3. Ymarfer Proffesiynol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol
4. Diogelu unigolion
5. lechyd a Diogelwch mewn iechyd a gofal cymdeithasol

Mae'r pum maes hyn yn adlewyrchu'r egwyddorion craidd sydd wrth wraidd ymarfer pob gweithiwr yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol ac maen nhw'n adlewyrchu'r wybodaeth sylfaenol y bydd dysgwyr wedi'i meithrin drwy gymhwyster Lefel 2 lechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd (Oedolion). Mae'r cynnwys wedi'i ddatblygu i danlinellu'r gwerthoedd, egwyddorion ac ymddygiad craidd y dylai unrhyw ddysgwr sy'n gweithio mewn rôl Lefel 2 iechyd a gofal cymdeithasol eu dangos drwy'r amser yn eu gwaith. Fel y cyfryw, mae cynnwys yr uned wedi'i strwythuro'n wahanol i unedau ymarfer eraill yn y cymhwyster hwn. Bwriedir i gynnwys yr uned hon gael ei gyflwyno mewn ffordd gyfannol a dylai'r elfennau ymarfer a amlinellir yma fod yn sail i'r holl unedau dewisol a ddewisir gan ddysgwr. Bydd yr unedau dewisol unigol yn tanlinellu meysydd sy'n gyson â'r cynnwys hwn yn benodol.

Dull asesu

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

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

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

Mae **codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol** yn cynnwys y Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol; Cod Ymddygiad GIG Cymru ar gyfer Gweithwyr Cymorth Gofal lechyd yng Nghymru, a'r Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr GIG Cymru ac unrhyw ganllawiau ymarfer ychwanegol a gyhoeddir gan GIG Cymru neu reoleiddwyr iechyd neu ofal

cymdeithasol yng Nghymru, e.e. Canllawiau Ymarfer ar gyfer Gweithwyr Gofal Preswyl Plant sydd wedi Cofrestru â Gofal Cymdeithasol Cymru.

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

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

Techneg golchi dwylo – gan ddefnyddio canllawiau cenedlaethol a rhyngwladol.

Deddfwriaeth iechyd a diogelwch – gan gynnwys:

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
- Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Llesiant) 1992
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992
- Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi 1998
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013
- Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002
- Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) 2005
- Rheoliadau (Diogelwch) Cyfarpar Trydanol 1994
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999

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

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

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

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

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

Bydd Cynlluniau Personol yn darparu'r canlynol:

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

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

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

Mae dulliau gweithredu cadarnhaol yn seiliedig ar egwyddorion gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn:

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

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

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

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

Mae **arferion cyfyngol** yn amrediad eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw am eu gwneud neu sy'n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw am eu gwneud. Gallant 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.

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

Lleoliad lle darperir gofal a chymorth e.e. gofal preswyl i blant, cartref yr unigolyn ei hun, gofal maeth ac ati yw'r **Gweithle**

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Uned 231

Cyfrannu at ofal a chymorth unigolion sy'n byw gartref

Lefel:	2
ODA:	45
Credyd:	7
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn anelu at gefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw i ofalu am unigolion, a'u cefnogi, mewn ffordd sensitif a diogel yn eu cartrefi eu hunain.

Deilliant dysgu:

1. Cefnogi unigolion i fyw gartref

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y mathau o ofal a chymorth y gall unigolion eu cael yn eu cartref eu hunain
- 1.2 Y rhesymau y gall fod angen i unigolion gael gofal a chymorth yn eu cartref eu hunain
- 1.3 Manteision helpu unigolion i fyw yn eu cartref eu hunain
- 1.4 Yr asiantaethau a'r gweithwyr proffesiynol a all helpu unigolion i fyw yn eu cartref eu hunain
- 1.5 Cyfraniad teuluoedd/gofalwyr at ofal a chymorth parhaus unigolion
- 1.6 Hawliau gofalwyr i dderbyn cymorth eu hunain

Deilliant dysgu:

2. Cyfrannu at gefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr gyda newid a thrawsnewid

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 **Effeithiau posibl** newid ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr o ran cael gofal a chymorth yn eu cartref eu hunain
- 2.2 Pwysigrwydd:
 - cydnabod ac ystyried effaith newid ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
 - cefnogi unigolion i gynnal eu hunaniaeth bersonol yn ystod cyfnodau o newid
 - peidio â barnu amgylchiadau personol unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr na'r ffordd maen nhw am fyw eu bywydau
 - sicrhau bod unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr yn gwybod pa ofal a chymorth a ddarperir gan y gwasanaeth/gweithiwr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.3 Ymateb yn sensitif pan fo gofal a chymorth yn cael effaith negyddol ar unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr

- 2.4 Cadarnhau bod unigolion a/neu eu teuluoedd/gofalwyr yn deall beth i'w ddisgwyl gan y gwasanaeth, ynghyd â'u rôl a'u cyfrifoldebau eu hunain
- 2.5 Cefnogi unigolion i gynnal eu hunaniaeth bersonol yn ystod cyfnodau o newid

Amrediad

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

Deilliant dysgu:

3. Cyfrannu at gefnogi dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau a chanlyniadau cadarnhaol i unigolion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 3.1 Beth mae gweithredu yn seiliedig ar hawliau yn ei olygu'n ymarferol wrth helpu unigolion yn eu cartrefi eu hunain
- 3.2 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion a gofalwyr yn eu cartrefi eu hunain
- 3.3 Sut y gall y ffaith bod angen i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr gael help a chymorth ddylanwadu ar y ffordd mae pobl eraill yn eu hystyried nhw
- 3.4 Sut y gellir herio canfyddiadau negyddol o unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 3.5 Beth yw'r Fframwaith Synhwyrâu
- 3.6 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion
- 3.7 Pam ei bod hi'n bwysig cydnabod rolau gwerthfawr unigolion a gofalwyr
- 3.8 Sut y gall unigolion barhau i gyfrannu at eu cymunedau
- 3.9 Pwysigrwydd galluogi unigolion i barhau i gymryd risgiau mewn bywyd bob dydd
- 3.10 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a llesiant
- 3.11 Ffyrdd o weithio i feithrin perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion a dysgu am eu bywydau bob dydd, hanes a diwylliant
- 3.12 Ffyrdd o weithio i feithrin perthnasoedd cadarnhaol, cefnogol â theuluoedd/gofalwyr
- 3.13 Sut i gefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i ystyried ffynonellau eraill o gymorth sydd ar gael i'w helpu i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
- 3.14 Sut i ymdrin â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau unigolion a theuluoedd/gofalwyr
- 3.15 Protocolau rhannu gwybodaeth wrth helpu unigolion sy'n byw gartref a natur gymhleth y rhain wrth weithio gyda theuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.16 Cydnabod rolau gwerthfawr unigolion
- 3.17 Rhoi'r Fframwaith Synhwyrâu ar waith yn eich ymarfer eich hun
- 3.18 Cyfrannu at helpu unigolion i fyw bywydau llawn a gwerthfawr
- 3.19 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion a theuluoedd/gofalwyr sy'n derbyn gofal a chymorth gartref
- 3.20 Defnyddio dulliau i:
 - ddysgu am fywydau bob dydd, hanes a diwylliant unigolion
 - nodi'r ffordd orau o helpu unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
- 3.21 Cyfrannu at nodi ffynonellau eraill o gymorth a all helpu unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
- 3.22 Cyfrannu at helpu gofalwyr yn eu rolau

Deilliant dysgu:

4. Cyfrannu at ddatblygu a gweithredu cynlluniau sy'n cefnogi'r hyn sy'n bwysig i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Pwysigrwydd parhau i archwilio cynlluniau personol, a rhoi adborth arnyn nhw
- 4.2 Sut i gadarnhau'r hyn y gellir ei ddisgwyl o ran cymorth ar gyfer amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 4.3 Pwysigrwydd darllen a chofnodi **gwybodaeth** gan ddefnyddio systemau cyfathrebu y cytunwyd arnyn nhw
- 4.4 Sut i ystyried ac ymateb i geisiadau i weithio y tu allan i gynlluniau personol neu rôl a gytunwyd
- 4.5 Pwysigrwydd codi unrhyw bryderon am newidiadau yn amgylchiadau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.6 Cyfrannu at ddatblygu, adolygu a gwerthuso cynlluniau personol sy'n adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i unigolion
- 4.7 Ystyried a chofnodi gwybodaeth mewn systemau cyfathrebu
- 4.8 Dilyn ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw wrth ystyried ac ymateb i geisiadau i weithio y tu allan i gynlluniau personol neu rôl a gytunwyd

Amrediad

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

Deilliant dysgu:

5. Cynnal diogelwch ac ymarfer gwaith diogel

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 5.1 **Gofynion cyffredinol** ar gyfer mynd i mewn i gartrefi unigolion, a'u gadael
- 5.2 Y camau i'w cymryd os na ellir mynd i mewn i gartrefi unigolion
- 5.3 Y camau i'w cymryd mewn ymateb i beryglon yn y cartref
- 5.4 Y camau i'w cymryd os bydd argyfwng neu sefyllfa annisgwyl yn codi

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 5.5 Nodi gofynion penodol a'r hyn sy'n well gan yr unigolyn o ran mynd i mewn i'r cartref, ei adael, a'i ddiogelu
- 5.6 Dilyn gofynion cyffredinol a phenodol ar gyfer mynd i mewn i'r cartref, ei adael, a'i ddiogelu

Amrediad

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

Uned 231

Cyfrannu at ofal a chymorth unigolion sy'n byw gartref

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Gofalwyr: yn cynnwys unrhyw un sydd dros 18 oed sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal a chymorth i oedolyn arall y mae angen gofal arnyn nhw. Mae hyn yn cynnwys gofal a chymorth emosiynol yn ogystal â chorfforol. Nid ystyrir bod rhywun sy'n cael ei dalu i ddarparu gofal neu sy'n gwneud hynny fel gweithiwr gwirfoddol yn ofalwr.

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

Cymunedau: Diffinnir cymunedau fel cymunedau sy'n bwysig i bobl. Maen nhw'n golygu mwy na'r man lle mae rhywun yn byw. Maen nhw'n cynnwys cymunedau o ran diwylliant, crefydd, hunaniaeth rywiol neu ddiddordebau personol a nodweddion.

Bywyd llawn a gwerthfawr i gynnwys:

- Dewis a rheolaeth dros fân bethau bob dydd a materion arwyddocaol mewn bywyd
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd
- Cael a chymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o brofiadau a gweithgareddau ystyrlon
- Gofal corfforol ac iechyd meddwl
- Perthnasoedd rhywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Cynhwysiant cymdeithasol
- Perthnasoedd a chyfeillgarwch.

Peryglon: anifeiliaid anwes ymosodol neu beryglus, plâu, amgylchedd ffisegol anniogel, ymddygiad ymosodol pobl eraill, gwahaniaethu gan eraill.

Eraill: cymunedau, cymdogion, teuluoedd estynedig, gweithwyr proffesiynol.

Bydd **cynlluniau personol** yn darparu'r canlynol:

- Gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth y cytunwyd arnyn nhw a sut y'u darperir
- Canllaw clir ac adeiladol i staff ar yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth a'r canlyniadau yr hoffai eu cyflawni

- Sail ar gyfer adolygiad parhaus
- Ffordd i unigolion, eu cynrychiolwyr a staff fesur cynnydd a ph'un a yw eu canlyniadau personol wedi'u cyflawni.

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

- Therapydd galwedigaethol
- Ffisiotherapydd
- Podiatregydd
- Deietegydd
- Therapyddion iaith a lleferydd
- Swyddogion adsefydlu
- Meddygon teulu
- Nyrsys ardal
- Timau iechyd meddwl pobl hŷn
- Gweithwyr cymdeithasol
- Eiriolwyr
- Deintydd
- Hylenydd
- Optometrydd
- Gweithiwr ail-alluogi.

Fframwaith Synhwyr:

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

Ffynonellau cymorth: ffrindiau/teulu estynedig, adnoddau cymunedau lleol, rhwydweithiau, grwpiau gwirfoddol/ gwasanaethau, gwasanaethau ffurfiol eraill (iechyd, tai, awdurdod lleol), gwybodaeth a chyngor.

Mathau o eiriolaeth i gynnwys:

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

Gallai'r **mathau o ofal a chymorth** gynnwys

- Gofalwyr

- Teulu a ffrindiau/grŵp cymunedol/rhwydweithiau anffurfiol
- Gwasanaethau gofal a chymorth wedi'u trefnu gan yr awdurdod lleol neu'r awdurdod iechyd
- Gwasanaethau gofal a chymorth wedi'u trefnu gan yr unigolyn a/neu deulu/gofalwr, a hunanariennir neu drwy daliadau uniongyrchol
- Technoleg gynorthwyol electronig.

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

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

- Mwy bregus ac agored i niwed
- Iechyd corfforol neu feddyliol gwael, wedi cwmpo, strôc neu newid sydyn arall mewn iechyd
- Gofalwyr yn methu â darparu cymorth mwyach heb gael help ychwanegol
- Priod neu bartner yn marw
- Nam corfforol
- Materion diogelu.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

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

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Unit 232 Darparu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal

Lefel:	2
ODA:	45
Credyd:	8
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal.</p>

Deilliant dysgu:

1. Rôl cartrefi gofal wrth ddarparu gofal a chymorth i unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y mathau o gartrefi gofal sydd ar gael i unigolion hŷn
- 1.2 Pam y gall unigolion symud i mewn i gartref gofal
- 1.3 Nodweddion cadarnhaol cartrefi gofal
- 1.4 Y gweithwyr proffesiynol a all gefnogi unigolion mewn cartrefi gofal
- 1.5 Rôl teuluoedd wrth ddarparu gofal a chymorth parhaus i unigolion

Deilliant dysgu:

2. Cyfrannu at gefnogi'r newidiadau a'r trawsnewid a brofir gan unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 **Effeithiau posibl** ar unigolion a'u teuluoedd pan symudir i gartref gofal
- 2.2 Pwysigrwydd sicrhau bod unigolion a'u teuluoedd yn gwybod beth i'w ddisgwyl o gartref gofal
- 2.3 Pwysigrwydd amgylchedd y 'cartref', gofod personol, eiddo personol a phreifatrwydd
- 2.4 Pwysigrwydd cefnogi unigolion i gynnal eu hunaniaeth bersonol yn ystod cyfnodau o newid

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.5 Cyfrannu at gefnogi unigolion i ymgartrefu yn eu cartref newydd
- 2.6 Gwneud i unigolion a'u teuluoedd deimlo'n gartrefol
- 2.7 Cyfrannu at gefnogi unigolion i fynd drwy gyfnod o drawsnewid:
 - yn y cartref
 - rhwng y cartref a manau eraill

Amrediad

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

Deilliant dysgu:

3. Cyfrannu at gefnogi dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau a chanlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 3.1 Beth mae gweithredu yn seiliedig ar hawliau yn ei olygu'n ymarferol wrth gefnogi unigolion mewn cartrefi gofal
- 3.2 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal
- 3.3 Effaith agweddau a gwerthoedd o ran heneiddio ar unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal
- 3.4 Sut y gall canfyddiadau negyddol o unigolion gael eu herio
- 3.5 Beth yw'r Fframwaith Synhwyrâu
- 3.6 Pam ei bod hi'n bwysig cydnabod rolau gwerthfawr unigolion
- 3.7 Sut y gall unigolion barhau i gyfrannu at eu cymunedau
- 3.8 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion
- 3.9 Effeithiau posibl teimlo'n unig ac yn ynysig ar unigolion
- 3.10 Y canlyniadau a wynebier gan unigolion os ydyn nhw'n cael eu gadael am gyfnodau hir heb unrhyw ysgogiad
- 3.11 Pwysigrwydd galluogi unigolion i barhau i gymryd risgiau mewn bywyd bob dydd
- 3.12 Pam y gall unigolion gael eu hatal rhag cymryd risgiau, neu gael eu darbwylllo rhag gwneud hynny
- 3.13 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a llesiant
- 3.14 Ffyrdd o weithio gydag unigolion er mwyn dysgu am eu hanes, meithrin perthnasoedd a datblygu ymdeimlad o berthyn
- 3.15 Pwysigrwydd cefnogi perthnasoedd cadarnhaol rhwng unigolion a'r canlynol:
 - Preswylwyr eraill
 - Teulu a ffrindiau
 - Cymunedau
 - Gweithwyr
- 3.16 Pwysigrwydd ymddangosiad personol o ran hunaniaeth a llesiant unigolyn
- 3.17 Sut y gall yr **amgylchedd** gefnogi canlyniadau cadarnhaol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.18 Cyfrannu at ddatblygu, adolygu a gwerthuso cynlluniau personol, er mwyn dangos beth sy'n bwysig i unigolion
- 3.19 Rhoi'r Fframwaith Synhwyrâu ar waith yn eich ymarfer eich hun
- 3.20 Defnyddio technegau hel atgofion gydag unigolion
- 3.21 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn weithgareddau a chael profiadau ystyrlon a phleserus, sy'n adlewyrchu eu rolau gwerthfawr
- 3.22 Cyfrannu at helpu unigolion i gadw, sefydlu a meithrin perthnasoedd cadarnhaol â'r canlynol:
 - pobl eraill sy'n byw yn y cartref
 - teulu a ffrindiau
 - pobl eraill yn y gymuned leol
- 3.23 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion

Amrediad

Yr amgylchedd - cynllun a dyluniad ffisegol y cartref, gofod personol ac ardaloedd cymunedol, awyrgylch cartrefol, croesawgar a chysurus, ardaloedd awyr agored

Deilliant dysgu:

4. Cyfrannu at gefnogi proses gyfathrebu effeithiol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

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

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.2 Defnyddio dulliau sy'n cefnogi cyfathrebu effeithiol
4.3 Dilyn cynlluniau personol o ran cyfathrebu ag unigolion
4.4 Defnyddio ffyrdd ymarferol o hybu'r Cynnig Rhagweithiol
-

Deilliant dysgu:

5. Cyfrannu at gefnogi iechyd a llesiant unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 5.1 Yr archwiliadau iechyd sydd eu hangen ar unigolion er mwyn cefnogi eu hiechyd a'u llesiant mewn cartrefi gofal
5.2 Effeithiau posibl colli annibyniaeth, symudedd a sgiliau
5.3 Pwysigrwydd symudedd a chynnal a meithrin symudedd er mwyn lleihau'r tebygolrwydd o gwmpo
5.4 Cyfarpar a all helpu i atal pobl rhag cwmpo
5.5 Sut i gefnogi unigolion:
 - gyda symudedd
 - i reoli poen ac anesmwythyd
 - i yfed a bwyta'n ddiogel
 - gyda gofal y geg
 - i reoli ymataliaeth
- 5.6 Pwysigrwydd profiad bwyta cadarnhaol i unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 5.7 Defnyddio cymhorthion, addasiadau a chyfarpar sy'n hybu iechyd a llesiant unigolion
5.8 Cefnogi unigolion i symud o gwmpas yn ddiogel
5.9 Lleihau'r siawns o gwmpo
5.10 Cefnogi profiad bwyta cadarnhaol sydd:
 - yn annog unigolion i yfed a bwyta
 - yn ystyried gofynion maeth a hydradu penodol unigolion
- 5.11 Dilyn cynlluniau personol i helpu unigolion:
 - i reoli poen ac anesmwythyd
-

- gyda gofal y geg
 - i reoli eu hymataliaeth
-

Deilliant dysgu:

6. Cyfrannu at gefnogi gyda gofal personol a rheoli ymataliaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 6.1 Cefnogi unigolion i nodi'r hyn sy'n well ganddyn nhw o ran eu gofal personol a rheoli eu hymataliaeth
 - 6.2 Cefnogi unigolion gyda'u gofal personol, defnyddio cymhorthion ymataliaeth a gwneud defnydd rheolaidd o'r tŷ bach:
 - yn unol â'u hanghenion a'u dewisiadau
 - mewn ffyrdd sy'n sicrhau cymaint â phosibl o annibyniaeth, hunan-barch, urddas a phreifatrwydd iddyn nhw
 - 6.3 Dilyn polisiau a gweithdrefnau'r gweithle o ran atal a rheoli haint wrth gefnogi unigolion gyda gofal personol a rheoli eu hymataliaeth
-

Deilliant dysgu:

7. Dulliau o gefnogi gofal lliniarol a gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 7.1 Polisiau a gweithdrefnau'r gweithle ar gyfer cefnogi unigolion gyda gofal lliniarol a gofal diwedd oes
- 7.2 Pwysigrwydd dilyn cynlluniau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer gofal lliniarol a gofal diwedd oes
- 7.3 Pwysigrwydd trin unigolion a'u teuluoedd mewn ffordd sensitif, urddasol a pharchus
- 7.4 Pwysigrwydd sicrhau urddas ar ôl marwolaeth

Unit 232

Darparu gofal a chymorth i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

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

Gallai cynlluniau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer gofal lliniarol a gofal diwedd oes gynnwys:

- Cynlluniau personol
- Cynlluniau gofal lefel uwch
- Cyfarwyddbau lefel uwch.

Byddai'r canlyniadau a wynebwr gan unigolion os ydyn nhw'n cael eu gadael am gyfnodau hir heb ysgogiad yn cynnwys:

Corfforol:

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

Seicolegol:

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

Gallai'r mathau gwahanol o gartrefi gofal gynnwys:

- Cartrefi gofal i oedolion
- Cartrefi nyrsio
- Seibiant / cyfnodau byr
- 'Camu i fyny/camu i lawr'
- Gofal ychwanegol.

Ffactorau sy'n effeithio ar gyfathrebu i gynnwys:

- Colli golwg
- Colli clyw
- Dementia

- Iechyd corfforol ac iechyd meddwl
- Iaith
- Yr amgylchedd
- Perthnasoedd.

Bywyd llawn a gwerthfawr i gynnwys:

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

Gallai'r archwiliadau iechyd gynnwys:

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

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

Gallai'r dulliau gweithredu gynnwys:

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

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

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

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

Profiad bwyta cadarnhaol - i gynnwys:

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

Ffyrdd ymarferol o ddarparu'r Cynnig Rhagweithiol i gynnwys:

- Dysgwyr Cymraeg nad ydyn nhw'n rhugl yn dysgu ac yn defnyddio ymadroddion syml
- Mae'r amgylchedd ffisegol yn adlewyrchu ac yn hybu'r Gymraeg a diwylliant Cymru
- Mae arwyddion yn y gwasanaeth yn helpu defnyddwyr sy'n siarad Cymraeg i weld ble maen nhw
- Mae digon o setiau teledu a radio i alluogi pobl i wyllo/gwrando ar raglenni Cymraeg
- Mae llyfrau, papurau newydd a chylchgronau Cymraeg ar gael i ddefnyddwyr sy'n siarad Cymraeg, neu gallant fod ar gael iddyn nhw
- Mae lluniau/ffotograffau ar gael i'w defnyddio mewn gweithgareddau a gwaith hel atgofion
- Mae hysbysiadau, taflenni a gwybodaeth arall yn cael eu harddangos a'u darparu'n ddwyieithog.

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

- Therapydd galwedigaethol
- Ffisiotherapydd
- Podiatregydd
- Deietegydd
- Therapyddion iaith a lleferydd
- Swyddogion adsefydlu
- Meddygon teulu
- Nyrsys ardal
- Timau iechyd meddwl pobl hŷn
- Gweithwyr cymdeithasol
- Eiriolwyr
- Deintydd
- Hylenydd
- Optometrydd
- Gweithiwr ail-alluogi.

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

- Gwaith hanes bywyd
- Byw yn y foment

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

- Ymwybyddiaeth Ofalgar
- Hel atgofion.

Fframwaith Synhwyr:

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

Helpu unigolion i ymgartrefu yn eu cartref newydd i gynnwys:

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

Mathau o eiriolaeth i gynnwys:

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

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

Pam y gall unigolion symud i mewn i gartref gofal i gynnwys:

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

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC 0214 Cefnogi unigolion i yfed a bwyta
- SCDHSC 0215 Helpu unigolion i barhau i symud o gwmpas
- SCDHSC 0218 Cefnogi unigolion gyda'u hanghenion gofal personol
- SCDHSC 0219 Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth
- SCDHSC 0210 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden
- SCDHSC 0216 Helpu i fodloni anghenion cysur corfforol unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	2
ODA:	45
Credyd:	9
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gyfrannu at gefnogi unigolion sy'n byw gyda dementia.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at unigolion sy'n byw gyda dementia o grwpiau oedran gwahanol ac unigolion ag anabledd dysgu sydd hefyd yn byw gyda dementia.</p>

Deilliant dysgu:

1. Canfyddiadau a safbwyntiau ynghylch dementia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 Pwysigrwydd gweld y person cyn y dementia
- 1.2 Sut y gall dementia effeithio ar unigolion a theluedd/gofalwyr mewn ffyrdd gwahanol
- 1.3 Y ffaith nad yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio ac y gall effeithio ar bobl iau yn ogystal â phobl hŷn
- 1.4 Sut y gall y ffordd mae pobl yn ystyried unigolion sy'n byw gyda dementia effeithio ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
- 1.5 Sut y gall canfyddiadau negyddol o ddementia gael eu herio

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.6 Adnabod cryfderau unigol a nodweddion personol
- 1.7 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion sy'n byw gyda dementia
- 1.8 Herio iaith negyddol, rhagfarn a gwahaniaethu tuag at unigolion sy'n byw gyda dementia

Deilliant dysgu:

2. Cyfrannu at gefnogi iechyd a llesiant unigolion sy'n byw gyda dementia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Y prif fathau o ddementia, eu gwahaniaethau a'r **hyn sy'n gyffredin rhyngddynt**
- 2.2 Y gwahaniaethau rhwng dementia a chyflyrau corfforol ac iechyd meddwl eraill
- 2.3 Sut y gall ffactorau ffordd o fyw effeithio ar:
 - y risg o ddatblygu dementia
 - arafu datblygiad dementia

- 2.4 Sut y gall dementia gelu problemau iechyd corfforol sylfaenol
- 2.5 Sut y gall afiechyd corfforol gynyddu symptomau dementia dros dro
- 2.6 Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi:
 - Llesiant corfforol a **meysydd gofal corfforol**
 - iechyd meddwl a llesiant unigolion
- 2.7 Y risg gynyddol y bydd unigolion ag anabledd dysgu yn datblygu dementia
- 2.8 **Amharu ar y cof** a'i effaith o ran dementia

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.9 Ymateb yn sensitif i symptomau a chyflwyniad dementia fel y cof, arddel barn, iaith ac ymgyfeiriad
- 2.10 Cyfrannu at gefnogi unigolion i gynnal:
 - Llesiant corfforol a meysydd gofal corfforol y cytunwyd arnyn nhw
 - iechyd meddwl a llesiant
- 2.11 Hybu dewisiadau ffordd o fyw iach ymhlith unigolion

Amrediad

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

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

Nam ar y cof - cof tymor byr a thri phrif gategori cof tymor hir (cofio ffeithiau, cofio digwyddiadau, profiadau ac emosiynau, cof sy'n gysylltiedig â swyddogaeth echddygol fel llofnodi eich enw, gyrru car)

Deilliant dysgu:

3. Cyfrannu at gefnogi unigolion a theuluoedd/gofalwyr i addasu i ddiagnosis a byw gyda dementia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Pwysigrwydd diagnosis cynnar
- 3.2 **Effeithiau posibl diagnosis** ar unigolion a theuluoedd/gofalwyr
- 3.3 Asiantaethau a gweithwyr proffesiynol a all roi cymorth i bobl sy'n byw gyda dementia
- 3.4 Pwysigrwydd:
 - gwybodaeth a chyngor er mwyn helpu unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr ddeall mwy am ddementia
 - cefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i fyw bywydau llawn a gwerthfawr y tu hwnt i'w diagnosis
 - gallu ymaddasu ac ymateb i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr wrth i ddementia ddatblygu
 - cynllunio at y dyfodol, gan gynnwys gofal lliniarol a gofal diwedd oes

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.5 Cydnabod effeithiau diagnosis o ddementia ar unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 3.6 Cyfrannu at gefnogi unigolion a theuluoedd/gofalwyr wrth iddyn nhw ymaddasu i fyw gyda dementia
- 3.7 Cyfrannu at nodi gwybodaeth a chyngor amserol i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

Amrediad

Effeithiau posibl diagnosis - Risgiau i iechyd meddwl a llesiant, arwahaniad cymdeithasol, problemau o ran perthnasoedd, profi colledion personol, methu ag ymaddasu i'r diagnosis, ofn

Deilliant dysgu:

4. Cyfrannu at dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau a chanlyniadau cadarnhaol i unigolion sy'n byw gyda dementia

Meini prawf asesu:

Rydych yn deall:

- 4.1 Beth yw ystyr penderfyniadau budd gorau i unigolion â dementia
- 4.2 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 4.3 Sut i ymdrin â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau'r unigolyn, teuluoedd/gofalwyr, a gofal a chymorth ffurfiol
- 4.4 Pam y gall unigolion sy'n byw gyda dementia fod yn fwy agored i niwed a chamdriniaeth
- 4.5 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion
- 4.6 Pam y gall unigolion sy'n byw gyda dementia gael eu hannog i beidio â chymryd risgiau, neu eu hatal rhag gwneud hynny
- 4.7 Pwysigrwydd gallu parhau i gymryd risgiau mewn bywyd bob dydd
- 4.8 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a llesiant
- 4.9 Beth yw ystyr 'yr hawl i gerdded' a ffyrdd o helpu unigolion i wneud hyn yn ddiogel
- 4.10 Protocolau rhannu gwybodaeth wrth helpu unigolion sy'n byw gyda dementia a natur gymhleth y rhain wrth weithio gyda theuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.11 Hybu dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau ymhlith unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 4.12 Gweithio gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr er mwyn nodi'r adnoddau a'r cymorth a all gael eu defnyddio i'w helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Deilliant dysgu:

5. Cyfrannu at gefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i fyw bywyd bodlon gyda dementia

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 5.1 Ffyrdd o weithio sy'n datblygu prosesau cyfathrebu a pherthnasoedd effeithiol ag unigolion sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd/gofalwyr
- 5.2 Beth yw'r Fframwaith Synhwyrâu
- 5.3 Sut y gall unigolion gyfrannu at eu cymunedau a chyfoethogi bywydau pobl eraill, yn ogystal â chael gofal a chymorth
- 5.4 Ffyrdd o weithio sy'n cydnabod ac yn hybu rolau unigolion
- 5.5 Sut y gall gwaith hanes bywyd hefyd gael ei ddefnyddio er mwyn helpu i:
 - atgyfnerthu rolau unigolion
 - meithrin perthnasoedd gwaith da ag unigolion
 - deall sut i ddarparu gofal a chymorth unigol
 - dehongli ac ymateb i ymddygiadau y gellir eu hystyried yn heriol
- 5.6 Pwysigrwydd cefnogi unigolion i gyflawni'r pethau bach, yn ogystal â'r canlyniadau mawr
- 5.7 Rôl bwysig teuluoedd/gofalwyr ac eraill wrth roi gofal a chymorth i unigolion
- 5.8 Rôl pobl yn y gymuned ehangach ym mywydau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

- 5.9 Sut i gefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i ystyried ffynonellau cymorth sydd ar gael i'w helpu i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
- 5.10 Pam mae seibiant byr yn bwysig i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr, a sut y gallant gyfrannu at lesiant a chynnal perthnasoedd teuluol cadarnhaol
- 5.11 Pwysigrwydd yr amgylchedd ffisegol
- 5.12 Y mathau o dechnoleg gynorthwyol electronig a all gael eu defnyddio i wella annibyniaeth, diogelwch a llesiant unigolion
- 5.13 Pwysigrwydd parhau i archwilio cynlluniau personol, a rhoi adborth arnyn nhw
- 5.14 Pwysigrwydd codi unrhyw bryderon am newidiadau yn amgylchiadau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 5.15 Cydnabod rolau unigolion
- 5.16 Rhoi'r Fframwaith Synhwyrâu ar waith yn eich ymarfer eich hun gydag unigolion a/u teuluoedd/gofalwyr
- 5.17 Defnyddio gwaith hanes bywyd i ddysgu am fywydau, hanes a diwylliant unigolion
- 5.18 Cyfrannu at gefnogi unigolion i:
 - leisio barn a rheoli eu bywydau
 - cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion
 - cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol sy'n adeiladu ar gryfderau a diddordebau
 - cynnal a datblygu perthnasoedd cadarnhaol rhwng y naill a'r llall
 - cymryd rhan yn eu cymunedau
 - byw bywydau llawn a gwerthfawr
- 5.19 Cyfrannu at gefnogi teuluoedd/gofalwyr gyda gofal a chymorth

Amrediad

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

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

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

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

Bywyd llawn a gwerthfawr i gynnwys:

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

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

Cyfarwyddbau cyfreithiol: blaengyfarwyddbau, atwrneiaeth.

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

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

Arferion cyfyngol: amrediad eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw am eu gwneud neu sy'n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw am eu gwneud. Gallant 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.

Fframwaith Synhwyr:

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

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

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	2
ODA:	10
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw helpu dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau i gefnogi unigolion i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig.

Deilliant dysgu:

- Hyder wrth ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- Sut mae technoleg yn rhan o fywyd bob dydd ac yn gallu **trawsnewid bywydau** unigolion a theuluoedd/gofalwyr
- Eich rôl eich hun wrth gefnogi pobl eraill i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig a sut a phryd i gael cymorth ychwanegol
- Sut i gefnogi'r defnydd diogel o dechnoleg gynorthwyol electronig
- Y camau i'w cymryd os bydd technoleg gynorthwyol electronig yn methu/torri i lawr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- Cefnogi unigolion a theuluoedd/gofalwyr i **ddefnyddio** technoleg gynorthwyol electronig yn **ddiogel**

Amrediad

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

Defnydd diogel - dilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer ei defnyddio a'i chynnal a'i chadw, ei gwefru'n ddiogel, ei throi ymlaen a'i diffodd, defnyddio swyddogaethau sylfaenol, y mesurau diogelwch sydd ar waith wrth fynd ar y we a defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Deilliant dysgu:

- Hawliau, gwerthoedd a thechnoleg gynorthwyol electronig

Rydych yn gwybod:

- Sut y gall technoleg gynorthwyol electronig hybu a diogelu llesiant a hawliau unigolion
- Sut y gall technoleg gynorthwyol electronig gefnogi cymryd risgiau cadarnhaol
- Pwysigrwydd cael **cydsyniad** i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.4 Parchu a hybu urddas, annibyniaeth, preifatrwydd a chyfrinachedd unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr wrth gefnogi'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig
- 2.5 Defnyddio prosesau y cytunwyd arnyn nhw i gael caniatâd i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

Amrediad

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

Deilliant dysgu:

3. Cyfrannu at asesu ac adolygu technoleg gynorthwyol electronig

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 3.1 Eich rôl chi a rôl eraill wrth gyfrannu at asesu ac adolygu'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig
- 3.2 Sut mae'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig yn gweddu i'r cynllun cymorth cyffredinol ar gyfer unigolion
- 3.3 Sut y gall y defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig gynnig atebion a all helpu unigolion i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.4 Defnyddio dull cydgynhyrchiol o gyfrannu at asesu ac adolygu'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig
- 3.5 Cyfrannu at weithredu cynllun i ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig
- 3.6 Cymhwyso egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol wrth gefnogi'r gwaith o asesu, cynllunio ac adolygu'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol electronig

Amrediad

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

Deilliant dysgu:

4. Systemau monitro ac ymateb o bell neu rithwir

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

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

Uned 234 Cyfrannu at gefnogi unigolion gan ddefnyddio technoleg gynorthwyol electronig

Gwybodaeth Ategol

Gofynion dystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

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

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

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

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

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Uned 235

Cyfrannu at gefnogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau ail-alluogi

Lefel:	2
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau rhagarweiniol sydd eu hangen i gefnogi eraill i gyflawni eu canlyniadau ail-alluogi.

Deilliant dysgu:

1. Pwrpas ail-alluogi

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y cysyniad o ail-alluogi a'i egwyddorion
- 1.2 Manteision posibl ail-alluogi i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 1.3 Pwysigrwydd mynediad amserol at wasanaethau ail-alluogi
- 1.4 Y mathau o weithgareddau a ddefnyddir i gyflawni canlyniadau ail-alluogi
- 1.5 Rolau gweithwyr proffesiynol sy'n darparu cymorth ym maes gweithgareddau ail-alluogi

Deilliant dysgu:

2. Cyfrannu at gefnogi unigolion i gyflawni gweithgareddau sy'n cefnogi canlyniadau ail-alluogi

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Pwysigrwydd gweithredu ar sail cryfderau sy'n cydnabod ac yn adeiladu ar sgiliau unigolion ar gyfer gweithgareddau ail-alluogi
- 2.3 Sut y gall colli annibyniaeth effeithio ar hyder, hunaniaeth, hunan-barch ac ymdeimlad o'r hunan unigolion
- 2.4 Sut y gall ail-alluogi helpu unigolion i adennill a meithrin sgiliau annibyniaeth
- 2.5 Pwysigrwydd teuluoedd/gofalwyr yn y broses adfer ac ail-alluogi

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

2.6 Dilyn cynlluniau i helpu pobl i gyfranogi'n weithredol mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrllon, gan gynorthwyo unigolion i gymryd cymaint o gyfrifoldeb â phosibl ar gyfer:

- defnyddio sgiliau a galluoedd presennol
- adennill sgiliau blaenorol
- caffael sgiliau newydd

2.7 Cyflawni gweithgareddau dirprwyedig o fewn atebolrwydd eich rôl eich hun

2.8 Ystyried yr anawsterau mae unigolion yn eu profi a defnyddio anogaeth gadarnhaol i gefnogi cynnydd

2.9 Cyfrannu at adolygu a gwerthuso cynlluniau ar gyfer canlyniadau ail-alluogi

Uned 235 Cyfrannu at gefnogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau ail-alluogi

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

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

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

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0027 Helpu unigolion i fyw bywyd bob dydd
- SCDHSC0344 Helpu unigolion i gynnal, adennill a meithrin sgiliau i reoli eu bywydau bob dydd

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	2
ODA:	30
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gyfrannu at gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion neu bobl ifanc sy'n defnyddio/camddefnyddio sylweddau.</p>

Deilliant dysgu:

1. Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Deddfwriaeth allweddol, polisi, canllawiau a safonau cenedlaethol sy'n sail i ddarparu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau
- 1.2 Y mathau o sylweddau y gall unigolion eu defnyddio:
 - eu hymddangosiad
 - eu heffeithiau
 - risgiau cysylltiedig
 - sut y'u rhoddir
 - statws cyfreithiol
- 1.3 Dosbarthiadau clinigol sylweddau
- 1.4 Gwahanol **gategoriâu o ddefnyddio sylweddau**
- 1.5 Ystyr y term 'camddefnyddio sylweddau'

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

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

Amrediad:

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

Deilliant dysgu:

2. Cyfrannu at ymyriadau i gefnogi unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Yr amrywiaeth o ymyriadau y gellir eu defnyddio gydag unigolion
- 2.2 Gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol a all ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ychwanegol i unigolion yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau, a'r ymyriadau all helpu
- 2.3 Sut i gael cymorth ychwanegol i unigolion ar gyfer ymyriadau
- 2.4 Protocolau ar gyfer cael a chadarnhau cydsyniad gan unigolion wrth rannu gwybodaeth â:
 - gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol eraill
 - teuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.5 Cefnogi'r unigolyn i nodi:
 - pryderon am eu defnydd neu gamddefnydd o sylweddau
 - beth fyddent yn hoffi ei gyflawni a'r newidiadau y gall fod eu hangen er mwyn eu helpu i wneud hyn
 - adnoddau a chymorth ychwanegol a all gael eu defnyddio i'w helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol
- 2.6 Dilyn polisiâu a gweithdrefnau sefydliadol er mwyn atgyfeirio unigolion at wasanaethau eraill lle mae angen cymorth ychwanegol

Deilliant dysgu:

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

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Beth yw ystyr y term 'iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a welir ar yr un pryd'
- 3.2 Problemau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau
- 3.3 Problemau a wynebir gan unigolion ag iechyd meddwl gwael a phroblemau camddefnyddio sylweddau

Deilliant dysgu:

4. Canfyddiadau a safbwyntiau unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 4.1 Y stigma sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau
- 4.2 **Effeithiau posibl** agweddau a gwerthoedd cymdeithas ar unigolion
- 4.3 Sut y gall rhywedd, ethnigrwydd ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r cymorth maen nhw'n ei gael

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.4 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau, a'r agweddau tuag atyn nhw

Amrediad

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

Deilliant dysgu:

5. Rheoli sefyllfaoedd peryglus

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

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

Amrediad

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

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Dosbarthiadau clinigol sylweddau:

Adfywolion, iselyddion, poenliniaryddion, rhithbeiriau.

Gall y math o sylweddau y gall unigolion eu defnyddio gynnwys alcohol, canabis, cocên, amffetamin, heroin, hydoddyddion a nwyon, bensodiasepinau, canabinoidau synthetig, cetamin, MDMA, cyffuriau gwella delwedd a pherfformiad.

Gall fod gan sylweddau amrywiaeth o enwau gwahanol, e.e. Canabis – *weed/ hash/ dope/ pot/ ganja*.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

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

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	2
ODA:	45
Credyd:	7
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw helpu dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gyfrannu at ofal a chymorth unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at 'unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd'.</p>

Deilliant dysgu:

6. Rôl gwasanaethau dydd wrth ddarparu gofal a chymorth i unigolion

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y mathau o ofal a chymorth y gall unigolion eu cael drwy wasanaethau dydd
- 1.2 Rhesymau posibl pam mae unigolion yn defnyddio gwasanaethau dydd
- 1.3 Potensial gwasanaethau dydd a manteision cefnogi unigolion i ddefnyddio'r rhain
- 1.4 Yr amrywiaeth o asiantaethau a gweithwyr proffesiynol a all roi cymorth i unigolion mewn gwasanaethau dydd
- 1.5 Cyfraniad teuluoedd/gofalwyr at ofal a chymorth parhaus unigolion a'r modd y mae hyn yn cyd-fynd â darpariaeth gwasanaeth dydd
- 1.6 Rôl gwasanaethau dydd yn cefnogi unigolion â **chynodau o newid a thrawsnewid**

Amrediad

Cynodau o newid a thrawsnewid – defnyddio gwasanaeth newydd/newid gwasanaeth, symud o un lle i un arall/ o un gweithgarwch i un arall, newid mewn amgylchiadau

Deilliant dysgu:

2. Cyfrannu at gymorth ar gyfer dulliau seiliedig ar hawliau a chanlyniadau cadarnhaol i unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Beth yw ystyr dulliau seiliedig ar hawliau yn ymarferol wrth gefnogi unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd
- 2.2 Ffyrdd o weithio i feithrin perthnasoedd ag unigolion a dysgu am eu bywydau pob dydd, eu hanes a'u diwylliant
- 2.3 Pwysigrwydd y gall unigolion barhau i gymryd risgiau mewn bywyd pob dydd

- 2.4 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a llesiant
- 2.5 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd
- 2.6 Sut gall agweddau eraill tuag at unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr gael eu dylanwadu gan y ffaith eu bod yn defnyddio gofal a chymorth
- 2.7 Sut gellir herio canfyddiadau negyddol o unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 2.8 Pwysigrwydd defnyddio iaith a sut gall hyn effeithio ar agweddau eraill tuag at unigolion
- 2.9 Effaith bosibl arwahanrwydd ac unigrwydd ar unigolion
- 2.10 Canlyniadau i unigolion os cânt eu gadael am gyfnodau hir heb ysgogiad
- 2.11 Beth yw ystyr 'Fframwaith Synhwyrâu'
- 2.12 Beth mae'r hawl i gael bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion
- 2.13 Pam mae'n bwysig cydnabod y rolau gwerthfawr y mae unigolion wedi'u cyflawni ac y gallant barhau i'w cyflawni
- 2.14 Sut gall unigolion gyfrannu at eu cymunedau
- 2.15 Sut i gefnogi unigolion i feithrin perthnasoedd ag eraill sy'n defnyddio gwasanaethau dydd a/neu eraill yn y gymuned
- 2.16 Ffyrdd o weithio er mwyn meithrin perthnasoedd cadarnhaol a chefnogol â theuluoedd/gofalwyr
- 2.17 Sut i gefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i archwilio ffynonellau cymorth eraill sydd ar gael i'w helpu i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt
- 2.18 Sut i ddelio â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau unigolion a'u
 - teuluoedd/gofalwyr
 - darpariaeth gwasanaethau dydd
- 2.19 **Protocolau rhannu gwybodaeth** wrth gefnogi unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau dydd a chymhlethdodau'r rhain wrth gyfathrebu â theuluoedd/gofalwyr

Amrediad

Protocolau rhannu gwybodaeth – gan gynnwys cydsyniad

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.20 Cydnabod y rolau gwerthfawr sydd gan unigolion
- 2.21 Ymgorffori'r Fframwaith Synhwyrâu yn eich ymarfer eich hun
- 2.22 Cyfrannu at gymorth i unigolion allu byw bywydau llawn a gwerthfawr
- 2.23 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau sy'n ystyrlon ac yn werth chweil a myfyrio ar eu rolau gwerthfawr
- 2.24 Hyrwyddo canfyddiadau cadarnhaol unigolion a theuluoedd/gofalwyr sy'n defnyddio gofal a chymorth gan wasanaethau dydd
- 2.25 Defnyddio dulliau i wneud y canlynol:
 - dysgu am fywydau pob dydd, hanes a diwylliant unigolion
 - nodi beth yw'r ffordd orau o gefnogi unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt
 - annog unigolion i fynegi eu barn a'u safbwyntiau
 - cydnabod ac adeiladu ar gryfderau unigolion
- 2.26 Cyfrannu at y broses o adnabod ffynonellau cymorth eraill a all helpu unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt

Deilliant dysgu:

Cyfrannu at y broses o ddatblygu a gweithredu cynlluniau sy'n cefnogi'r hyn sy'n bwysig i unigolion

Meini Prawf Asesu:

Rydych yn deall:

- 3.1 Beth yw ystyr cyd-gynhyrchu yng nghyd-destun gwasanaethau dydd

- 3.2 Pwysigrwydd cadarnhau'n barhaus ac adrodd yn ôl ar gynlluniau personol ag unigolion
- 3.3 Sut i egluro disgwyliadau o ran cymorth ar gyfer amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion ag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 3.4 Pwysigrwydd rhoi adborth ar unrhyw bryderon ynghylch newidiadau yn amgylchiadau unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr
- 3.5 Camau i'w cymryd pan na all y gwasanaeth gefnogi unigolyn i gyflawni ei ganlyniadau neu ei nodau personol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.6 Cyfrannu at y broses o ddatblygu, gweithredu, adolygu a gwerthuso cynlluniau personol i fyfyrion ar yr hyn sy'n bwysig i unigolion
- 3.7 Ystyried a chofnodi **gwybodaeth** mewn systemau cyfathrebu

Amrediad

Gwybodaeth – Profiadau, gweithgareddau wedi'u cynllunio neu heb eu cynllunio a gefnogir, unrhyw dasgau ymarferol a gyflawnir neu y mae angen eu cyflawni, adborth gan yr unigolyn, arsylwadau a myfyrdodau yn ystod gwasanaethau dydd â'r unigolyn, unrhyw newidiadau neu bryderon, cysylltiad ag aelodau'r teulu/gofalwyr a gwybodaeth ganddynt, meddyginiaeth, bwyd a hylif a gymerir

Deilliant dysgu:

- 4 Cyfrannu at gymorth sy'n hyrwyddo, yn meithrin ac yn cynnal sgiliau annibyniaeth unigolion

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Beth yw ystyr y term 'canolbwyntio ar ddeilliannau' wrth gefnogi unigolion
- 4.2 Pwysigrwydd sicrhau bod gweithgareddau'n 'canolbwyntio ar ddeilliannau'
- 4.3 Ffyrdd o weithio sy'n helpu i fagu hyder ac yn annog unigolion i roi cynnig ar weithgareddau newydd
- 4.4 Dyna pam mae'n bwysig hyrwyddo, meithrin a chynnal sgiliau annibyniaeth unigolion
- 4.5 Yr amrywiaeth o sgiliau annibyniaeth y gall fod angen ar unigolion a/neu y byddant am eu meithrin neu eu cynnal a sut i sicrhau eu bod yn cymryd rhan lawn yn y gwaith o nodi'r rhain
- 4.6 Sut i gefnogi unigolion i feithrin sgiliau newydd
- 4.7 Sut i annog unigolion i rannu eu sgiliau ag eraill

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.8 Defnyddio gweithgareddau sy'n 'canolbwyntio ar ddeilliannau' i gefnogi'r broses o feithrin sgiliau unigolyn
- 4.9 Annog unigolion i roi cynnig ar weithgareddau newydd ac i feithrin sgiliau
- 4.10 Defnyddio arsylwadau ac adborth gan unigolion i sefydlu:
 - i ba raddau y gwnaethant fwynhau'r gweithgaredd
 - lefel y cymorth sydd ei hangen i gymryd rhan yn y gweithgaredd
 - a wnaeth y gweithgaredd gyflawni'r deilliannau a nodwyd
 - beth gallai fod angen ei newid i gefnogi cyfranogiad gweithredol yn y gweithgaredd
 - nodi gweithgareddau a nodau newydd

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Cymunedau: Caiff cymunedau eu diffinio fel cymunedau sydd o bwys i bobl. Mae a wnelo hyn â mwy na ble mae person yn byw, mae hefyd yn cynnwys cymunedau sy'n gysylltiedig â diwylliant, crefydd, hunaniaeth rywiol neu ddiddordebau a nodweddion personol.

Byddai **canlyniadau** i unigolion os cânt eu gadael am gyfnodau hir heb ysgogiad yn cynnwys:

Corfforol:

- Cyhyrau'n gwywo
- Atroffiau'r galon
- Pwysedd gwaed yn codi
- Risg gynyddol o niwed i'r croen/briwiau pwysu

Seicolegol:

- Llesgedd a diflastod
- Iselder a syrthni
- Dryswch
- Penbleth
- Colli hyder a sgiliau

Ymddygiadol:

Gall ymddygiad heriol gynnwys ymddygiad sy'n:

- Ailadroddus/obsesiynol
- Yn ei gragen
- Ymosodol
- Hunan-niweidiol
- Aflonyddgar
- Gwrthgymdeithasol neu anghyfreithlon
- Defnyddio iaith ddifriol

Bywyd llawn a gwerthfawr yn cynnwys:

- Dewis a rheolaeth dros fanylion bach o ddydd i ddydd a materion sy'n diffinio bywyd
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd

- Ymgysylltu a chymryd rhan mewn **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau a phrofiadau ystyrion**
- Gofal iechyd meddwl a chorfforol
- Perthnasoedd rhywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Cynhwysiant cymdeithasol
- Perthnasoedd a chyfeillgarwch
- Cysylltiadau cymunedol
- Mynediad i ofal iechyd sylfaenol ac arbenigol
- Cefnogaeth i gysylltiadau ac arferion diwylliannol a ffydd
- Rheoli cyllid

Bydd **cynlluniau personol** yn darparu'r canlynol:

- Gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth cytûn a'r modd y bydd y rhain yn cael eu darparu
- Canllaw clir ac adeiladol i staff am yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth a'r deilliannau y byddai'n hoffi eu cyflawni
- Sail ar gyfer adolygiad parhaus
- Ffordd i unigolion, eu cynrychiolwyr a gweithwyr fesur cynnydd a ph'un a yw eu canlyniadau personol wedi'u cyflawni.

Gallai'r **amrywiaeth o sgiliau annibyniaeth** gynnwys paratoi bwyd a diod, rheoli cyllid, teithio'n annibynnol, gofal personol

Fframwaith Synhwyr:

- Diogelwch – teimlo'n ddiogel
- Perthyn – teimlo'n rhan o bethau
- Parhad – profi cysylltiadau
- Pwrpas – cael nodau i anelu atynt
- Cyflawniad – gwneud cynnydd tuag at y nodau hyn
- Pwysigrwydd – teimlo eich bod yn bwysig fel person.

Ffynonellau cymorth: ffrindiau/teulu estynedig, adnoddau cymuned leol, rhwydweithiau, grwpiau/ gwasanaethau gwirfoddol, gwasanaethau ffurfiol eraill (iechyd, tai, awdurdod lleol), gwybodaeth a chynghor.

Mathau o **eiriolaeth** i'w cynnwys:

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

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

Mae'r rhesymau pam fod unigolion am gael gofal a chymorth gan wasanaethau dydd yn cynnwys:

- Meithrin perthnasoedd
- Manteisio ar gyfleoedd newydd
- Cwmnïaeth
- Meithrin sgiliau newydd
- Cadw annibyniaeth
- Amgylchedd / cymuned newydd
- Bregusrwydd cynyddol
- Iechyd meddwl a chorfforol gwael, cwmp, strôc neu newid sydyn mewn iechyd
- Gofalwyr yn methu cefnogi mwyach heb gael cymorth ychwanegol
- Priod neu bartner yn marw
- Nam corfforol
- Anabledd dysgu
- Materion diogelu

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol

- SCDHSC 0210 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden
- SCDHSC 0211 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau datblygu

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw helpu dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion gyda chynhwysiant digidol.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth.</p>

Deilliant dysgu:

1. Gwybod sut gall cynhwysiant digidol gefnogi iechyd a llesiant unigolion

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Ystyr y term 'cynhwysiant digidol'
- 1.2 Manteision cynhwysiant digidol
- 1.3 Sut gall cynhwysiant digidol **drawsnewid bywydau** unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr a'u helpu i gyflawni eu canlyniadau personol
- 1.4 Ystyr y term 'allgau digidol'
- 1.5 Ffactorau a all arwain at allgau digidol

Amrediad

Trawsnewid bywydau – cefnogi i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau, perthnasoedd a rhyngweithio cymdeithasol ystyrllon, gan gefnogi annibyniaeth, dysgu a datblygu, iechyd a llesiant, ansawdd bywyd a mynediad i wasanaethau a gwybodaeth.

Deilliant dysgu:

2. Magu ei hyder ei hun a hyder yr unigolyn i ddefnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Y termau a ddefnyddir mewn perthynas â thechnoleg ddigidol a'u hystyron
- 2.2 Yr amrywiaeth o dechnoleg ddigidol y gall unigolion a'u teuluoedd eu defnyddio i gefnogi eu llesiant ac i gyflawni canlyniadau personol
- 2.3 Sut a ble i ddysgu mwy am dechnoleg ddigidol
- 2.4 Eu rôl eu hunain ar gyfer cefnogi'r defnydd o dechnoleg ddigidol
- 2.5 Y sgiliau sydd eu hangen i gefnogi cynhwysiant digidol:
 - cyfathrebu
 - trin gwybodaeth a chynnwys
 - cynnal trafodion

- **datrys problemau**

- 2.6 Sut i sicrhau y caiff technoleg ddigidol ei **defnyddio'n ddiogel**
- 2.7 Sut i sicrhau preifatrwydd a chyfrinachedd wrth gefnogi unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr â thechnoleg ddigidol
- 2.8 Sut gall **gosodiadau hygyrchedd** ei gwneud yn haws i unigolion ddefnyddio technoleg ddigidol
- 2.9 Sut i ysgogi unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr i ddefnyddio technoleg ddigidol
- 2.10 Camau i'w cymryd pan fydd gennych bryderon ynghylch defnyddio technoleg ddigidol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.11 Myfyrio ar eich sgiliau eich hun a'u gwerthuso er mwyn sicrhau defnydd diogel o dechnoleg ddigidol
- 2.12 Dangos sut rydych yn defnyddio'r sgiliau sydd eu hangen i sicrhau defnydd diogel o dechnoleg ddigidol:
 - **Cyfathrebu**
 - **trin gwybodaeth a chynnwys**
 - **cynnal trafodion**
 - **datrys problemau**
- 2.13 Defnyddio amrywiaeth o ddulliau i ysgogi unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr i ddefnyddio technoleg ddigidol
- 2.14 Parchu a hyrwyddo hawliau, urddas, annibyniaeth, preifatrwydd a chyfrinachedd unigolion a/neu eu teuluoedd / gofalwyr wrth gefnogi'r defnydd o dechnoleg ddigidol
- 2.15 Cefnogi unigolion i fynd ati'n rhagweithiol i ddefnyddio technoleg ddigidol

Amrediad

Gosodiadau hygyrchedd - gwneud testun yn fwy, newid lliw'r dangosydd neu'r testun, chwyddhadur, darllenwyr sgrin, defnyddio troslais

Cyfathrebu – cyfathrebu, cydweithio a rhannu ar-lein

Trin gwybodaeth a chynnwys – canfod, rheoli a storio gwybodaeth a chynnwys digidol yn ddiogel

Datrys problemau – canfod atebion i broblemau gan ddefnyddio dulliau digidol a gwasanaethau ar-lein

Defnydd diogel – mesurau diogelwch wrth ddefnyddio'r rhynggrwyd, apiau a chyfryngau cymdeithasol

Cynnal trafodion – gwneud cais am wasanaethau, prynu a gwerthu, a rheoli trafodion ar-lein

Gwybodaeth Ategol

Gallai manteision cynhwysiant digidol gynnwys:

- Llai o arwahanrwydd ac unigrwydd
- Gwelliant o ran cyfathrebu, rhyngweithio cymdeithasol / mynediad i grwpiau a rhwydweithiau
- Mynediad i wybodaeth
- Arbed amser a chostau drwy ddefnyddio gwasanaethau'n ddigidol a phrynu nwyddau ar-lein
- Hunanofal gwell ar gyfer mân anhwylderau
- Hunanreoli cyflyrau iechyd hirdymor yn well

Gallai ffactorau a all arwain at allgau digidol gynnwys:

- Diffyg sgiliau / hyder
- Diffyg mynediad i'r rhyngrwyd a/neu ddyfeisiau
- Diffyg cymhelliant
- Iaith a mynediad at iaith – gan gynnwys BSL, y Gymraeg
- Oedran (mae defnydd yn gostwng wrth i bobl fynd yn hŷn)
- Anabledd
- Iechyd gwael
- Tlodi, amddifadedd

Gallai'r termau a ddefnyddir mewn perthynas â thechnoleg ddigidol gynnwys:

- Apiau.
- Apiau Dilysu / dilysiad dau gam
- Nodau tudalen
- Gwasanaethau cwmwl
- Cwcis
- Data
- Dyfais
- Ôl-troed digidol
- Lawrlwythiadau
- E-bost
- Googlo
- Google maps
- Llygoden / pad llygoden
- Cyfrinair
- Ffenestri naid
- Sgamiau
- Darllenydd sgrin
- Peiriant chwilio
- Lleoliadau
- Cyfryngau cymdeithasol

- Sweipio
- Llechen
- Tapio/clicio
- Sgrin gyffwrdd
- Gwefan y gellir ymddiried ynddi
- Diweddariadau
- Lanlwythiadau
- Enw defnyddiwr
- Feirws
- Porwr gwe
- Gwe-sgwrs
- Gwefan
- Rhwydwaith Wi-Fi

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

Gofynion dystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	8
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion awtistig a/neu unigolion ag anabledd dysgu i fyw bywydau llawn a gwerthfawr.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at unigolion awtistig a/neu unigolion ag anableddau dysgu.</p>

Deilliant dysgu:

1. Canfyddiadau a safbwyntiau ynghylch anableddau dysgu ac awtistiaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 Beth yw ystyr y termau 'anabledd dysgu' ac 'awtistiaeth'
- 1.2 **Cyffredinolrwydd anableddau dysgu ac awtistiaeth**
- 1.3 Mathau gwahanol o anableddau dysgu a'u hachosion posibl
- 1.4 Prif nodweddion awtistiaeth ac ystyr y 'dyad o namau'
- 1.5 Pam ei bod hi'n bwysig i bob unigolyn sydd ag anabledd dysgu neu sydd ar y sbectrwm awtistig gael ei gydnabod am ei alluoedd, anghenion, cryfderau, a doniau unigol ei hun
- 1.6 Modelau meddygol a chymdeithasol anabledd
- 1.7 Safbwyntiau cymdeithasol a meddygol o anableddau dysgu ac awtistiaeth, a sut mae'r rhain wedi datblygu a newid dros amser
- 1.8 **Effeithiau posibl** agweddau a gwerthoedd cymdeithas ar unigolion
- 1.9 Sut mae agweddau a gwasanaethau wedi newid dros amser o ganlyniad i bolisi cymdeithasol a deddfwriaeth
- 1.10 Effeithiau (cadarnhaol a negyddol) cael eich labelu fel rhywun ag anabledd dysgu/awtistiaeth
- 1.11 Pam y gall awtistiaeth fod yn anabledd cudd weithiau, a sut y gall hyn effeithio ar unigolion
- 1.12 Pam y gall dewisiadau bywyd unigolion ag anabledd dysgu/awtistiaeth fod yn fwy cyfyngedig na rhai'r boblogaeth gyffredinol, a sut mae polisi a darpariaeth gwasanaeth yn ceisio mynd i'r afael â hyn
- 1.13 Sut y gall rhywedd ac ethnigrwydd, ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r cymorth maen nhw'n ei gael
- 1.14 Rôl asiantaethau allanol ac eraill o ran newid agweddau, polisiau ac ymarfer

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.15 Mynd ati i gefnogi unigolion gan ystyried:
 - nodweddion yr anabledd
 - unrhyw rwystrau maen nhw'n eu hwynebu

- eu natur unigol a'r hyn maen nhw'n ei ffafrio
- 1.16 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion ag anabledd dysgu/awtistiaeth
 - 1.17 Herio rhagfarn, delweddu ystrydebol, gwahaniaethu ac agweddau negyddol tuag at unigolion ag anabledd dysgu/awtistiaeth

Amrediad

Cyffredinolrwydd anableddau dysgu ac awtistiaeth - unigolion ag anabledd dysgu sy'n awtistig, unigolion awtistig sydd ag anabledd dysgu, unigolion awtistig nad oes ganddyn nhw anabledd dysgu, unigolion ag anabledd dysgu nad ydyn nhw'n awtistig

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

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau, perthnasoedd cadarnhaol a chyfrannu at y gymuned

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Sut mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
- 2.2 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion
- 2.3 Ystyr y term 'rôl werthfawr'.
- 2.4 Pwysigrwydd cael rôl werthfawr ac ymdeimlad o bwrpas i lesiant unigolyn
- 2.5 Pwysigrwydd cyfrannu at y gymuned a pherthnasoedd cadarnhaol i lesiant
- 2.6 Sut y gall unigolion gyfrannu at eu cymunedau a chyfoethogi bywydau pobl eraill
- 2.7 Sut i gefnogi unigolion i ddeall y cysyniad o gyfeillgarwch
- 2.8 Ystyr 'cyloch cymorth' a sut y gellir ei ddefnyddio i gefnogi llesiant unigolion
- 2.9 Sut i fynd i'r afael â'r rhwystrau posibl sy'n llesteirio:
 - cyfrannu at y gymuned
 - perthnasoedd cadarnhaol
- 2.10 Cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
- 2.11 Pwysigrwydd cymryd risgiau i unigolion mewn bywyd bob dydd
- 2.12 Pam y gall unigolion fod wedi'u hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
- 2.13 Mathau gwahanol o eiriolaeth a'r ffordd y gellir eu defnyddio i gefnogi hawliau unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.14 Sefydlu dull gweithredu cydgynhyrchiol, seiliedig ar hawliau i gefnogi unigolion i:
 - leisio barn a rheoli eu bywydau
 - cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion
 - cynnal a datblygu perthnasoedd cadarnhaol rhwng y naill a'r llall
 - cymryd rhan yn eu cymunedau
 - byw bywydau llawn a gwerthfawr
 - pwyso a mesur eu hawl i gymryd risgiau a'u diogelwch a'u llesiant
- 2.15 Cefnogi unigolion i gymryd risgiau gwybodus

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi proses gyfathrebu effeithiol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Yr amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu a ffyrdd o gefnogi unigolion
- 3.2 Pwysigrwydd rhoi'r lefel gywir o wybodaeth i unigolion
- 3.3 Ffynonellau gwybodaeth, cyngor a chymorth i feithrin sgiliau cyfathrebu
- 3.4 Pwysigrwydd defnyddio ac addasu iaith a dulliau cyfathrebu, sy'n briodol o ran oedran a gallu
- 3.5 Sut y gall profiadau blaenorol, cyflyrau ychwanegol ac iaith gyntaf ddylanwadu ar barodrwydd a gallu unigolyn i gyfathrebu
- 3.6 Sut y gall ymddygiad gael ei ddefnyddio fel ffurf ar gyfathrebu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.7 Defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu a ffyrdd o gefnogi unigolion
- 3.8 Addasu dulliau cyfathrebu er mwyn bodloni anghenion unigolion
- 3.9 Cyfrannu at ddatblygu cynlluniau cyfathrebu i unigolion
- 3.10 Sefydlu dull cydgyhyrchiol o weithio gydag eraill er mwyn gwerthuso amrywiaeth o ddulliau a ddefnyddir i'w helpu i gyfathrebu

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi'r defnydd o waith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a Chymorth Gweithredol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Pwrpas ac elfennau gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a sut mae hyn yn cael ei gefnogi gan y gweithiwr allweddol
- 4.2 Sut y defnyddir gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i helpu unigolion i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw ac arwain bywydau llawn a gwerthfawr
- 4.3 Pwysigrwydd cynnwys teuluoedd, gofalwyr, ffrindiau a brodyr a chworiorydd mewn gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- 4.4 **Elfennau Cymorth Gweithredol**, a sut mae'r model yn trosi gwerthoedd yn ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a chyflawni llesiant
- 4.5 Y canlyniadau seicolegol i unigolion os ydyn nhw'n cael eu gadael am gyfnodau hir heb unrhyw ysgogiad nac ymgysylltiad
- 4.6 Cysyniad 'diymadferthedd dysgedig', a sut mae gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a Chymorth Gweithredol yn ceisio mynd i'r afael â hyn
- 4.7 Sut i gefnogi unigolion awtistig i gydbwyso'r angen am arfer â chyfleoedd i brofi gwahanol weithgareddau a meithrin perthnasoedd
- 4.8 Pwysigrwydd defnyddio dull gweithredu seiliedig ar sgiliau i feithrin sgiliau, hyder, hunan-barch a pherthnasoedd
- 4.9 Sut y gall technoleg gynorthwyol electronig gael ei defnyddio'n effeithiol i gefnogi annibyniaeth, diogelwch a llesiant unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.10 Defnyddio dull cyd-gynhyrchu o gynorthwyo unigolion i gymryd rhan yn y broses gynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- 4.11 Gweithredu'r Model Cymorth Gweithredol
- 4.12 Dilyn cynlluniau ar gyfer unigolion
- 4.13 Cyfrannu at adolygu a gwerthuso cynlluniau

Amrediad

Elfennau Cymorth Gweithredol - cynlluniau dyddiol a lefelau cyfranogi, lefelau cymorth, rhyngweithio cadarnhaol, atgyfnerthu cadarnhaol, amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrllon

Deilliant dysgu:

5. Rhywioldeb ac iechyd rhywiol

Meini prawf asesu:

Rydych yn deall:

- 5.1 Pwysigrwydd rhywioldeb, hunaniaeth rywiol ac iechyd rhywiol i unigolion
 - 5.2 Ffactorau a all effeithio ar ddatblygiad rhywiol a mynegiant rhywioldeb unigolion
 - 5.3 Sut y gellir cynorthwyo unigolion i:
 - ddeall a mynegi eu hunaniaeth rywiol
 - deall pwysigrwydd perthnasoedd ystyrllon o ran eu rhywioldeb
 - aros yn ddiogel yn rhywiol
-

Deilliant dysgu:

6. Cyflyrau iechyd a phwysigrwydd archwiliadau iechyd

Meini prawf asesu:

Rydych yn deall:

- 6.1 Y **cyflyrau iechyd** sydd fel arfer yn gysylltiedig ag anabledd dysgu
- 6.2 Hawliau unigolion i gael mynediad cyfartal at ofal iechyd a gofal diwedd oes
- 6.3 Yr heriau sy'n wynebu unigolion wrth gael gofal diwedd oes priodol
- 6.4 Pwysigrwydd hybu iechyd ac ymyrraeth gynnar i leihau'r risg o iechyd gwael
- 6.5 Beth y dylid ei gynnwys mewn archwiliad iechyd blynyddol, a pham mae'r rhain yn bwysig
- 6.6 Cyfrifoldebau am drefnu a chynnal archwiliadau iechyd blynyddol
- 6.7 Sut y gellir helpu unigolion i ddeall pwysigrwydd archwiliad iechyd blynyddol
- 6.8 Beth y mae angen ei ystyried pan fydd angen i unigolion gael gofal iechyd neu driniaeth feddygol, gan gynnwys:
 - sut maen nhw'n cael gymorth
 - eu gallu i gydsynio
 - sut i weithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill
 - dyletswydd gwasanaethau iechyd cyffredinol i wneud addasiadau rhesymol i unigolion
 - sut i weithredu canlyniadau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 6.9 Hybu iechyd ac ymyrraeth gynnar i leihau'r risg o iechyd gwael
- 6.10 Helpu unigolion i gael:
 - archwiliadau gofal iechyd
 - amrywiaeth o ofal iechyd
- 6.11 Cymryd camau dilynol yn dilyn archwiliadau iechyd

Amrediad

Cyflyrau iechyd - Epilepsi, nam ar y synhwyrâu, iechyd meddwl gwael, dementia cynnar ac iechyd corfforol cyffredinol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Mae **Cyfranogiad Gweithredol**² yn ffordd o weithio sy'n ystyried unigolion yn bartneriaid gweithredol yn eu gofal neu gymorth eu hunain yn hytrach na bod yn dderbynwyr goddefol. Mae cyfranogiad gweithredol yn ystyried hawl pob unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau a pherthnasoedd bywyd pob dydd mor annibynnol â phosibl.

Model Cymorth Gweithredol: Mae'r Model Cymorth Gweithredol yn un sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn ymwneud â sut i ryngweithio ag unigolion, ar y cyd â system gynllunio ddyddiol sy'n hybu cyfranogiad ac yn gwella ansawdd bywyd er mwyn pennu i ba raddau y dylid cymryd rhan mewn gweithgareddau, a faint o gymorth sydd ei angen i feithrin y sgiliau sydd eu hangen i gymryd rhan ynddynt mor annibynnol â phosibl. I gynnwys:

- Cynlluniau dyddiol a lefelau cyfranogi
- Lefelau o help neu gymorth a chynhorthwy
- Rhyngweithio cadarnhaol
- Atgyfnerthiad cadarnhaol
- Addysgu sgiliau
- Dadansoddi tasgau
- Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon.

Archwiliad iechyd blynyddol: byddai hyn yn cynnwys archwiliadau iechyd sydd wedi'u cynllunio ar gyfer unigolion ag anableddau dysgu a gynhelir gan feddygon teulu neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill. Byddai'r rhain yn canolbwyntio ar broblemau iechyd hysbys i unigolion ag anableddau dysgu e.e. cwyr clust cywasgedig, archwiliadau golwg/clyw, ac maent wedi'u cynllunio i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd.

Heriau a all godi wrth gefnogi unigolion i gyfrannu at y gymuned:

- y gefnogaeth sydd ar gael
- cost
- mynediad
- gweithgareddau ar wahân
- agweddau, credoau, syniadau parod ac ymddygiad eraill
- y gallu i gyfathrebu

² Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol iechyd a gofal cymdeithasol

- ymddangosiad personol
- gallu
- diffyg dealltwriaeth o'r cysyniad o gyfeillgarwch.

Cynlluniau cyfathrebu: byddai hyn yn cynnwys canllawiau unigol, fel cynlluniau cyfathrebu, proffiliau neu basbortau.

Cynlluniau dyddiol a lefelau cyfranogi: amlinellu arferion dyddiol unigolyn gyda chyfleoedd sy'n sicrhau amrywiaeth werthfawr o weithgareddau drwy gydol y dydd, gan osgoi cyfnodau hir o ddiffyg ymgysylltu. Mae'r cynlluniau'n cael eu monitro, eu hadolygu a'u gwerthuso er mwyn pennu i ba raddau y dylid cymryd rhan mewn gweithgareddau, a faint o gymorth sydd ei angen i feithrin y sgiliau sydd eu hangen i gymryd rhan ynddynt mor annibynnol â phosibl.

Technoleg gynorthwyol electronig: yn cynnwys sut i sicrhau bod penderfyniadau ynghylch technoleg gynorthwyol yn canolbwyntio ar ganlyniadau, yn gynhwysol ac yn dryloyw.

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

Ffactorau a all effeithio ar: ddatblygiad rhywiol a mynegi rhywioldeb: dylanwadau diwylliannol-gymdeithasol, agweddau a chredoau, tybiaethau ystrydebol, gwasanaethau/gweithwyr proffesiynol sy'n osgoi risgiau, materion diogelu, galluedd meddyliol, addysg rhyw, geneteg.

Gallai **bywyd llawn a gwerthfawr** gynnwys:

- Dewis a rheolaeth dros fân bethau bob dydd a materion arwyddocaol mewn bywyd
- Addysg a hyfforddiant
- Cyflogaeth
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd
- Cymryd rhan mewn **amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion**
- Gofal corfforol ac iechyd meddwl
- Mynediad at ofal iechyd sylfaenol ac arbenigol
- Bod yn rhiant
- Perthnasoedd rhywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Cefnogi cysylltiadau ac arferion ffydd a diwylliannol
- Tai a llety
- Cynhwysiant cymdeithasol a chysylltiadau cymunedol
- Perthnasoedd a chyfeillgarwch.

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

Lefelau cymorth: yn cyfeirio at wahanol lefelau o gymorth, o atgoffa rhywun yn syml ar lafar lle ceir y lefel isaf o gymorth, i arweiniad corfforol gwirioneddol lle ceir y lefel uchaf. Dylid darparu

cymorth hyblyg yn ôl yr hyn sydd ei angen ar yr unigolyn, a dylai ganolbwyntio ar annog cymaint o annibyniaeth â phosibl.

Proses gynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gynnwys sut y gellir cefnogi unigolion:

- i leisio barn
- i nodi'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a beth hoffen nhw ei gyflawni, gan gynnwys:
 - sut i gydbwysu'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw
 - sut yr hoffen nhw wneud hyn
 - sut y byddan nhw'n gwybod a ydyn nhw wedi cyflawni eu nodau ai peidio
- nodi pwy yr hoffen nhw ei gynnwys a phryd
- nodi sut, ble a phryd y dylai'r gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ddigwydd
- nodi sut y dylai'r gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gael ei gofnodi.

Mae **cynlluniau personol**³ yn nodi sut mae gofal unigolyn yn cael ei ddarparu. Maen nhw'n seiliedig ar wybodaeth asesu a chynlluniau gofal a chymorth a byddan nhw'n cwmpasu dymuniadau personol, dyheadau ac anghenion gofal a chymorth yr unigolyn.

Bydd **cynlluniau personol** yn darparu'r canlynol:

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

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

Cynlluniau: cynlluniau personol, cynlluniau dyddiol, cynlluniau addysgu sgiliau.

Rhyngweithio cadarnhaol: yn cyfeirio at ryngweithio cefnogol gan ddefnyddio'r lefelau cymorth, dadansoddi tasgau ac atgyfnerthu cadarnhaol sy'n helpu unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau adeiladol.

Atgyfnerthu cadarnhaol: yn cyfeirio at yr hyn mae unigolyn yn ei gael o gyflawni tasg benodol. Gall y rhain gynnwys manteision naturiol (e.e. yfed paned o de mae'r unigolyn newydd ei gwneud) neu bethau eraill mae'r unigolyn yn eu hoffi'n arbennig (e.e. canmoliaeth neu sylw neu weithgaredd penodol) er mwyn ei annog i gymryd rhan mewn gweithgaredd, neu ei wobrwyo am wneud hynny.

Canlyniadau seicolegol h.y.:

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

³ Canllawiau statudol i ddarparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol am gydymffurfio â rheoliadau safonau gwasanaeth. (Llywodraeth Cymru 2017)

Gallai'r **amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu** gynnwys: ffotograffau, lluniau, arwyddion, ystumiau, gwrthrychau cyfeirio, PECS, Makaton, BSL, cardiau fflach, geiriau allweddol ac ystyron, cynllunwyr gweledol.

Sensitifrwydd synhwyraidd: golwg, synau, arogl, blas, cyffyrddiad, ymwybyddiaeth o'r corff, synesthesia.

Addysgu sgiliau: yn cyfeirio at nodi tasg neu weithgaredd i'w gyflawni, dadansoddi tasg, asesu sgiliau presennol a sgiliau i'w meithrin, faint o help sydd ei angen i feithrin y sgiliau sy'n ofynnol er mwyn cyflawni'r dasg neu'r gweithgaredd, a gwybodaeth am ba bryd yr addysgir sgiliau, ble a gan bwy, ynghyd â sut mae cynnydd yn cael ei adolygu a'i werthuso er mwyn helpu i addysgu sgiliau ymhellach.

Dadansoddi tasgau: yn cyfeirio at ddadansoddi tasgau'n gamau bach, ymarferol fel ryseitiau neu ganllawiau DIY. Dylai maint pob cam neu nifer y camau ar gyfer tasg benodol amrywio yn ôl gallu'r unigolyn, neu ei angen am gymorth.

Mathau o eiriolaeth i gynnwys:

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

Rolau gwerthfawr e.e.

- Gofalwr
- Cyflogai
- Deiliad y cartref
- Rhiant
- Myfyriwr
- Gwirfoddolwr.

Pam y gall awtistiaeth fod yn anabledd cudd weithiau: pam nad oes gan rai pobl ar y sbectrwm awtistig unrhyw nodweddion gweledol amlwg.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Uned 339 ymddygiad

Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	6
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion i ymddwyn mewn ffyrdd cadarnhaol, ac i leihau'r defnydd o arferion cyfyngol</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion neu blant a phobl ifanc.</p>

Deilliant dysgu:

1. Sut mae deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol, codau ymddygiad ac ymarfer yn sail i ddulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol a chefnogi ymddygiad cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 Beth yw ystyr y term 'ymddygiad heriol' a phwysigrwydd gweld yr unigolyn yn gyntaf, nid yr ymddygiad
- 1.2 Deddfwriaeth benodol, polisiau cenedlaethol a chanllawiau ar ddefnyddio ymyriadau cyfyngol
- 1.3 Pryd a sut y gall arferion cyfyngol ac **ymyriadau cyfyngol** gael eu defnyddio
- 1.4 Pam ei bod yn bwysig defnyddio'r opsiwn lleiaf cyfyngol bob amser
- 1.5 Y mesurau diogelu mae angen eu rhoi ar waith wrth ddefnyddio ymyriadau cyfyngol
- 1.6 Yr amgylchiadau pan na ddylid defnyddio ymyriadau cyfyngol
- 1.7 Pam na ddylid byth cosbi unigolyn, na'i gadw ar wahân
- 1.8 Pwysigrwydd **dull gweithredu moesegol, sy'n seiliedig ar werthoedd** a sut mae hyn yn gysylltiedig â dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad
- 1.9 Sut mae egwyddorion allweddol Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn helpu i ategu dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol
- 1.10 Sut mae dulliau cadarnhaol o leihau'r angen am arferion cyfyngol wedi datblygu dros amser, o ganlyniad i bolisi cymdeithasol, deddfwriaeth ac adolygiadau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.11 Cyflwyno dull gweithredu moesegol, seiliedig ar werthoedd o ddefnyddio arferion cyfyngol ac ymyriadau cyfyngol
- 1.12 Cadw at ofynion deddfwriaethol, polisiau a chanllawiau ar ddefnyddio ymyriadau cyfyngol

Amrediad

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

Dull gweithredu moesegol, seiliedig ar werthoedd - ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, cynhwysiant, cyfranogiad, dull gweithredu seiliedig ar gryfderau/asedau, perthnasoedd a rhwydweithiau cryf, dewis, urddas a pharch, pwysigrwydd mabwysiadu'r dull lleiaf cyfyngol

Deilliant dysgu:

2. Ffactorau a all ddylanwadu ar ymddygiad

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Y model ymddygiadol
 - 2.2 Ffactorau a all lywio ymddygiad unigolion
 - 2.3 Sut mae hanfodion ymddygiad yn ymwneud â phawb, nid dim ond unigolion sy'n derbyn gofal a chymorth
-

Deilliant dysgu:

3. Pwysigrwydd sicrhau bod unigolion yn lleisio barn ynghylch cyflawni canlyniadau sy'n cefnogi eu llesiant, ynghyd â chymryd rheolaeth dros hynny

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Pam mae llais a rheolaeth yn bwysig
- 3.2 Yr effaith bosibl ar unigolion os na wrandewir arnyn nhw, neu os byddan nhw'n teimlo nad oes ganddyn nhw lais nac unrhyw reolaeth dros ddigwyddiadau sy'n effeithio arnyn nhw
- 3.3 Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi llais a rheolaeth unigolion
- 3.4 Pwysigrwydd:
 - gweithio gydag unigolion er mwyn nodi'r hyn maen nhw am ei gael o'u gwasanaeth, a'r ffordd orau i hyn ddigwydd
 - unigolion yn gallu gwneud dewisiadau am bethau bach bob dydd, yn ogystal â phenderfyniadau tyngedfennol
 - unigolion yn gallu gwneud camgymeriadau, a dysgu ohonyn nhw
 - galluogi unigolion i chwarae cymaint o ran â phosibl wrth ddatblygu a rheoli eu cynllun personol a'u cynllun rheoli ymddygiad
 - datblygu amrywiaeth o ffyrdd i unigolion roi adborth ar y gwasanaethau a'r cymorth maen nhw'n ei gael
 - galluogi unigolion i gyfrannu at ddatblygu'r gwasanaeth fel partneriaid cyfartal

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.5 Defnyddio strategaethau i hybu a chefnogi llais a rheolaeth unigolion
 - 3.6 Sefydlu dull gweithredu cydgynhyrchiol sy'n helpu unigolion i gyfrannu at y ffordd mae eu gofal a'u cymorth yn cael eu darparu, a rhoi adborth ar hynny
-

Deilliant dysgu:

4. Sut y gall gwaith ataliol ac ymyrraeth gynnar leihau'r angen am ymyriadau cyfyngol a chefnogi ymddygiad cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Beth mae gwaith ataliol ac ymyrraeth gynnar yn ei olygu o ran defnyddio dulliau cadarnhaol o leihau'r defnydd o ymyriadau cyfyngol
- 4.2 Yr **amrywiaeth o strategaethau atal sylfaenol ac ymyrraeth gynnar** i gefnogi ymddygiad cadarnhaol
- 4.3 **Modelau a fframweithiau** sy'n cefnogi dulliau cadarnhaol o leihau'r defnydd o arferion ac ymyriadau cyfyngol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.4 Sefydlu amrywiaeth o strategaethau atal sylfaenol ac ymyrraeth gynnar yn eich ymarfer
- 4.5 Defnyddio modelau a fframweithiau y cytunwyd arnyn nhw i gefnogi ymddygiad

Amrediad

Amrywiaeth o strategaethau atal sylfaenol ac ymyriadau cynnar - newid neu Gwnewch osgoi ffactorau sy'n ysgogi ymddygiad heriol, newid yr amgylchedd lle mae unigolyn yn byw neu'n treulio amser er mwyn bodloni ei anghenion, cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon er mwyn helpu unigolion i gyflawni canlyniadau sy'n bwysig iddyn nhw, newid atgyfnerthiadau sy'n cynnal ymddygiadau heriol, rhoi cymorth ar y lefel gywir er mwyn helpu unigolion i fod yn fwy annibynnol a gallu ymdopi'n well, cynnig tawelwch meddwl a chymorth er mwyn lleihau teimladau o bryder neu ofid

Modelau a fframweithiau - Cymorth Gweithredol, Ymarfer Adferol, Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol

Deilliant dysgu:

5. Cefnogi unigolion i ymddwyn mewn ffyrdd cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 5.1 Y berthynas rhwng dulliau cadarnhaol a rhagweithiol ac ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- 5.2 Pwysigrwydd bod yn glir ynghylch disgwyliadau a phennu nodau datblygu personol sy'n cefnogi ymddygiad cadarnhaol
- 5.3 Pam mae'n bwysig cynnwys unigolion wrth bennu nodau ymddygiad
- 5.4 Sut i gefnogi unigolion i feithrin dealltwriaeth o'r canlynol:
 - pam mae angen pennu nodau a ffiniau ar gyfer ymddygiad
 - pam maen nhw'n ymddwyn mewn ffordd benodol
 - pryd y gall ymddygiad fod yn dderbyniol ac yn annerbyniol
 - canlyniadau posibl ymddygiad
 - manteision ymddygiad cadarnhaol iddyn nhw eu hunain ac i eraill
- 5.5 Pam ei bod yn bwysig i eraill feithrin dealltwriaeth o ymddygiad yr unigolyn a'r angen am strategaethau cymorth cyson

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 5.6 Defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol a rhagweithiol i gefnogi datblygiad ymddygiad cadarnhaol
- 5.7 Helpu unigolion i feithrin dealltwriaeth o'u hymddygiad yn unol â'u gallu
- 5.8 Cymryd camau cydgynhyrchiol gydag unigolion er mwyn pennu ac adolygu nodau datblygu personol a chytuno ar ffiniau o ran ymddygiad cadarnhaol

Deilliant dysgu:

6. Hybu cydweithio amlasiantaethol a gweithio mewn partneriaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 6.1 Sefydlu egwyddorion gwaith partneriaeth effeithiol yn eich ymarfer
- 6.2 Datblygu, rhannu a chytuno ar gynlluniau a dulliau gweithredu ar gyfer cefnogi ymddygiad yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau
- 6.3 Rhannu canlyniadau adolygiadau ac asesiadau, gan gynnwys asesiadau risg, ag eraill

Deilliant dysgu:

7. Cefnogi unigolion ac eraill yn dilyn achosion o ymddygiad heriol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 7.1 Pwysigrwydd cynnig cymorth a dadfriffio:
 - mewn achosion o ymddygiad heriol
 - ym mhob sefyllfa lle defnyddiwyd ymyriadau cyfyngol
- 7.2 Sut y dylai unigolion, gweithwyr ac eraill gael eu cefnogi yn dilyn achos o ymddygiad heriol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 7.3 Gweithredu technegau dadfriffio ac yn darparu cymorth yn dilyn achosion o ymddygiad heriol
- 7.4 Myfyrio ar yr hyn a ddysgwyd yn dilyn achosion o ymddygiad heriol sy'n herio ac yn gweithredu unrhyw newidiadau sydd eu hangen i gefnogi dulliau ymarfer

Deilliant dysgu:

8. Adolygu dulliau gweithredu cadarnhaol a'r defnydd o arferion ac ymyriadau cyfyngol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 8.1 Pam ei bod hi'n bwysig monitro ac adolygu dulliau gweithredu cadarnhaol a'r defnydd o arferion/ymyriadau cyfyngol
- 8.2 Sut i ddefnyddio **dulliau** sy'n cefnogi'r dasg o adolygu dulliau gweithredu cadarnhaol ac arferion/ymyriadau cyfyngol
- 8.3 Sut i ddefnyddio data i leihau'r defnydd o arferion/ymyriadau cyfyngol
- 8.4 Sut i gael cymorth ychwanegol i unigolion, gweithwyr a gofalwyr yn dilyn adolygiadau

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 8.5 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o fonitro ac adolygu dulliau gweithredu cadarnhaol a'r defnydd o arferion cyfyngol, a gweithredu unrhyw newidiadau sydd eu hangen

Amrediad

Dulliau - cofnodi gwybodaeth, dadansoddi cofnodion hanes, ymddygiad a chanlyniadau, penderfyniadau wedi'u llywio gan ddata

Uned 339

Hybu dulliau cadarnhaol o gefnogi ymddygiad

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Gall **ymddygiad heriol** gynnwys ymddygiad sy'n:

- Ailadroddus/obsesiynol
- Mewnblyg
- Ymosodol
- Hunan-niweidiol
- Aflonyddgar
- Gwrthgymdeithasol neu anghyfreithlon
- Difriol.

Gallai'r **ffactorau** a all wneud i unigolion brofi anawsterau gyda'u hymddygiad gynnwys: Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, anawsterau ymlyniad, colli synhwyrâu, anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall, achosion corfforol neu ymateb i boen neu iechyd gwael, anawsterau cyfathrebu, rhianta gwael, ymatebion anghyson neu amhriodol i ymddygiad, disgwyliadau ystrydebol mewn perthynas â phobl eraill, disgwyliadau anghyraeddadwy mewn perthynas â phobl eraill, yr amgylchedd, ymateb i amgylchiadau, digwyddiadau a theimladau gan gynnwys ofn a phryder, trawsnewidiadau, colled, cam-drin, gofal amhriodol, gofynion i wneud rhywbeth nad yw'r unigolyn am ei wneud, cael ei anwybyddu.

Fframweithiau/modelau:

a) Cymorth Gweithredol

- Beth yw ystyr 'cymorth gweithredol'
- Sut mae'r model Cymorth Gweithredol yn troi gwerthoedd yn ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- Gwahanol elfennau Cymorth Gweithredol, gan gynnwys:
- Cynlluniau dyddiol a chyfranogiad gweithredol
- Lefelau o help neu gymorth a chynhorthwy
- Rhyngweithio cadarnhaol
- Atgyfnerthiad cadarnhaol
- Addysgu sgiliau
- Dadansoddi tasgau
- Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon.

b) Dulliau adferol

- Beth yw ystyr 'dulliau adferol'
- Adfer – prif nod dull adferol yw mynd i'r afael â niwed a'i wella

- Gwirfoddoli – dylai pobl gymryd rhan mewn prosesau adfer o'u gwirfodd ac yn seiliedig ar ddewis hyddysg
- Niwtraliaeth – mae prosesau adferol yn deg ac yn ddiuedd tuag at y rhai sy'n cymryd rhan
- Diogelwch – nod prosesau ac ymarfer yw sicrhau diogelwch pawb sy'n cymryd rhan a chreu man diogel ar gyfer mynegi teimladau a safbwyntiau am y ffordd mae niwed wedi cael ei achosi
- Hygyrchedd – nid yw prosesau adferol yn gwahaniaethu, ac maent ar gael i bawb mae gwrthdaro a niwed wedi effeithio arnyn nhw
- Parch – mae prosesau adferol yn parchu urddas pawb sy'n cymryd rhan a phobl mae'r niwed a achoswyd wedi effeithio arnyn nhw.

c) Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol

- Beth yw ystyr 'cymorth ymddygiad cadarnhaol'
- Elfennau'r model cymorth ymddygiad cadarnhaol gan gynnwys:
 - Dulliau sy'n seiliedig ar werthoedd
 - Damcaniaeth a sail dystiolaeth
 - Dadansoddi gweithredol
 - Ataliad cychwynnol
 - Ataliad eilaidd
 - Strategaethau adweithiol
- Pam mae dull a arweinir gan werthoedd yn bwysig ar gyfer cymorth ymddygiad cadarnhaol
- Pam nad oes lle i gosbi mewn cymorth ymddygiad cadarnhaol
- Pam mae'n bwysig deall teimladau rhywun a pham ei fod yn ymddwyn fel y mae (gweithrediadau ei ymddygiad)
- Y gwahaniaeth rhwng ffurf (yr ymddygiad) a gweithrediad (y rheswm dros yr ymddygiad hwnnw)
- Pedwar gweithrediad cyffredin ymddygiad heriol: sylw cymdeithasol; osgoi/dianc; cael mynediad at bethau diriaethol; ysgogi'r synhwyrâu
- Elfennau cynllun cymorth ymddygiad
- Pwysigrwydd sesiynau dadfriffio yn dilyn achos o ymddygiad heriol
- Elfennau sesiynau dadfriffio yn dilyn achosion o ymddygiad heriol.

Sut y dylai unigolion gael eu cefnogi yn dilyn digwyddiad i gynnwys:

- Ymdawelu unwaith eto
- Myfyrio ar y ffordd roeddent yn teimlo, cyn y digwyddiad ac yn syth ar ei ôl;
- yr ymddygiad ei hun, canlyniadau'r ymddygiad a'r ffordd roeddent yn teimlo wedyn
- Beth fyddai wedi'u helpu i gyflawni canlyniad mwy cadarnhaol.

Sut y dylai gweithwyr, gofalwyr ac eraill gael eu cefnogi yn dilyn digwyddiad i gynnwys:

- Cymorth emosiynol
- Cymorth cyntaf os oes angen
- Amser i ffwrdd
- Amser tawel
- Myfyrdod personol
- Cyfleoedd i fynegi sut maen nhw'n teimlo
- Hyfforddiant ychwanegol.

Gallai **eraill** gynnwys: teuluoedd/gofalwyr, gweithwyr proffesiynol/gweithwyr sy'n ymwneud â gofal a chymorth yr unigolyn.

Egwyddorion gwaith partneriaeth effeithiol i gynnwys:

- Ymddiriedaeth rhwng pawb dan sylw o ran gofal a chymorth unigolyn
- Cymorth cyson
- Dealltwriaeth glir o rolau a chyfrifoldebau eich hun a'ch gilydd
- Dealltwriaeth glir o hawliau pobl a bod yn rhaid i'r rhain gael eu harfer yn briodol
- Cyfrinachedd a rhannu gwybodaeth
- Cyfathrebu effeithiol a phriodol.

Y berthynas rhwng dulliau gweithredu cadarnhaol a rhagweithiol ac ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn:

- Dod i adnabod unigolyn
- Parchu a gwerthfawrogi hanes a chefnidir unigolyn, a deall ei hoff bethau a'i gas bethau, a'r strwythurau cymorth a chyfathrebu mae'n eu ffafrio
- Deall effaith yr amgylchedd ar ymddygiad a defnyddio hyn i roi cymorth cyson i unigolyn
- Datblygu a monitro cynlluniau sy'n amlinellu anghenion unigolyn, canlyniadau llesiant dymunol a sut byddan nhw'n cael cymorth i'w cyflawni.

Ymyriadau cyfyngol: mae'r rhain yn rhan o gontinwwm o arferion cyfyngol ac, oni fyddan nhw'n rhan o gynllun ymddygiad y cytunwyd arnyn nhw, dylen nhw ond gael eu defnyddio fel ymateb uniongyrchol a bwriadol i ymddygiadau heriol, neu er mwyn rheoli sefyllfa lle mae posibilrwydd gwirioneddol o niwed os na chymerir unrhyw gamau. Ni ddylid byth defnyddio ymyriadau cyfyngol i gosbi, niweidio na bychanu unigolyn, na gwneud iddo ddiodef, nac er mwyn sicrhau cydymffurfiaeth.

Arferion cyfyngol: amrediad eang o weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw am eu gwneud neu sy'n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw am eu gwneud.

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

Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi llais a rheolaeth unigolion:

a) Cyfathrebu:

Pwysigrwydd:

- Cynnwys unigolion mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau
- Gofyn i unigolion beth maen nhw am ei gael mewn ffyrdd maen nhw'n eu deall
- Gwrando'n astud
- Defnyddio technegau cyfathrebu dieiriau priodol
- Gwneud amser i'r unigolyn gyfathrebu bob amser
- Rheoli'r amgylchedd er mwyn hwyluso cyfathrebu effeithiol
- Siarad yn glir, heb roi gormod o wybodaeth na gofyn gormod o gwestiynau
- Tawelu meddyliau wrth fynegi'ch hun, heb fod yn fygythiol
- Bod yn gefnogol ac yn llawn anogaeth, ac osgoi datganiadau negyddol
- Defnyddio profiad blaenorol a hanes bywyd yr unigolyn i gefnogi'r broses gyfathrebu
- Deall sut y gall cyflyrau penodol effeithio ar gyfathrebu
- Sicrhau bod disgrifiad manwl o'r ffordd orau i gyfathrebu ag unigolion wedi'i gynnwys yn eu cofnodion.

b) Unigolion yn gallu dylanwadu ar y ffordd maen nhw'n cael mynediad at eu gwasanaethau a'u cymorth, a sut maen nhw'n cael eu darparu:

Pwysigrwydd y canlynol i unigolion:

- Gallu gwneud dewisiadau am bethau bach bob dydd, yn ogystal â phenderfyniadau tyngedfennol
- Cael digon o amser i chwarae rhan lawn yn y broses gwneud penderfyniadau
- Defnydd cadarnhaol o asesiadau risg er mwyn cydbwysu hawliau, cyfrifoldebau a risgiau canfyddedig
- Gallu gwneud camgymeriadau, a dysgu ohonyn nhw
- Dylanwadu ar flaengyfarwyddebau a chynlluniau argyfwng
- Lle y bo modd, cytuno ar unrhyw arferion cyfyngol i'w defnyddio
- Gallu siarad am eu gwasanaethau a'u cymorth drostynt eu hunain, neu gael rhywun i siarad ar eu rhan
- Gallu cael mynediad at gyngor a gwybodaeth mewn fformat ac arddull ddealladwy
- Gwybod beth i'w ddisgwyl gan weithwyr o ran eu hymddygiad a'u hymarfer
- Gwybod sut i gwyno neu gamol y gwasanaeth.

c) Deall ystyr ymddygiad:

Sut y gall ymddygiad:

- Weithredu fel swyddogaeth bwysig
- Bod yn ffordd o gyfathrebu
- Cael ei lesteirio os bydd yr unigolyn yn teimlo'n rhwystredig am na all ddeall eraill, neu na all eraill ei ddeall ef
- Cael ei ddylanwadu gan eich ymateb chi neu ymateb eraill i weithredoedd unigolyn
- Cael ei ddylanwadu gan ffactorau yn yr amgylchedd
- Bod ag achosion corfforol sylfaenol/bod mewn ymateb i boen, iechyd gwael, nam ar y synhwyrâu, anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
- Bod yn ymateb i amgylchiadau, digwyddiadau a theimladau, gan gynnwys ofn a gorbryder, trawsnewid, colled, camdriniaeth, gofal amhriodol, gorfod gwneud rhywbeth nad yw'r unigolyn am ei wneud neu na all ei wneud, neu gael ei anwybyddu ac ati.
- Sut mae hanfodion ymddygiad yn ymwneud â phawb – nid dim ond unigolion sy'n derbyn gofal a chymorth.

Sut a phryd y gall ymyriadau cyfyngol gael eu defnyddio: Os bydd ymyriadau cyfyngol yn cael eu defnyddio mewn argyfwng, neu lle mae unigolyn yn bwriadu niweidio'i hun neu eraill yn ddifrifol, dylen nhw bob amser:

- Ond cael eu defnyddio am y cyfnod o amser sydd ei angen
- Bod yn gymesur â'r risg a'r opsiwn lleiaf cyfyngol
- Gallu cael eu cyfiawnhau yn gyfreithiol ac yn foesebol
- Bod wedi'u hystyried yn ofalus, a dim ond pan fetho popeth arall
- Cael eu llunio mewn ffordd sy'n dryloyw i bawb, gyda llinellau atebolrwydd clir ar waith
- Cael eu cydnabod yn agored a byth cael eu cuddio
- Cael eu pennu gan bolisi a gweithdrefnau lleol
- Cael eu cofnodi'n gywir ac yn briodol

- Cael eu monitro, eu cynllunio a'u hadolygu er mwyn dod o hyd i opsiwn amgen mwy cadarnhaol yn y tymor hwy
- Cynnwys dadfriffio a chefnogi pawb dan sylw.

Dylai ymyriadau cyfyngol, heblaw am y rhai a ddefnyddir mewn argyfwng, gael eu cynllunio ymlaen llaw bob amser, a dylai tîm amlddisgyblaethol gytuno arnyn nhw a, lle bo modd, yr unigolyn, a dylen nhw gael eu cynnwys yn ei gynllun cymorth ac ymddygiad.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0336 Hybu ymddygiad cadarnhaol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Uned 340 meddwl gwael

Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	7
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned yn ymdrin â'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gefnogi unigolyn sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael Drwy'r uned hon, bydd unrhyw gyfeiriad at 'unigolyn' yn golygu unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael

Deilliant dysgu:

1. Iechyd meddwl gwael a'r ffactorau cysylltiedig

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 Y mathau o broblemau iechyd meddwl y gall unigolion eu profi
- 1.2 Cyffredinolrwydd a demograffeg iechyd meddwl gwael yn y boblogaeth
- 1.3 Pwysigrwydd edrych ar iechyd meddwl gwael o safbwynt cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac nid ei symptomau yn unig
- 1.4 **Effeithiau posibl** diagnosis iechyd meddwl gwael i unigolion
- 1.5 Y ffactorau a all arwain at gyfnod o iechyd meddwl gwael

Amrediad

Effeithiau posibl - cadarnhaol a negyddol

Deilliant dysgu:

2. Dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Deddfwriaeth allweddol, polisïau, canllawiau a safonau cenedlaethol sy'n sail i ddarparu gofal a chymorth ym maes iechyd meddwl, gan gynnwys teuluoedd/gofalwyr
- 2.2 Sut mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
- 2.3 Y stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael
- 2.4 **Effeithiau posibl** agweddau a gwerthoedd cymdeithas ar unigolion
- 2.5 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
- 2.6 Sut i gymryd camau seiliedig ar hawliau i gefnogi unigolion
- 2.7 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion, a sut y gellir cefnogi hyn
- 2.8 Ystyr y term 'rôl werthfawr'.

- 2.9 Effaith gadarnhaol rôl werthfawr ar lesiant unigolyn, a sut mae'n cael ei weld a'i drin gan eraill mewn cymdeithas
- 2.10 Pwysigrwydd cyfrannu at y gymuned a pherthnasoedd i lesiant
- 2.11 Y cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
- 2.12 Pwysigrwydd cymryd risgiau cadarnhaol i unigolion mewn bywyd bob dydd
- 2.13 Pam ei bod yn bosibl bod unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael wedi'u hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
- 2.14 Sut y gall rhywedd ac ethnigrwydd, ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion a'r cymorth maen nhw'n ei gael
- 2.15 Protocolau ar gyfer cael a chadarnhau cydsyniad:
 - Unigolion a theuluoedd/gofalwyr wrth rannu gwybodaeth â gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol
 - Unigolion wrth rannu gwybodaeth â theuluoedd/gofalwyr
- 2.16 Sut i ymdrin â gwrthdaro rhwng safbwyntiau a dewisiadau unigolion a theuluoedd/gofalwyr

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.17 Ystyried deddfwriaeth benodol, a pholisi, canllawiau a safonau cenedlaethol ar gyfer iechyd meddwl
- 2.18 Cymryd camau seiliedig ar hawliau i gefnogi unigolion
- 2.19 Cefnogi unigolion i gymryd risgiau gwybodus
- 2.20 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion ag iechyd meddwl gwael, ac agweddau cadarnhaol tuag atyn nhw
- 2.21 Herio rhagfarn, tybiaethau ystrydebol, gwahaniaethu ac agweddau negyddol tuag at unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael

Amrediad

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

Deilliant dysgu:

3. Triniaeth a chymorth i wella

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Y Model Gwella
- 3.2 Y driniaeth sydd ar gael i gefnogi unigolion i wella
- 3.3 Manteision presgripsiynu cymdeithasol i unigolion
- 3.4 Gweithwyr proffesiynol a gwasanaethau sydd ar gael i ddarparu triniaeth a chymorth

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.5 Gosod y Model Gwella wrth wraidd eich gwaith
- 3.6 Helpu unigolion i fod yn wydn
- 3.7 Helpu unigolion i gael a defnyddio triniaeth a gytunwyd sy'n helpu i:
 - ymdopi â symptomau eu hiechyd meddwl
 - cymryd camau i wella

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Eich rôl eich hun yn y **broses gynllunio** gydag unigolion
- 4.2 Y gwahanol ganlyniadau a all ddeillio o ganolbwyntio ar gryfderau a dyheadau unigolyn, yn hytrach na'i anghenion ei hun
- 4.3 Sut i gadarnhau, gydag unigolion, ddisgwyliadau o ran y cymorth sydd ei angen arnyn nhw i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion a'u proses wella

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.4 Sefydlu dull cydgyhyrchiol o weithio gydag unigolion o fewn y broses gynllunio
- 4.5 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion mewn ffyrdd sy'n hybu eu hannibyniaeth a'u gwellhad
- 4.6 Gweithio gyda'r unigolyn i nodi adnoddau a chymorth ychwanegol a all ei helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Amrediad

Y broses gynllunio - gallai'r cynlluniau gynnwys Cynllun Gofal a Thriniaeth o dan y mesur iechyd meddwl, neu Gynllun Gofal a Chymorth o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Byddai'r rhain yn cynnwys nodi nodau neu ganlyniadau a'i gwneud yn bosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau; triniaeth, monitro, adolygu a gwerthuso cynlluniau

Deilliant dysgu:

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

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

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

Deilliant dysgu:

6. Rheoli argyfyngau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

6.1 Y mathau o **argyfyngau** a all gael eu gweld a'r camau y dylid eu cymryd

Amrediad

Argyfyngau - ymddygiad bygythiol, ymosodol, amhriodol neu dreisgar, gorddos, hunan-niwed sylweddol, ystyried hunanladdiad, seicosis

Uned 340

Cefnogi unigolion sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Y ffactorau a all arwain at gyfnod o salwch meddwl:

Mae tri phrif gategori - biolegol, seicolegol ac amgylcheddol/cymdeithasol a gallent gynnwys:

- cam-drin plant, trawma, neu esgeulustod mewn plentyndod
- trais domestig, bwlio neu fath arall o gamdriniaeth a brofir fel oedolyn
- arwahaniad cymdeithasol neu unigrwydd
- profi gwahaniaethu a stigma
- anfantais gymdeithasol, tlodi neu ddyled
- profedigaeth
- straen difrifol neu dymor hir
- cyflwr iechyd meddwl tymor hir
- diweithdra neu golli swydd
- digartrefedd neu dai gwael
- gofalu am rywun yn y tymor hir
- camddefnyddio cyffuriau ac alcohol
- trawma sylweddol fel oedolyn, fel ymladd milwrol, bod mewn digwyddiad difrifol, neu ddioddef trosedd dreisgar
- achosion corfforol – er enghraifft, gall anaf i'r pen neu gyflwr niwrolegol fel epilepsi gael effaith ar ymddygiad a hwyliau. (Mae'n bwysig cadarnhau nad achosion corfforol posibl sy'n gyfrifol cyn ceisio triniaeth bellach).
- Beichiogrwydd a'r cyfnod ar ôl rhoi genedigaeth
- hunaniaeth o ran rhywedd

Er y gall ffactorau ffordd o fyw gan gynnwys gwaith, deiet, cyffuriau a diffyg cwsg oll effeithio ar iechyd meddwl, os bydd unigolion yn profi problem iechyd meddwl mae ffactorau eraill hefyd fel arfer.

Presgripsiynu cymdeithasol: Gall meddygon, meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill atgyfeirio pobl at amrywiaeth o wasanaethau lleol, anghlinigol e.e. dosbarthiadau ymarfer corff neu ddysgu mewn grŵp. Y nod yw bodloni anghenion pobl mewn ffordd gyfannol; gan gydnabod amrywiaeth o ffactorau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd.

Y Model Gwella:

Yn aml, cyfeirir at wella fel proses, rhagolwg, gweledigaeth, fframwaith cysyniadol neu egwyddor arweiniol. Y broses wella:

- mae'n edrych ar afiechyd meddwl o safbwynt cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, nid ei symptomau yn unig
- cred ei bod yn bosibl gwella o afiechyd meddwl difrifol
- taith nid cyrchfan ydyw
- nid yw o reidrwydd yn golygu dychwelyd at y man roeddech gynt
- mae'n digwydd fesul tipyn ac, fel mewn bywyd, ceir adegau da a drwg
- mae'n gofyn am optimistiaeth ac ymrwymiad gan bawb dan sylw
- mae disgwyliadau ac agweddau pobl yn effeithio arni'n sylweddol
- mae'n gofyn am system drefnus iawn o gymorth gan deulu, ffrindiau neu weithwyr proffesiynol
- mae'n gofyn i wasanaethau groesawu ffyrdd newydd ac arloesol o weithio.

Nod y model gwella yw helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl i edrych y tu hwnt i oroesi a bodoli yn unig. Mae'n eu hannog i symud ymlaen, gosod nodau newydd a gwneud pethau a meithrin perthnasoedd sy'n rhoi ystyr i'w bywydau.

Mae'r model gwella yn rhoi pwyslais ar gymryd rheolaeth o'ch bywyd, er efallai na ellir cael rheolaeth lawn o'ch symptomau. Nid oes a wnelo gwella â 'gwaredu' problemau. Mae a wnelo â gweld y tu hwnt i broblemau iechyd meddwl rhywun, gan gydnabod a meithrin ei alluoedd, diddordebau a breuddwydion.

Yn aml, mae afiechyd meddwl ac agweddau cymdeithas tuag at afiechyd meddwl yn gosod cyfyngiadau ar bobl sy'n profi afiechyd meddwl. Gall gweithwyr iechyd proffesiynol, teulu a ffrindiau fod yn rhy warchodol, neu'n besimistaidd ynghylch yr hyn y gall rhywun â phroblem iechyd meddwl ei gyflawni. Mae'r model gwella yn gofyn i ni edrych y tu hwnt i'r terfynau hynny er mwyn helpu pobl i gyflawni eu nodau a'u dyheadau eu hunain.

Gall y broses wella fod yn un o hunanddarganfod a datblygiad personol. Gall profi afiechyd meddwl gynnig cyfleoedd i newid, myfyrio a darganfod gwerthoedd, sgiliau a diddordebau newydd.

Mae gwaith ymchwil yn nodi bod ffactorau pwysig ar hyd y daith wella yn cynnwys:

- perthnasoedd da
- sicrwydd ariannol
- gwaith boddhaol
- twf personol
- yr amgylchedd/ llety byw cywir
- meithrin eich safbwyntiau diwylliannol neu ysbrydol eich hun
- datblygu gwydnwch i brofiadau andwyol neu straen posibl yn y dyfodol.

Ymhlith y ffactorau eraill a nodwyd gan bobl fel rhai oedd yn eu helpu i wella roedd:

- cael rhywrai eraill yn credu ynoch
- bod rhywrai eraill yn gwranddo arnoch ac yn eich deall
- cael esboniadau i broblemau neu brofiadau
- cael y cyfle i ildio cyfrifoldeb dros dro mewn argyfwng.
- cael y driniaeth a'r cymorth cywir.

Hefyd, mae'n bwysig bod unrhyw un sy'n cefnogi rhywun wrth iddyn nhw wella yn ei annog i feithrin ei sgiliau, ac yn ei helpu i gyflawni ei nodau.

Cysylltiadau rhwng gwella a chynhwysiant cymdeithasol:

Mae cysylltiad cryf rhwng y broses wella a chynhwysiant cymdeithasol. Rôl allweddol i wasanaethau yw helpu pobl i adfer eu lle yn eu cymunedau, a chymryd rhan mewn gweithgareddau prif ffrwd ac achub ar gyfleoedd fel pawb arall. Mae swm cynyddol o

dystiolaeth sy'n dangos y gall achub ar gyfleoedd cymdeithasol, addysgol, hyfforddiant, gwirfoddoli a chyflogaeth helpu unigolion i wella.

Triniaeth: gallai gynnwys: gweithgareddau therapiwtig (ymlacio, meddylgarwch, bod allan yn yr awyr agored), gofal corfforol (cwsgr, osgoi alcohol a chyffuriau adloniant, cymryd gofal o'ch ymddangosiad a'ch hylendid personol, bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol), therapïau siarad (Therapi Ymddygiad Gwybyddol), Meddyginiaeth (gwrthiselyddion, tabledi cysgu a mân dawelynnau, sefydlogwyr hwyliâu), therapïau celfyddydol a chreadigol, therapïau ategol ac amgen, gwaith grŵp, cymorth gan gymheiriaid.

Bydd y rheini sy'n cael gofal a chymorth o dan ran 2 o'r Mesur Iechyd Meddwl yn cael yr hawl i Gynllun Gofal a Thriniaeth.

Mathau o eiriolaeth:

- Hunaneiriolaeth
- Eiriolaeth anffurfiol
- Cydeiriolaeth
- Eiriolaeth cymheiriaid
- Eiriolaeth dinasyddion
- Eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol
- Eiriolaeth ffurfiol
- Eiriolaeth broffesiynol annibynnol
- Eiriolaeth iechyd meddwl annibynnol
- Eiriolaeth galluedd meddyliol annibynnol.

Gallai'r **mathau o broblemau iechyd meddwl** gynnwys:

- Dicter
- Gorbryder a phyliau o banig
- Anhwyllder deubegynol
- Anhwyllder dysmorffia'r corff
- Anhwyllder personoliaeth ar y ffin
- Iselder
- Anhwyllderâu datgysylltiol
- Cyffuriau – alcohol a chyffuriau adloniant
- Problemau bwyta
- Clywed lleisiau
- Celcio
- Hypomania a mania
- Unigrwydd
- Anhwyllder gorfodaeth obsesiynol
- Pyliau o banig
- Paranoia
- Anhwyllderâu personoliaeth
- Ffobiâu
- Iselder ôl-enedigol ac iechyd meddwl amenedigol
- Anhwyllder straen wedi trawma
- Anhwyllder dysfforig cyn misglwyf
- Seicosis
- Anhwyllder sgitsoaffeithiol
- Sgitsoffrenia
- Anhwyllder affeithiol tymhorol
- Hunan-barch
- Hunan-niwed

- Problemau cysgu
- Straen
- Teimladau hunanladdiadol
- Dyscinesia cam-symud araf.

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

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHMH14 Nodi anghenion iechyd meddwl posibl a materion cysylltiedig
- SFHMH18 Nodi anghenion iechyd corfforol unigolion ag anghenion iechyd meddwl

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	3
ODA:	25
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion â nam corfforol. Drwy gydol yr uned hon, bydd unrhyw gyfeiriad at 'unigolyn' yn golygu unigolyn â nam corfforol

Deilliant dysgu:

1. Y cysyniad o anabledd a nam corfforol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 Ystyr y termau 'anabledd', 'anabl' a 'nam corfforol'
- 1.2 Ystyr y termau 'genedigol', 'a gafwyd', 'niwrolegol' a 'gwaethybol' yng nghyd-destun nam corfforol
- 1.3 Pwysigrwydd rhoi'r unigolyn yn y canol, yn hytrach na'r nam
- 1.4 Effeithiau (cadarnhaol a negyddol) cael eich labelu fel rhywun â nam corfforol

Deilliant dysgu:

2. Dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Sut mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
- 2.2 Y ffordd mae agweddau a gwerthoedd cymdeithas tuag at unigolion â nam corfforol yn effeithio ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
- 2.3 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion
- 2.4 Sut i gymryd camau seiliedig ar hawliau i gefnogi unigolion
- 2.5 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion, a sut y gellir cefnogi hyn
- 2.6 Ystyr y term 'rôl werthfawr'.
- 2.7 Effaith gadarnhaol rôl werthfawr ar lesiant unigolyn, a sut mae'n cael ei weld a'i drin gan eraill mewn cymdeithas
- 2.8 Y gwahaniaeth rhwng bod yno'n gorfforol a chymryd rhan
- 2.9 Pwysigrwydd cyfrannu at y gymuned a pherthnasoedd i lesiant
- 2.10 Y cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol

- 2.11 Pwysigrwydd cymryd risgiau i unigolion mewn bywyd bob dydd
- 2.12 Pam y gall unigolion â nam corfforol fod wedi'u hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
- 2.13 **Effeithiau cadarnhaol rhwystrau cymdeithasol ac amgylcheddol** ar unigolyn ag anabledd corfforol
- 2.14 Sut y gall rhywedd, ethnigrwydd ac amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol effeithio ar unigolion â nam corfforol a'r cymorth maen nhw'n ei gael

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.15 Cymryd camau seiliedig ar hawliau i gefnogi unigolion
- 2.16 Cefnogi unigolion i gymryd risgiau gwybodus
- 2.17 Hybu canfyddiadau cadarnhaol o unigolion â nam corfforol, ac agweddau cadarnhaol tuag atyn nhw
- 2.18 Herio rhagfarn, delweddau ystrydebol, gwahaniaethu ac agweddau negyddol tuag at unigolion â nam corfforol

Amrediad

Effeithiau posibl – allgáu, economaidd-gymdeithasol, addysg, cyflogaeth, symudedd, annibyniaeth, llesiant emosiynol a chorfforol, iechyd meddwl, dewisiadau bywyd

Rhwystrau cymdeithasol ac amgylcheddol - agweddau ystrydebol, iaith negyddol/sarhaus, rhwystrau corfforol a sefydliadol

Deilliant dysgu:

- 3. Cefnogi unigolion â nam corfforol i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Eich rôl eich hun yn y **broses gynllunio** gydag unigolion
- 3.2 Y gwahanol ganlyniadau a all ddeillio o ganolbwyntio ar gryfderau a dyheadau unigolyn, yn hytrach na'i anghenion ei hun
- 3.3 Sut i gadarnhau disgwyliadau gydag unigolion a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.4 Sefydlu dull cydgynhyrchiol o weithio gydag unigolion o fewn y broses gynllunio
- 3.5 Cefnogi unigolion i gymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion mewn ffyrdd sy'n hybu annibyniaeth
- 3.6 Gweithio gyda'r unigolyn i nodi adnoddau a chymorth a all ei helpu i gyflawni canlyniadau cadarnhaol

Amrediad

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

Uned 341 Cefnogi unigolion â nam corfforol

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Bydd pobl yn "**anabl**" am nad oes ganddyn nhw fynediad i adeiladau, gwybodaeth, gohebiaeth na chymorth personol, neu oherwydd agweddau pobl eraill.

Anabledd: Colli cyfleoedd neu gyfyngu ar gyfleoedd i gymryd rhan mewn cymdeithas ar sail gyfartal ag eraill oherwydd rhwystrau sefydliadol, amgylcheddol ac agweddol.

Nam corfforol: Anaf, afiechyd neu gyflwr genedigol sy'n cael neu sy'n debygol o gael effaith tymor hir ar ymddangosiad corfforol a/neu gyfyngu ar weithrediadau'r unigolyn sy'n wahanol i'r cyffredin.

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

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Uned 342

Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd

Lefel:	3
ODA:	40
Credyd:	8
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd.</p>

Deilliant dysgu:

1. Dull gweithredu seiliedig ar hawliau

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 Sut mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau
- 1.2 Modelau meddygol a chymdeithasol anabled
- 1.3 Pam mae anaf a geir i'r ymennydd weithiau'n cael ei ddisgrifio fel anabledd cudd
- 1.4 Sut i gymryd camau seiliedig ar hawliau i gefnogi unigolion
- 1.5 Beth mae'r hawl i fyw bywyd llawn a gwerthfawr yn ei olygu i unigolion
- 1.6 Ystyr y term 'rôl werthfawr'.
- 1.7 Pwysigrwydd cael rôl werthfawr ac ymdeimlad o bwrpas i lesiant
- 1.8 Y cysylltiadau rhwng cymryd risgiau cadarnhaol a chyfrifoldebau, llais a rheolaeth, a chynhwysiant cymdeithasol
- 1.9 Pwysigrwydd cymryd risgiau i unigolion mewn bywyd bob dydd
- 1.10 Pam y gall unigolion fod wedi'u hatal, neu eu hannog, rhag cymryd risgiau
- 1.11 Sut y gall diffyg mewnwelediad yn deillio o anaf i'r ymennydd effeithio ar allu unigolyn i gymryd risgiau
- 1.12 Rôl eiriolaeth wrth gefnogi hawliau unigolion
- 1.13 Pwysigrwydd defnyddio'r teulu i gefnogi unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.14 Cymryd camau seiliedig ar hawliau i gefnogi unigolion
- 1.15 Cefnogi unigolion i gymryd risgiau gwybodus, gan ystyried unrhyw ddiffyg mewnwelediad a'r hyn mae'r unigolyn am ei gyflawni

Deilliant dysgu:

2. Cael anaf i'r ymennydd a'r effeithiau posibl ar unigolion a'u teuluoedd

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Y **mathau** o anafiadau a geir i'r ymennydd a'u **hachosion**
- 2.2 Sut y gall llwybrau niwrolegol newid o ganlyniad i anaf i'r ymennydd
- 2.3 **Effeithiau posibl** anaf i'r ymennydd ar unigolion
- 2.4 Sut y gall anafiadau i'r ymennydd effeithio ar y canlynol:
 - yr unigolyn
 - ei rôl
 - ei deulu
 - ei berthnasoedd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.5 Cefnogi unigolion a'u teuluoedd i addasu i newid
- 2.6 Ystyried yr effeithiau mae unigolyn yn eu profi

Amrediad

Mathau ac achosion - anaf trawmatig i'r ymennydd, mathau eraill o anafiadau i'r ymennydd
Effeithiau posibl - corfforol, gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi proses gyfathrebu effeithiol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Yr amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu a ffyrdd o gefnogi unigolion
- 3.2 Pwysigrwydd rhoi'r lefel gywir o wybodaeth i unigolion
- 3.3 Ffynonellau gwybodaeth, cyngor a chymorth i feithrin sgiliau cyfathrebu
- 3.4 Pwysigrwydd defnyddio ac addasu iaith a dulliau cyfathrebu, sy'n briodol o ran oedran a gallu
- 3.5 Sut y gall profiadau blaenorol, cyflyrau ychwanegol ac iaith gyntaf ddylanwadu ar barodrwydd a gallu unigolyn i gyfathrebu
- 3.6 Sut y gall ymddygiad gael ei ddefnyddio fel ffurf ar gyfathrebu
- 3.7 Anawsterau cyfathrebu a chyfathrebu gwybyddol a all gael eu profi gan unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.8 Defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu a ffyrdd o gefnogi unigolion
 - 3.9 Addasu dulliau cyfathrebu er mwyn bodloni anghenion unigolion
 - 3.10 Cyfrannu at ddatblygu cynlluniau cyfathrebu i unigolion
 - 3.11 Sefydlu dull cydgyhyrchiol o weithio gydag eraill er mwyn gwerthuso amrywiaeth o ddulliau a ddefnyddir i'w helpu i gyfathrebu
-

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi camau adsefydlu, ail-alluogi a chymorth parhaus i unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Manteision adsefydlu, ail-alluogi a chymorth parhaus
 - 4.2 Yr amrywiaeth o weithwyr proffesiynol/asiantaethau sy'n rhan o adsefydlu, ail-alluogi a chefnogi unigolion yn barhaus, gan gynnwys:
 - unigolion ar gamau gwella gwahanol
-

- agweddau gwahanol ar anafiadau i'r ymennydd
- 4.3 Ffiniau eich rôl eich hun wrth gyflawni tasgau a roddwyd i chi gan weithwyr proffesiynol eraill er mwyn adsefydlu, ail-alluogi a chefnogi unigolion yn barhaus
- 4.4 Pam ei bod yn bwysig deall diffyg mewnwelediad a blinder wrth gefnogi unigolion i adsefydlu, cymryd rhan mewn gweithgareddau ail-alluogi a chael cymorth parhaus
- 4.5 Sut y gall camau adsefydlu, ail-alluogi a chymorth parhaus helpu'r ymennydd i ddatblygu llwybrau niwrolegol newydd a ffyrdd amgen o weithio
- 4.6 Sut y gall technoleg gynorthwyol electronig gael ei defnyddio'n effeithiol i wella annibyniaeth, diogelwch a llesiant unigolion
- 4.7 Pwysigrwydd defnyddio dull gweithredu seiliedig ar sgiliau i feithrin sgiliau, hyder a hunan-barch
- 4.8 Strategaethau, **modelau a dulliau gweithredu** i gefnogi:
- gwelliant corfforol
 - sgiliau gwybyddol
 - llesiant emosiynol
 - ymddygiad cadarnhaol ac adeiladol
- 4.9 Yr angen i gynnal cymhelliant, dathlu llwyddiannau unigol a deall 'diymadferthedd dysgedig'
- 4.10 Sut y gall llesiant gael ei hybu a'i gefnogi er budd unigolion
- 4.11 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd da er mwyn cefnogi'r defnydd o ddulliau gweithredu cadarnhaol gydag unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.12 Cymryd camau cydgynhyrchiol i weithredu amrywiaeth o strategaethau i gefnogi'r canlynol o ran yr unigolyn:
- gwelliant corfforol
 - sgiliau gwybyddol
 - llesiant emosiynol
 - ymddygiad cadarnhaol ac adeiladol
- 4.13 Helpu unigolion i ddefnyddio prosesau cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i bennu nodau sy'n ei helpu i wella ac i fyw bywyd llawn a gwerthfawr
- 4.14 Annog pobl i gyfranogi'n weithredol mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon, gan gefnogi unigolion i gymryd cymaint o gyfrifoldeb â phosibl am:
- y defnydd o'u sgiliau a'u galluoedd presennol
 - adennill sgiliau blaenorol
 - caffael sgiliau newydd
- 4.15 Cefnogi unigolion i gadw a gwneud ffrindiau, a chwarae rhan yn eu cymunedau

Amrediad

Modelau a dulliau gweithredu - cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, Model Cymorth Gweithredol

Uned 342

Cefnogi unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Wrth gyflwyno'r uned hon, byddai'n fuddiol cynnig trosolwg i ddysgwyr o **Ddiabetes Insipidus**. Er nad yw'r cyflwr hwn yn perthyn i Ddiabetes Mellitus; weithiau bydd dryswch rhwng y ddau gyflwr, felly byddai'n fuddiol cynnig trosolwg i ddysgwyr o Ddiabetes Insipidus (achosion ac effeithiau, gan gynnwys ei gysylltiad ag Anafiadau i'r Ymennydd Caffaeledig). Ceir canllawiau ar Ddiabetes Insipidus ar y gwefannau canlynol:

- <https://www.pituitary.org.uk/media/386047/To-A-E-and-hospital-ward-staff---Diabetes-Insipidus-patient-Oct-2014-PM.pdf>
- <https://www.pituitary.org.uk/information/publications/conditions-and-procedures/diabetes-insipidus-booklet/>

Model Cymorth Gweithredol: model sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn ymwneud â sut i ryngweithio ag unigolion, ar y cyd â system gynllunio ddyddiol sy'n hybu cyfranogiad ac yn gwella ansawdd bywyd er mwyn pennu i ba raddau y dylid cymryd rhan mewn gweithgareddau, a faint o gymorth sydd ei angen i feithrin y sgiliau sydd eu hangen i gymryd rhan ynddynt mor annibynnol â phosibl. I gynnwys:

- Cynlluniau dyddiol a lefelau cyfranogi
- Lefelau o help neu gymorth a chynhorthwy
- Rhyngweithio cadarnhaol
- Atgyfnerthiad cadarnhaol
- Addysgu sgiliau
- Dadansoddi tasgau
- Amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon.

Gallai **anawsterau cyfathrebu gwybyddol** gynnwys:

- Ei chael hi'n anodd talu sylw a chanolbwyntio
- Problemau cofio pethau
- Dehongli pethau'n llythrennol
- Iaith gyntaf yn ailymddangos
- Llai o ymresymu a sgiliau datrys problemau
- Blinder gwybyddol
- Prosesu gwybodaeth yn arafach
- Sgiliau cyfathrebu cymdeithasol llai effeithiol.

Gallai **anawsterau cyfathrebu** gynnwys:

- Affasia

- Affasia derbyngar
- Problemau darllen
- Affasia mynegiannol
- Problemau ysgrifennu
- Dysarthria
- Dyspraxia lleferydd.

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

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

Byddai **bywyd llawn a gwerthfawr** yn cynnwys:

- Dewis a rheolaeth dros fân bethau bob dydd a materion arwyddocaol mewn bywyd
- Addysg a hyfforddiant
- Cyflogaeth
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd
- Cymryd rhan mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon
- Gofal corfforol ac iechyd meddwl
- Bod yn rhiant
- Perthnasoedd rhywiol
- Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd
- Tai a llety
- Cynhwysiant cymdeithasol
- Perthnasoedd a chyfeillgarwch.

Anabledd cudd: i rai unigolion sydd wedi cael anaf i'r ymennydd ac nad oes unrhyw nodweddion gweledol amlwg.

Diffyg mewnwelediad: ei chael hi'n anodd deall a dehongli eich ymddygiad a'ch teimladau eich hun, a rhai pobl eraill. Gall fod gan yr unigolyn safbwyntiau afrealistig amdano'i hun ac efallai na fydd yn gwerthfawrogi'r ffaith bod ganddo broblemau penodol. Gall hyn arwain at bennu nodau afrealistig a all arwain at fethiant a rhwystredigaeth, neu gymryd risgiau anniogel am nad yw'r unigolyn yn gallu cydnabod y risg ei hun.

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

Byddai **mathau eraill o anaf i'r ymennydd** yn cynnwys: tiwmor, strôc, gwaedlif ar yr ymennydd, enseffalitis.

Proses gynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion i gynnwys:

- sut y gellir eu cefnogi i fynegi barn

- Nodi'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a beth hoffen nhw ei gyflawni
- Sut yr hoffen nhw wneud hyn
- Sut y gall nodau mawr neu dymor hir gael eu torri i lawr i gamau neu nodau cyflawnadwy llai o faint
- Sut i ystyried blinder wrth gynllunio sut i gyflawni nodau
- Sut y byddan nhw'n gwybod a ydyn nhw wedi cyflawni eu nodau ai peidio
- Sut y gall unigolion gael eu cefnogi i gydnabod a dathlu cyflawni nodau
- Pam ei bod yn bwysig defnyddio dull gweithredu seiliedig ar gryfderau gydag unigolion er mwyn adeiladu ar yr hyn y gall y person ei wneud
- Pwy fyddent yn hoffi ei gynnwys a phryd
- Sut i gynnwys y teulu neu bobl allweddol eraill wrth gefnogi'r unigolyn i gyflawni ei nodau
- Sut, ble a phryd y dylai'r gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ddigwydd
- Sut y dylai'r gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gael ei gofnodi.

Effeithiau posibl anaf i'r ymennydd

Y corfforol i gynnwys:

- Symudedd
- Sbastigedd
- Gwendid neu baralysis
- Atacsia
- Nam ar y synhwyrâu
- Blinder
- Ei chael hi'n anodd siarad
- Epilepsi
- Anghydbwysedd o ran yr hormonau.

Gwybyddol i gynnwys:

- Problemau gyda'r cof
- Colli iaith
- Problemau gyda sgiliau gweledol – canfyddiadol
- Cymhelliad
- Gallu canolbwyntio llai
- Gallu prosesu gwybodaeth i raddau llai
- Ailadrodd
- Rhesymeg ddiffygiol
- Mewnwelediad ac empathi diffygiol.

Emosiynol ac ymddygiadol i gynnwys:

- Newidiadau mewn personoliaeth
- Newid mewn hwyliau
- Iselder a theimlo colled
- Gorbryder
- Rhwystredigaeth a dicter
- Anhwylder straen wedi trawma
- Diluddiannu
- Byrbwylltra
- Anniddigrwydd, cynnwrf ac ymosodedd
- Apathi a cholli mentegarwch
- Egosentrigedd.

Amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu:

Gall hyn gynnwys ffyrdd o helpu'r unigolyn i:

- **Ganolbwyntio ar leferydd**

- Ei gwneud hi'n haws i'r unigolyn ganolbwyntio ar yr hyn a ddywedir, e.e. drwy beidio â siarad pan fo'r teledu/radio ymlaen, neu pan roddir cynnig ar dasg anodd.
- Trafod tasgau cyn rhoi cynnig arnyn nhw, er mwyn helpu'r unigolyn i dalu sylw.
- Osgoi rhuthro o un pwnc i'r llall yn ystod sgwrs; canolbwyntio ar un pwnc a nodi'n glir pan fyddwch yn dechrau neu'n bwriadu dechrau siarad am rywbeth newydd.

- **Deall lleferydd**

- Ymaddasu wrth gyfathrebu eich hun, e.e. siarad yn arafach.
- Annog yr unigolyn i roi gwybod pan na fydd wedi eich deall.
- Defnyddio ystumiau lle bo'n briodol, yn ogystal â mathau eraill o gyfathrebu (e.e. delweddu, darluniau, ffotograffau) er mwyn meithrin dealltwriaeth o leferydd.

Hefyd ystyried y dulliau a ddefnyddir mewn ymateb i unigolyn sy'n cefnogi cyfathrebu effeithiol, fel:

- Annog ymdrechion gan yr unigolyn i gyfathrebu (defnyddio atgyfnerthiad cadarnhaol; osgoi 'cywiro' neu dynnu sylw at 'fethiannau' i gyfleu rhywbeth)
- Osgoi'r demtasiwn i siarad ar ran yr unigolyn, neu orffen brawddegau drosto – rhoi amser a chyfle i'r unigolyn ddod o hyd i'r gair cywir.
- Osgoi gorymateb neu golli eich tymer mewn sefyllfaoedd heriol.
- Annog y defnydd o ddulliau cyfathrebu nad ydyn nhw ar lafar pan fo problemau cyfathrebu yn ddifrifol, e.e. ysgrifennu, teipio, 'iaith arwyddion' a chymhorthion cyfathrebu.

Byddai **gweithgareddau ailalluogi** yn cynnwys:

- Ffisiotherapi
- Meithrin sgiliau
- Meithrin sgiliau cyfathrebu
- Datblygiad y cof
- Therapiau
- Strategaethau i gefnogi galluedd gwybyddol a cholli'r cof.

Byddai **strategaethau a ffyrdd o weithio i gefnogi llesiant emosiynol ac ymddygiad cadarnhaol ac adeiladol** yn cynnwys:

- Defnyddio amrywiaeth o ddulliau gweithredu cadarnhaol
- Darparu adborth mynych, nad yw'n feirniadol, ynghylch perfformiad neu ymddygiad
- Gosod nodau
- Canolbwyntio ar gryfderau, gwelliannau a newidiadau cadarnhaol
- Cymhorthion cofio
- Meithrin sgiliau corfforol, gwybyddol a chyfathrebu
- Cwnsela
- Grwpiau cymorth
- Cymorth niwroseicolegol.

Byddai **strategaethau a ffyrdd o weithio i gefnogi gwellhad corfforol** yn cynnwys:

- Gweithwyr proffesiynol eraill
- Ailalluogi
- Technoleg gynorthwyol electronig
- Addasiadau.

Byddai **strategaethau a ffyrdd o weithio i helpu i feithrin sgiliau gwybyddol** yn cynnwys:

- Cymhorthion cofio

- Technoleg gynorthwyol electronig
- Gosod nodau / gwaith cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- Atgyfnerthiad cadarnhaol
- Adborth.

Mathau o eiriolaeth i gynnwys:

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

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

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC 0344 Cefnogi unigolion i gynnal, adennill a meithrin sgiliau i reoli eu bywydau bob dydd
- SCDHSC3111 Hybu hawliau ac amrywiaeth
- SCDHSC0382 Cefnogi unigolion i reoli newid yn eu bywydau
- SCDHSC0031 Hybu cyfathrebu effeithiol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	3
ODA:	15
Credyd:	6
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw helpu dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth.</p> <p>Cyfuniad wedi'i wahardd ag uned 243 'Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol'.</p>

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion i wybod am bwysigrwydd maeth a hydradiad

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

4.1 Cefnogir unigoli i wybod:

- pam mae maeth a hydradiad yn bwysig
- beth yw ystyr 'bwyta'n dda'

4.2 Cefnogi unigolion i wybod sut i gynllunio prydau cytbwys o'r **pum grŵp bwyd**

4.3 Cefnogi unigolion i wybod pam mai mewn symiau bach y dylid bwyta bwydydd sy'n uchel mewn halen a siwgr

Amrediad

Pum grŵp bwyd – 1. ffrwythau a llysiau, 2. tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill, 3. ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill, 4. cynnyrch llaeth ac opsiynau amgen, 5. olewau a sbrediau

Deilliant dysgu:

5. Cefnogi unigolion i ddeall diogelwch bwyd

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

5.1 Deddfwriaeth sy'n gysylltiedig â diogelwch bwyd a beth mae hyn yn ei olygu yn amgylchedd y cartref

5.2 Sut i gefnogi unigolion i wybod:

- **perygion diogelwch bwyd** wrth drin bwyd a diod
- achosion o wenwyn bwyd a salwch yn gysylltiedig â thrin bwyd
- beth yw ystyr y pedwar 'C' mewn perthynas â diogelwch bwyd

- 5.3 Pwysigrwydd cefnogi unigolion i gynnal **mesurau diogelwch bwyd** wrth drin bwyd
- 5.4 Sut i sicrhau y caiff mesurau diogelwch bwyd eu rhoi ar waith mewn ffordd nad yw'n cael effaith negyddol ar amgylchedd y cartref
- 5.5 Sut i fynd i'r afael â gwrthdaro a materion sy'n gysylltiedig â mesurau diogelwch bwyd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 5.6 Cefnogi unigolion i ddeall y risgiau a all arwain o baratoi a storio bwyd yn amhriodol
- 5.7 Cefnogi unigolion i wybod pryd i roi mesurau diogelwch bwyd ar waith wrth baratoi a storio bwyd

Amrediad

Peryglon diogelwch bwyd – microbiolegol, cemegol a ffisegol, allergenig

Mesurau diogelwch bwyd – rheoliadau effeithiol, lleihau risgiau, golchi dwylo, defnyddio cyfarpar diogelu personol yn briodol, sicrhau bod arwynebau, cyfarpar ac offer yn lân cyn ac ar ôl trin bwyd, clirio bwyd ymaith yn amserol ac yn ddiogel, gwaredu bwyd a diod yn ddiogel, tymereddau bwyd diogel, rheoliadau effeithiol ar gyfer storio bwyd a diod, cyfarpar ac offer

Deilliant dysgu:

6. Deall y broses o addysgu/meithrin sgiliau wrth gefnogi unigolion i gynllunio ar gyfer prydau a'u paratoi

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

- 6.1 Y **lefelau gwahanol o gymorth** y gellir eu defnyddio i gefnogi cyfranogiad gweithredol wrth gynllunio a pharatoi prydau
- 6.2 Ystyr y term 'cymorth graddedig'
- 6.3 Sut i ddefnyddio proses dadansoddi tasgau ar gyfer addysgu/meithrin sgiliau
- 6.4 Pwysigrwydd:
 - cael cynllun addysgu/datblygu clir
 - cydnabod cryfderau unigolyn ac adeiladu arnynt
 - atgyfnerthiad cadarnhaol wrth addysgu/meithrin sgiliau
 - cysondeb wrth addysgu/meithrin sgiliau

Amrediad

Lefelau cymorth – gofyn, rhoi cyfarwyddiadau, annog, dangos, arwain

Deilliant dysgu:

7. Cefnogi unigolion i gynllunio prydau maethlon

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 7.1 Defnyddio dulliau cydgynhyrchu ag unigolion i:
 - nodi'r cymorth sydd ei angen i gynllunio prydau
 - nodi'r prydau y byddent yn hoffi eu paratoi
 - cynllunio prydau cytbwys sy'n adlewyrchu'r canllawiau ar fwyta'n dda a dewisiadau unigolion
- 7.2 Cefnogi unigolion i ddewis y cynhwysion sydd eu hangen ar gyfer prydau a nodwyd a sicrhau bod y cynhwysion ar gael

7.3 Cefnogi unigolion i ddewis y cyfarpar sydd ei angen i baratoi prydau a nodwyd a sicrhau bod y cyfarpar ar gael

Deilliant dysgu:

8. Cefnogi unigolion i baratoi prydau maethlon

Meini Prawf Asesu:

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 8.1 Defnyddio dulliau cydgynhyrchu ag unigolion i:
 - defnyddio prosesau dadansoddi tasgau i nodi camau gwahanol paratoi prydau
 - nodi'r cymorth sydd ei angen i baratoi prydau
 - nodi unrhyw gymhorthion neu addasiadau sydd eu hangen
 - nodi mesurau diogelwch bwyd i'w defnyddio wrth baratoi'r pryd
 - 8.2 Cefnogi unigolion i baratoi prydau gan ddefnyddio cynlluniau addysgu/datblygu a lefelau cymorth y cytunwyd arnynt
 - 8.3 Defnyddio atgyfnerthiad cadarnhaol i ysgogi unigolion rhoi gwybod iddynt eu bod yn gwneud pethau'n gywir
-

Deilliant dysgu:

9. Cefnogi unigolion i adolygu eu proses o gynllunio a pharatoi prydau

Meini Prawf Asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 9.1 Defnyddio dulliau cydgynhyrchu ag unigolion i:
 - adolygu sut maen nhw'n teimlo am gymryd rhan mewn proses cynllunio a pharatoi prydau
 - adolygu'r hyn aeth yn dda yn eu barn nhw a newidiadau yr hoffent eu gwneud
 - nodi'r camau nesaf o gynllunio a pharatoi prydau gan gynnwys prydau eraill yr hoffent eu gwneud
- 6.2 Cofnodi cynnydd ac unrhyw newidiadau i'r cynllun sgiliau/datblygu

Gwybodaeth Ategol

Gofynion dystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Cysondeb – mae'n bwysig bod pob gweithiwr yn defnyddio'r un dull er mwyn osgoi dryswch i'r unigolyn. Mae hefyd yn helpu i sefydlu patrymau, a bydd yr ailadrodd yn helpu unigolion i ddysgu sgil newydd.

Bwyta'n Dda:

Canllaw Bwyta'n Dda: Argymhellion y Llywodraeth o ran Deiet Cytbwys.

Caiff egwyddorion sylfaenol bwyta'n iach eu crynhoi yn y Canllaw Bwyta'n Dda. Mae hyn yn trosi argymhellion y llywodraeth o ran deiet sy'n seiliedig ar faeth ar gyfer bwyta'n iach yn ganllawiau seiliedig ar fwyd.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys lluniau sy'n dangos y cyfrannau a'r mathau o fwydydd y mae angen eu bwyta er mwyn cael deiet cytbwys iach.

Mae'r canllaw yn addas ar gyfer y rhan fwyaf o unigolion gan gynnwys y rheini sydd o bob tarddiad ethnig a'r rheini sydd â phwysau iach neu sydd dros eu pwysau. Mae hefyd yn addas ar gyfer llysiuwyr a phlant dros bump oed.

Efallai nad yw'r canllaw yn briodol i'r rheini sy'n wynebu risg o ran maeth, er enghraifft pobl hŷn, plant a phobl ifanc anabl, unigolion sy'n sâl, neu sy'n dilyn deiet therapiwtig penodol oherwydd y gall fod ganddynt fwy o ofynion deietegol penodol. Efallai y bydd pobl hŷn yn wynebu mwy o risg o ddiffyg maethiad.

Mae'r canllaw yn dangos nad oes raid i unigolion roi'r gorau i gael y bwydydd maent yn eu mwynhau ac y gall pob bwyd fod yn rhan o ddeiet iach. Mae sicrhau'r cydbwysedd cywir a chael amrywiaeth o fwydydd yn bwysig ar gyfer iechyd. Ei nod yw lleihau'r dryswch ynghylch beth yw deiet iach.

Mae'r canllaw wedi'i rannu yn bum grŵp bwyd:

- ffrwythau a llysiau
- tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill
- ffa, codlysiau sych, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill
- cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

- olewau a sbrediau.

Bwydydd o'r grwpiau mwyaf y dylid eu bwyta fwyaf aml a bwydydd o'r grŵp lleiaf y dylid eu bwyta leiaf aml. Mae'r gofynion calorïau a ddangosir ar y Canllaw Bwyta'n Dda yn berthnasol i oedolion. Yn hytrach na chanolbwyntio ar galorïau i blant, mae'n bwysig eu bod yn cael cynnig prydau maethlon a rheolaidd ynghyd â chyfleoedd gweithredol i chwarae.

Gallech ddarllen y Canllaw Bwyta'n Dda sy'n cynnwys lluniau yma:

<https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-02/canllaw-bwytan-dda.pdf>

Pam mae cydbwysedd yn bwysig?

Nid oes un bwyd yn cynnwys yr holl faetholion sydd eu hangen ar y corff iddo fod yn iach ac i weithio'n dda. Mae gwerth maethol deiet person yn dibynnu ar gymysgedd neu gydbwysedd cyffredinol y bwydydd a gaiff eu bwyta dros gyfnod o amser, ac ar anghenion yr unigolyn.

Dyna pam mae deiet cytbwys yn un sy'n debygol o gynnwys amrywiaeth eang o fwydydd, er mwyn sicrhau ein bod yn cael digon o'r holl faetholion.

Mae angen i ni gael digon o ynni i fyw, ond rhaid i'r cydbwysedd rhwng carbohydrad, braster a phrotein fod yn gywir er mwyn i ni gadw'n iach. Gall dim digon o brotein amharu ar dwf a swyddogaethau eraill y corff, a gall gormod o fraster arwain at ordewdra a chlefyd y galon. Mae cael digon o fitaminau a mwynau a ffibr deietegol yn bwysig ar gyfer iechyd.

Y pum grŵp bwyd:

1. Ffrwythau a llysiau

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod y dylem fod yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau ond nid yw llawer ohonom yn bwyta digon. Dylem fod yn bwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd a gallwn ddewis o ffrwythau a llysiau ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, wedi'u sychu neu ar ffurf sudd. Nid yw tatws yn cyfrif am eu bod yn fwyd startshlyd.

Dylai ffrwythau a llysiau gyfrif am fwy na thraean o'r bwyd rydych yn ei fwyta bob dydd. Ac mae hefyd yn bwysig cael amrywiaeth. Mae ffrwythau a llysiau yn ffynonellau da o lawer o fitaminau a mwynau a ffibr. Mae pobl sy'n bwyta llawer o ffrwythau a llysiau yn llai tebygol o ddatblygu clefydau cronig fel clefyd y galon a rhai canserau. Mae ffrwythau a llysiau hefyd yn isel mewn braster a phan gânt eu bwyta yn lle bwydydd egni uchel, gallant helpu i reoli pwysau.

2. Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill

Dylai'r bwydydd hyn gyfrif am ychydig dros ddwy ran o dair o'r bwyd rydym yn ei fwyta. Mae'r bwydydd hyn yn rhoi carbohydradau (startsh), ffibr, rhywfaint o galsiwm a haearn a fitaminau B i ni. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bara, grawnfwydydd brecwast, chapattis, ceirch, reis, pasta, nwdls, tatws, yams, plantan, bwydydd wedi'u gwneud o india-corn, millet a grawn corn. Dylem geisio bwyta amrywiaeth.

Dewiswch rawn cyflawn, gwenith cyflawn, neu amrywiaethau brown neu 'ffibr uchel' pan fo modd. Yn aml, bydd pobl yn meddwl bod bwydydd startshlyd yn fwy tebygol o wneud i ni fagu pwysau nag unrhyw fwydydd eraill, ond gormod o galorïau sy'n gwneud i ni fagu pwysau. Yn aml, y braster y byddwn yn ei ychwanegu at fwydydd startshlyd sy'n ychwanegu calorïau. Er enghraifft, y margarin neu'r menyn rydym yn ei daenu ar fara, y saws hufen neu gaws rydym yn ei ychwanegu i basta, neu'r olew rydym yn ei ddefnyddio i ffrio.

3. Ffa, codlysiau sych, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

I'r rhan fwyaf o bobl, ystyr deiet iach yw bwyta symiau cymedrol o gig, pysgod a dewisiadau amgen fel codlysiau, wyau, cnau, ffa, cynhyrchion soia fel tofu, tempeh, protein soia gweddog,

a dewis fersiynau â llai o fraster pan fo modd. Mae'r grŵp hwn o fwydydd yn rhoi haearn (ar gyfer gwaed iach), protein, fitaminau B, yn enwedig fitamin B12, sinc a magnesiwm i ni.

Mae cig wedi'i brosesu fel cig moch a salami, a chynhyrchion cig fel selsig, byrgyrs cig eidion a pâté i gyd yn gymharol uchel mewn braster ac ni chânt eu hargymell ar gyfer iechyd, felly ceisiwch beidio â bwyta gormod ohonynt. Mae ffa fel ffa pob mewn tun a chodlysiau yn ffynhonnell da ac isel mewn braster o brotein ac maent yn cynnwys llawer o ffibr.

Dylem anelu at fwyta o leiaf dau ddogn o bysgod yr wythnos. Gall y rhain fod yn ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun a gallant gynnwys bysedd pysgod a chacennau pysgod. Bob wythnos, dylai un o'r dognau hyn fod yn bysgod olewog fel sardîns, eog, macrell, pennog neu frithyll am eu bod yn llawn asidau brasterog omega-3 ac maent yn ffynhonnell dda o fitamin A a D. Nid yw tiwna ffres nac mewn tun yn cyfrif fel dogn o bysgod olewog ond mae'n dal i fod yn ffynhonnell dda o brotein a rhai fitaminau.

4. Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys llaeth, caws, iogwrt, fromage frais a bwydydd llaeth eraill mewn symiau cymedrol. Cofiwch ddewis amrywiaethau braster is pan fo modd. Os byddwch yn defnyddio soia neu ddewisiadau amgen eraill sy'n seiliedig ar blanhigion fel reis llaeth amgen reis neu geirch, cofiwch ddewis amrywiaethau yr ychwanegwyd calsiwm atynt pan fo modd. Mae'r bwydydd hyn yn darparu calsiwm (ar gyfer esgyrn cryf), protein, fitamin B12 a fitaminau A a D.

Nid yw'r grŵp hwn yn cynnwys menyn, wyau a hufen.

5. Olewau a sbrediau

Mae swm bach o fraster yn y deiet yn hanfodol ar gyfer iechyd. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys brasterau annirlawn fel olew olewydd, olew had rēp a'u sbreds. Mae'n bwysig ein bod yn cael mwy o'n brasterau o olewau/sbreds annirlawn am eu bod yn helpu i leihau colesterol yn y gwaed.

Mae gan frasterau ddwywaith cymaint o galorïau pwysau am bwysau o gymharu â phrotein a charbohydradau felly dylid eu defnyddio mewn symiau bach.

Bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr:

Nid oes angen y bwydydd yn y grŵp hwn yn y deiet ac felly, os cânt eu cynnwys, dim ond yn achlysurol ac mewn symiau bach y dylid eu bwyta. Mae'n hawdd nodi rhai brasterau, fel hufen, braster ar gig, menyn a margarîn. Mae brasterau eraill wedi'u cuddio mewn cacennau, siocled, creision, crwst, mayonnaise, dresins salad, pwdinau, hufen iâ a saws a greffi cyfoethog.

Dim ond calorïau sydd mewn siwgr ac nid oes ganddo unrhyw faetholion eraill. Gallwn gael yr holl egni sydd ei angen arnom o fwydydd eraill, felly nid oes angen siwgr. Mae gormod o siwgr yn achosi pydredd dannedd a gall gyfrannu at ordewdra. Mae bwydydd llawn siwgr yn cynnwys diodydd meddal, losin, jam, yn ogystal â bwydydd fel cacennau, pwdinau, bisgedi, crwst a hufen iâ. Darllenwch labeli bwyd a chadwch lygad am swcros, decstros, ffrwctos a maltos ar restr cynhwysion bwydydd wedi'u pecynnu, am eu bod i gyd yn fathau o siwgr, ynghyd â mêl, siwgr crai, siwgr brown, cansen siwgr, a sudd ffrwythau crynodedig.

Mae'r rhan fwyaf o'r halen rydym yn ei fwyta eisoes mewn bwydydd pob dydd fel bara, grawnfwyd brecwast, saws pasta a chawl. Darllenwch y label a dewiswch fwydydd sy'n cynnwys llai o halen.

Efallai na fydd pobl â chroen tywyll o gefndiroedd Affricanaidd, Affricanaidd-Caribiaidd a de Asia yn cael digon o fitamin D o olau'r haul a dylent ystyried cymryd atchwanegyn fitamin D drwy gydol y flwyddyn.

Mae'n bwysig bod unigolion yn cael cynnig deiet cytbwys ag amrywiaeth o fwydydd o'r grwpiau bwyd gwahanol. Bydd hyn yn eu helpu i gael yr holl faetholion sydd eu hangen arnynt ar gyfer iechyd a llesiant.

Y pedwar 'C'

- Glanhau (Cleaning)
- Coginio (Cooking)
- Oereiddio (Chilling)
- osgoi Traws-halogiad (avoiding Cross contamination)

Glanhau

Cael gwared ar germau neu ficrobau niweidiol drwy lanhau â dŵr cynnes a sebon Dylem lanhau'r canlynol yn rheolaidd:

- dwylo
- arwynebau gwaith
- byrddau torri
- cyllyll

Drwy olchi â dŵr cynnes a sebon, bydd y swigod a'r symudiad ffisegol yn tynnu bacteria oddi ar yr arwynebau, ond ni fydd yn ei ladd – er mwyn lladd bacteria mae angen i ni olchi'r arwynebau ar dymheredd uwchlaw 70°C sy'n rhy boeth i'n dwylo.

Dylid newid neu olchi a sychu cadachau golchi llestri a llieniau sychu llestri yn rheolaidd – mae cadachau budr a llaith yn galluogi bacteria i fridio.

Rhaid i bob cyfarpar a llestr fod yn lân cyn eu defnyddio i baratoi neu weini bwyd, mae hyn yn osgoi traws-halogiad. Dylem ddefnyddio cyfarpar, platiau a byrddau torri gwahanol wrth baratoi bwydydd sy'n barod i'w bwyta a bwydydd amrwd y mae angen eu coginio fel cig. Cofiwch eu golchi'n drylwyr â dŵr cynnes a sebon rhwng tasgau er mwyn osgoi lledaenu bacteria niweidiol.

Cynhyrchion glanhau

Dylem bob amser ddarllen y cyfarwyddiadau'n ofalus ar unrhyw gynhyrchion glanhau er mwyn sicrhau eu bod yn addas ar gyfer arwynebau bwyd a'ch bod yn eu defnyddio'n gywir.

Coginio

Bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am y cyfnod cywir yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael ei ladd. Dylem bob amser ddarllen y cyngor ar ddeunydd pecynnu bwyd a dilyn y cyfarwyddiadau coginio a ddarperir.

Sut mae amser a thymheredd yn lladd bacteria

Wrth goginio, bydd egni gwres yn trosglwyddo i'r proteinau mewn bwyd ac yn ei dorri i lawr – bydd cig yn newid lliw o fod yn binc i fod yn frown. Mae coginio hefyd yn achosi i'r proteinau mewn bacteria dorri i fyny fel na allant weithredu mwyach ac mae'r bacteria'n marw. Dyna pam mae coginio bwyd yn briodol yn cael gwared ar y risg y bydd bacteria niweidiol ynddo.

Fel arfer mae bacteria'n tyfu yn y 'Parth Peryglus' rhwng 8°C a 60°C. Islaw 8°C, bydd ei dwf yn cael ei atal neu'n arafu'n sylweddol. Uwchlaw 60°C, bydd y bacteria'n dechrau marw. Mae amser a thymheredd yn bwysig am fod angen i broteinau gael eu cynhesu am ddigon o amser

iddynt gael eu torri i lawr. Y cyngor arferol yw coginio bwyd nes iddo gyrraedd 70°C ac aros ar y tymheredd hwnnw am 2 funud.

Y cyfuniadau amser a thymheredd eraill yw:

- 60°C am 45 munud
- 65°C am 10 munud
- 70°C am 2 munud
- 75°C am 30 eiliad
- 80°C am 6 eiliad

Oereiddio bwyd

Mae angen cadw rhai bwydydd yn yr oergell i arafu twf bacteria. Er mwyn cadw bwyd yn ddiogel:

- Dilynwch y cyfarwyddiadau storio ar y deunydd pecynnu, gan gynnwys y dyddiadau ar ei orau cyn a defnyddio erbyn
- Cadwch fwyd wedi'i oereiddio allan o'r oergell am yr amser byrraf posibl wrth ei baratoi
- Gadewch i fwyd wedi'i goginio oeri ar dymheredd ystafell, yna rhwch ef yn yr oergell o fewn 1 i 2 awr
- Dylai'r oergell fod yn 5°C neu is oherwydd gall rhai bacteria dyfu ar dymereddau is nag 8°C
- Peidiwch â gorlenwi'r oergell, gan adael i aer gylchdroi a chynnal y tymheredd a bennwyd

Rhewi bwyd

Mae rhewgell yn gweithredu fel botwm oedi. Ni fydd bwyd mewn rhewgell yn dirywio, ac ni all y rhan fwyaf o facteria dyfu ynddo. Mae tymereddau oer rhewgell (-18°C) yn oedi adweithiau cemegol mewn bwydydd ac yn atal unrhyw facteria a all fod yn bresennol rhag tyfu. Mae'r bacteria'n dal yn fyw, ond mae'n stopio tyfu neu gynhyrchu tocsinau.

Y peth pwysig i'w gofio yw, am nad yw'r bacteria wedi cael ei ladd, gall adfywio wrth i'r bwyd ddadrewi. Pan fyddwch yn dadrewi bwyd, dylech sicrhau na fydd byth yn cyrraedd y Parth Peryglus oherwydd gall bacteria dyfu a gwneud unrhyw un fydd yn ei dyfu'n sâl. Pan fydd bwyd wedi dadrewi, dylid ei fwyta o fewn 24 awr ac ni ddylai gael ei ail-rewi.

Traws-halogiad

Traws-halogi yw'r hyn sy'n digwydd pan fydd bacteria neu ficrobau eraill yn trosglwyddo o un gwrthrych neu arwyneb i un arall. Yr enghraifft fwyaf cyffredin yw pan fydd bacteria'n trosglwyddo rhwng bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio.

Credir mai dyma yw achos y rhan fwyaf o glefydau a drosglwyddir gan fwyd er enghraifft pan fyddwch yn paratoi cyw iâr amrwd, gall bacteria ledaenu i'ch byrddau torri, eich cyllyll a'ch dwylo a gallai achosi gwenwyn bwyd.

Mae traws-halogiad bacteriol fwyaf tebygol o ddigwydd pan fydd bwyd amrwd yn cyffwrdd neu'n diferu ar fwyd sy'n barod i'w fwyta, cyfarpar neu arwynebau.

Gallwn atal hyn drwy wneud y canlynol:

- Paratoi bwyd mewn modd hylan
 - defnyddio cyfarpar, platiau a byrddau torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a chig wedi'i goginio
 - golchi cyfarpar, platiau a byrddau torri ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio yn drylwyr rhwng tasgau
 - peidio â golchi cig amrwd

- golchi ein dwylo ar ôl cyffwrdd bwyd amrwd a chyn i ni drin bwyd sy'n barod i'w fwyta
- Storio bwyd yn effeithiol
 - gorchuddio bwyd amrwd, gan gynnwys cig a'i gadw ar wahân i fwydydd sy'n barod i'w bwyta
 - defnyddio dysgl ag ymyl iddi er mwyn osgoi colli'r cynnwys
 - storio cig, dofednod, pysgod a chregynbysgod amrwd sydd wedi'u gorchuddio ar silff waelod yr oergell

Rhai o'r bwydydd sy'n fwy tebygol o achosi gwenwyn bwyd na'i gilydd yw: llaeth amrwd, cregynbysgod amrwd, cawsiau meddal, pâté, bwydydd sy'n cynnwys wy amrwd a sleisys o gig wedi'i goginio. Mae gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd daflen ddefnyddiol sef '**Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol**'.

Cymorth graddedig – mae hyn yn golygu newid faint o gymorth a roddir hyd nes y cyrhaeddir y lefel fwyaf priodol a dechrau bob amser gyda'r cymorth lleiaf bob amser.

Gall gormod o gymorth olygu bod gweithwyr yn cymryd drosodd. Gallai dim digon o gymorth olygu bod unigolion yn methu cwblhau'r dasg.

Pwysigrwydd hydradiad:

Mae hylif yn hanfodol ar gyfer iechyd. Mae unigolion nad ydynt yn yfed digon o hylif yn wynebu risg o gael heintiau yn fynych, o fynd yn ddryslyd neu o gwmpo.

Ystyr dadhydradu yw colli dŵr o'r corff a gall hyn effeithio'n andwyol ar y corff os na chaiff hylifau eu hadfer. Mae angen dŵr ar y corff fel y gall barhau i weithio fel y dylai bob dydd.

Arwyddion o ddadhydradiad:

- syched a/neu wefusau a thafod sych
- llygaid pantiog a/neu groen sy'n edrych yn sych ac yn llipa
- ddim yn pasio llawer o wrin
- cur pen, dryswch, methu canolbwyntio a/neu newid mewn hwyliau.

Y rhesymau pam mae unigolion yn colli hylif:

- chwydu, dolur rhydd, twymyn
- gorflinder mewn gwres
- meddyginiaethau sy'n tynnu dŵr o'r corff
- problemau meddygol; salwch
- yfed llawer o alcohol; mae'n tynnu dŵr o'r corff.

Rhesymau pam nad yw unigolion yn yfed digon o hylif:

- colli chwant bwyd
- diffyg syched
- anghofio yfed
- pethau eraill yn tynnu eu sylw
- methu cael gafael ar ddiodydd
- diodydd ddim ar gael
- er mwyn rheoli neu osgoi'r angen i fynd i'r toiled.

Faint o hylif sydd ei angen arnon ni?

Yn y DU, argymhellir bod oedolyn yn yfed 6-8 gwydr llawn o hylif bob dydd.

Beth sy'n cyfrif fel cymeriant hylif?

Mae hylifau'n cynnwys dŵr ac unrhyw beth sy'n cynnwys dŵr, fel te, coffi a diodydd neu sudd ffrwythau. Mae diodydd meddal fel coke a lemonêd yn iawn mewn symiau bach, ond cofiwch eu bod yn cynnwys llawer o siwgr ac y gallai gormod ohonynt arwain at bydredd dannedd. Dylai plant osgoi yfed te a choffi.

Awgrymiadau ymarferol; dylid annog pobl i:

- yfed hylifau yn aml, cyn iddynt fynd yn sychedig
- yfed llawer o hylifau ar ddiwrnodau poeth a chlos
- ceisio yfed symiau bach o hylif yn amlach drwy gydol y dydd
- yfed mwy o hylif pan fyddant yn fwy gweithgar neu'n gwneud ymarfer corff
- yfed mwy os oes ganddynt dwymyn, dolur rhydd neu os ydynt yn chwydu.

Pwysigrwydd hydradu

Mae dadhydradu yn gyffredin ymysg pobl hŷn a gall arwain at gur pen, dryswch, anallu, cwympiadau, colli archwaeth bwyd a rhwymedd. Ceir crynodeb o ryw faint o'r dystiolaeth dros fanteision hydradu da ymysg pobl hŷn isod.

Briwiau pwysu

Mae unigolion â hydradiad gwael ddwywaith yn fwy tebygol o ddatblygu briwiau pwysu. Mae hyn am fod dadhydradu yn golygu bod llai o badin dros fannau esgyrniog. Mae cymeriant hylif er mwyn unioni dadhydradu yn cynyddu lefelau'r ocsigen mewn meinweoedd ac yn helpu'r briw i wella.

Rhwymedd

Lefelau cymeriant hylif gwael yw un o achosion mwyaf rhwymedd cronig. Mae'n digwydd yn amlach ymysg pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal, gan effeithio ar tua 42% o gleifion a gaiff eu derbyn i wardiau i bobl hŷn. Ymysg unigolion sydd â lefelau hydradiad gwael, gall yfed mwy o ddŵr gynyddu amllder ysgarthu. Gall hefyd helpu effaith fanteisiol lefelau cymeriant ffibr deietegol bob dydd.

Heintiau wrinol ac ymataliaeth

Mae dŵr yn helpu i gynnal llwybr wrinol ac arenau iach. Mae hydradu, yn hytrach na chymeriant hylif uchel, yn bwysig er mwyn atal haint y llwybr wrinol. Nid yw llawer o bobl hŷn yn hoffi yfed gyda'r nos er mwyn eu hatal rhag bod angen mynd i'r toiled dros nos. Fodd bynnag, dangoswyd nad yw cyfyngu ar gymeriant hylif cyffredinol yn lleihau anymataliaeth wrinol.

Cerrig arenau a cherrig bustl

Gall hydradiad da leihau'r risg y bydd cerrig arenau yn ffurfio 39%. Mae hyn am fod wrin gwanedig yn helpu i atal halwynau sy'n creu cerrig rhag crisialu. Gall yfed dŵr yn rheolaidd hefyd helpu drwy wanhau bustl ac ysgogi coden y bustl i wagio. Mae hyn, yn ei dro, yn helpu i atal cerrig bustl rhag ffurfio.

Clefyd y galon

Mae hydradiad digonol yn lleihau'r risg o glefyd y galon 46% ymysg dynion a 59% ymysg menywod. Mae hefyd yn helpu i atal tolchenni gwaed rhag ffurfio drwy ostwng gludedd y gwaed (pa mor 'drwchus' yw'r gwaed).

Pwysedd gwaed isel

Mae llawer o bobl hŷn yn gweld gostyngiad ym mhwsedd eu gwaed pan fyddant yn sefyll. Bydd hyn yn achosi iddynt basio allan weithiau. Mae yfed gwydraid o ddŵr 5 munud cyn sefyll yn helpu i sefydlogi pwysedd y gwaed ac yn eu hatal rhag llewygu.

Diabetes

Mae dŵr yn rhan hanfodol o'r broses o reoli diabetes drwy ddeiet. Mae hyn oherwydd y gall dadhydradu achosi i reolaeth diabetig waethygu. Ymysg unigolion sydd â diabetes wedi'i reoli'n wael, gall allbwn wrin uchel gynyddu'r risg o ddadhydradiad.

Nam gwybyddol

Mae dadhydradu yn gwaethygu perfformiad meddyliol. Ymysg symptomau dadhydradu ysgafn mae teimlo'n benysgafn, yn chwil, cur pen a blinder. Mae'n gwneud pobl yn llai effro ac yn golygu na allan ganolbwyntio'n dda. Pan fyddwch yn teimlo'n sychedig, gellir effeithio hyd at 10% ar swyddogaeth yr ymennydd. Mae perfformiad yr ymennydd yn gwaethygu wrth i'r unigolyn ddadhydradu mwy. Ymysg pobl hŷn mae hyn yn effeithio ar swyddogaeth gwybyddol, gan arwain at fwy o fregusrwydd, llai o allu i wneud pethau drostynt eu hunain, ac ansawdd bywyd gwaeth.

Cwypïadau

Mae'r risg o gwypïadau yn cynyddu ag oedran. Ymysg pobl hŷn, gall cwypïadau arwain at anafiadau a thorri esgyrn. Er enghraifft, gall clun sydd wedi torri arwain at ansawdd bywyd gwaeth, ar ben y trawma a'r boen. Anaml y bydd unigolion o'r fath yn mynd yn ôl i'r un lefel o fyw'n annibynnol ag yr oeddent yn ei mwynhau cyn iddynt gwmpo.

Nodwyd bod dadhydradu yn un o'r ffactorau risg ar gyfer cwypïadau ymysg pobl hŷn. Mae hyn gan y gall arwain at ddirywiad yng nghyflwr yr ymennydd a chynyddu'r risg o chwildod a llewygu. Mae cynnal lefelau hydradu digonol ymysg pobl hŷn yn helpu i atal cwypïadau.

Croen

Mae lefelau hydradu da yn ffordd dda o gadw'r croen yn iach ac o edrych yn ifanc. Mae'r croen yn gweithredu fel cronfa ddŵr ac mae'n helpu i reoli'r hylif ar gyfer y corff cyfan. Mae dadhydradu ysgafn yn achosi'r croen i ymddangos yn wridog, yn sych ac yn llac, heb ddigon o lastigedd, sy'n gwneud iddo edrych yn hŷn.

Pwysigrwydd maethiad

Mae pryderon y gall deiet arferol unigolion gyfrannu at broblemau iechyd fel:

- bod dros bwysau
- peidio â bwyta digon o ffrwythau a llysiau a ffibr
- cymeriant uchel o siwgr a diodydd meddal a all achosi niwed i ddannedd a gwneud i bobl fagu pwysau mewn modd afiach
- peidio â bwyta digon o fwyd fel pysgod, yn enwedig pysgod olewog
- bwyta gormod o fwyd hallt a bwyd wedi'i brosesu
- anaemia oherwydd diffyg haearn a chymeriant isel o faetholion pwysig eraill
- gall y rheini sydd ar incwm is wynebu risg uwch o gael deiet o ansawdd gwaeth ac maent yn fwy tebygol o fod dros eu pwysau neu'n ordew
- mae pobl hŷn, yn arbennig y rheini sy'n byw mewn lleoliadau gofal, yn wynebu risg fwy o fod dan bwysau ac o gael diffyg maeth.

Mae plentyndod a glaslencyndod yn adeg o dyfu a datblygu'n gyflym ac mae angen deiet iach i gefnogi hyn. Gall maethiad gwael amharu ar dwf lle nad yw plant yn tyfu ar y gyfradd a ddisgwylir ar gyfer eu hoedran. Gall twf gwael mewn plentyndod effeithio ar iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd.

Deddfwriaeth

Mae Deddf Diogelwch Bwyd 1990 yn darparu fframwaith ar gyfer y ddeddfwriaeth hylendid a diogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Mae Rheoliadau Hylendid Bwyd (Cymru) 2006 yn ei gwneud yn drosedd i fusnesau bwyd gyflenwi bwyd na ddylid ei fwyta ac a all fod yn niweidiol. Byddai'r rheoliadau hyn yn gymwys i unrhyw wasanaeth gofal cymdeithasol sy'n darparu bwyd i unigolion. Rhaid i bob gweithiwr sy'n rhan o drin, paratoi neu ddarparu bwyd fod wedi cael hyfforddiant priodol ar sut i wneud hyn yn ddiogel.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn adran annibynnol o'r Llywodraeth sy'n diogelu iechyd y cyhoedd mewn perthynas â bwyd, a cheir llawer o wybodaeth ddefnyddiol ar ei gwefan.

Lefelau cymorth

- Gofyn: awgrym llafar i roi gwybod i unigolyn ei bod yn amser gwneud rhywbeth
- Cyfarwyddo: nifer o awgrymiadau llafar gan rannu'r dasg yn gamau rhwydd
- Awgrymu: ystum neu arwydd i ddweud wrth yr unigolyn beth i'w wneud neu ddefnyddio arwyddion i ddynwared y weithred. Gellir defnyddio hyn gyda 'cyfarwyddo'
- Dangos: dangos yr hyn sydd angen ei wneud. Mae hyn yn rhoi rhagor o wybodaeth am y dasg ac mae'n weledol. Gellir ei defnyddio gyda 'cyfarwyddo' ac 'awgrymu'
- Arwain: cynnig help corfforol i wneud rhywbeth, yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn. Cymorth ymarferol sydd fwyaf effeithiol a gellir ei ddefnyddio ar gyfer y dasg gyfan neu ran ohoni.

Gallai fod angen yr holl lefelau gwahano yn ystod un dasg gyfan a bydd rhan o'r asesiad cychwynnol yn cynnwys nodi, gyda'r unigolyn, y cymorth priodol sydd ei angen ar bob cam o'r dasg.

Atgyfnerthiad cadarnhaol – wrth atgyfnerthu cyfranogiad unigolyn yn y dasg mewn modd cadarnhaol, mae'n bwysig rhoi canmoliaeth a'i hysbysu ei fod wedi'i gwblhau'n gywir. Weithiau, atgyfnerthiad cadarnhaol yw cynnyrch terfynol naturiol y dasg – yn yr achos hwn, bwyta'r pryd sydd wedi cael ei baratoi.

Dadansoddi tasg – gelwir y broses o rannu tasg yn gamau llai, mwy ymarferol weithiau yn ddadansoddi tasg. Gellir cefnogi pob cam ar y lefel gywir sydd ei hangen ar yr unigolyn, gan ddefnyddio camau gofyn, cyfarwyddo, awgrymu, dangos neu arwain.

Ar y dechrau, gallai'r camau fod yn fach ac yn ymarferol er mwyn helpu'r unigolyn i lwyddo ac ysgogi ei hun.

Pan fydd y dasg wedi'i rhannu'n gamau i'r unigolyn, gall y cymorth ddechrau o'r dechrau neu ar ddiwedd y dasg. Gelwir hyn yn gadwyno 'am yn ôl' neu 'ymlaen'.

Wrth 'gadwyno am yn ôl', byddai'r gweithiwr yn cwblhau'r rhan fwyaf o'r camau yn y dasg, gan adael y cam olaf i'r unigolyn ei gyflawni. Pan fydd yr unigolyn yn cwblhau'r cam, bydd atgyfnerthiad cadarnhaol yn digwydd. Pan fydd y cam wedi'i feistrolï, gellir cynnwys y cam blaenorol yn y broses o ddadansoddi'r dasg yn y cynllun addysgu.

Mae 'cadwyno ymlaen' yn dilyn yr un egwyddor, ond mae'n dechrau gyda cham cyntaf y dasg.

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	5
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i ddefnyddio dulliau cyfathrebu er mwyn ysgogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion a/neu blant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth</p>

Deilliant dysgu:

1. Deall modelau newid

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 **Amrywiaeth o fodelau a fframweithiau** i gefnogi newid
- 1.2 Y broses newid drawsnewidiol ac ystyr y term 'Cydbwysedd Penderfyniadol'
- 1.3 Sut gellir defnyddio modelau o newid i gefnogi unigolion i gyflawni eu canlyniadau personol a'r 'hyn sy'n bwysig' iddynt.
- 1.4 **Camau newid**
- 1.5 Nodweddion pob cam newid
- 1.6 Sut i sefydlu pa gam y mae unigolyn wedi'i gyrraedd ar ei gam newid
- 1.7 Cysylltiadau rhwng modelau newid a:
 - dulliau person-ganolog/plentyn-ganolog
 - dulliau sy'n seiliedig ar gryfderau
 - dulliau sy'n seiliedig ar hawliau
 - ymarfer sy'n canolbwyntio ar ddeilliannau

Amrediad:

Amrywiaeth o fodelau a fframweithiau – Kubler Ross, Cyfweiliadau Ysgogol, Therapi Byr sy'n Canolbwyntio ar Ddatrysiaid, cwnsela, Ymholi Gwerthfawrogol, hyfforddi

Camau newid – cyn-myfyrio, myfyrio, paratoi, gweithredu, cynnal, atchwel (Transtheoretical model of change gan Prochaska a Di Clemente)

Deilliant dysgu:

2. Defnyddio dulliau cyfathrebu sy'n cefnogi modelau newid a chyflawni canlyniadau personol

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Ystyr y term 'cyfathrebu cydweithredol'
- 2.2 **Sgiliau cyfathrebu craidd** i gefnogi cyfathrebu cydweithredol
- 2.3 Pwysigrwydd defnyddio iaith y gall yr unigolyn ei deall drwy'r holl gyfathrebu
- 2.4 Chwe lefel gwrando ac effaith y rhain ar unigolion
- 2.5 Strategaethau y gellir eu defnyddio i ddechrau sgysiau am newid
- 2.6 Pwysigrwydd ceisio meithrin dealltwriaeth a deall safbwyntiau, dymuniadau a theimladau unigolion o'u safbwynt nhw
- 2.7 Sut gall safbwyntiau, dymuniadau a theimladau unigolion newid dros amser a phwysigrwydd gallu canolbwyntio o'r newydd ar ganlyniadau personol newydd
- 2.8 Pwysigrwydd bod unigolion yn gwrando ar eu llais eu hunain wedi'i adlewyrchu'n ôl mewn sgysiau
- 2.9 Sut gellir defnyddio sgiliau cyfathrebu craidd i ysgogi newid mewn sgysiau pob dydd ag unigolion
- 2.10 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd llawn ymddiriedaeth ag unigolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.11 Defnyddio amrywiaeth o sgiliau cyfathrebu sy'n ysgogi unigolion i wneud newidiadau a chyflawni eu canlyniadau personol
- 2.12 Cefnogi unigolion yn y broses newid ar eu cyflymder eu hunain
- 2.13 Cefnogi unigolion i fyfyrion ar y broses newid a'r deilliannau a gyflawnir
- 2.14 Dathlu llwyddiannau a chefnogi unigolion i ddysgu o fethiannau neu pan fydd pethau'n mynd o chwith

Amrediad

Sgiliau cyfathrebu craidd gofyn cwestiynau penagored, cadarnhau drwy sylwi ar gryfderau a heriau a myfyrion arnynt, gwrando'n fyfyrion, crynhoi

Deilliant dysgu:

3. Defnyddio ymarfer myfyrion i gefnogi eu sgiliau cyfathrebu eu hunain

Meini Prawf Asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Sut gall eu profiadau personol, eu gwerthoedd a'u hagweddau eu hunain ddylanwadu ar brosesau cyfathrebu ag unigolion
- 3.2 Sut gall rhagfarn ddjarwybod ddylanwadu ar eu hymddygiad eu hunain
- 3.3 Sut i ddefnyddio cymorth er mwyn myfyrion ar eu hymarfer eu hunain

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.4 Defnyddio cymorth i fyfyrion ar sgiliau cyfathrebu a'r modd y caiff y rhain eu defnyddio i ysgogi unigolion drwy'r broses newid

Gofynion tystiolaeth

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

Canllawiau cyflwyno

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

Strategaethau y gellir eu defnyddio i ddechrau sgysiau am newid

- Gofyn Cwestiynau Atgofus: Gofynnwch gwestiynau penagored
- Archwilio Cydbwysedd Penderfyniadol: Gofynnwch yn gyntaf am y pethau da ynghylch y sefyllfa bresennol, yna gofynnwch am y pethau nad ydynt cystal.
- Gofyn am Eglurhad: Pan fydd thema siarad am newid yn ymddangos, gofynnwch am fwy o fanylion. Ym mha ffyrdd? Dywedwch fwy...? Sut beth yw hynny?
- Gofyn am enghreifftiau: Pan fydd thema siarad am newid yn ymddangos, gofynnwch am enghreifftiau penodol. Pryd roedd y tro diwethaf i hynny ddigwydd? Rhowch enghraifft. Beth arall?
- Edrych nôl: Gofynnwch am amser cyn i'r pryder presennol godi. Sut roedd pethau yn well, yn wahanol?
- Edrych Ymlaen: Gofynnwch beth all ddigwydd os bydd pethau'n parhau fel ag y maent (y sefyllfa bresennol). Rhowch gynnig ar y cwestiwn gwyrthiol Pe byddech yn gwbl llwyddiannus yn gwneud y newidiadau rydych am eu cael, beth fyddai'n wahanol? Sut yr hoffech i'ch bywyd fod bum mlynedd o nawr?
- Holi am Eithafion: Beth yw'r pethau gwaethaf a allai ddigwydd os na fyddwch yn gwneud y newid hwn?
Beth yw'r pethau gorau a allai ddigwydd os byddwch yn gwneud y newid hwn?
- Defnyddio Mesurwyr Newid: Gofynnwch, "Ar raddfa o sero i ddeg, pa mor bwysig ydyw i chi i [targedu newid] - pan fydd sero yn cyfateb i ddim yn bwysig o gwbl, a deg yn cyfateb i eithriadol o bwysig?
Parhad: A pham ydych chi'n _____ ac nid _____ [rhif is na'r hyn a nodwyd]?
Beth allai ddigwydd a allai eich symud o _____ i [rhif uwch]? Yn hytrach na "pa mor bwysig" (angen), gallech hefyd ofyn faint rydych ei eisiau (dyhead), neu pa mor hyderus ydych chi y gallech (gallu), neu pa mor ymrwymedig ydych chi (ymrwymiad).
- Archwilio Nodau a Gwerthoedd: Gofynnwch beth yw gwerthoedd arweiniol y person. Beth mae am ei

gael mewn bywyd? Gall fod yn ddefnyddiol defnyddio proses o roi trefn ar gardiau gwerth yma. Os oes ymddygiad "problemus", gofynnwch sut mae'r ymddygiad hwnnw yn cyd-fynd â nodau neu werthoedd y person. A yw'n helpu i wireddu nod neu werth, ymyrryd ag ef, neu a yw'n amherthnasol? Ochri: Ochri'n amlwg ag ochr negyddol (sefyllfa bresennol) amwysedd. Efallai fod _____ mor bwysig i chi nad ydych am roi'r gorau iddo, ni waeth beth fo'r gost.

Cyfeiriadau

Motivational Interviewing - Resources for Trainers (From the Motivational Interviewing Network of Trainers, Updated: Medi, 2014, tudalen 128)

William R Miller a Stephen Rollnick - Motivational interviewing: Helping people change (3^{ydd} argraffiad) (2013 - Guildford press)

Rhagfarn ddiarwybod - ymysg yr enghreifftiau mae effaith da a drwg, rhagfarn gwrthwynebol, rhagfarn cadarnhau, rhagfarn affinedd, rhagfarn ar sail rhyw, rhagfarn ar sail hil

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Uned 237 mellitus

Cefnogi oedolion sy'n byw gyda diabetes

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin gwybodaeth am ddiabetes mellitus, mathau gwahanol o ddiabetes a sut i'w trin a'u rheoli. Bydd dysgwyr yn ystyried pwysigrwydd llesiant yng nghyd-destun gofal a chymorth. Byddan nhw'n gallu cymryd camau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wrth ei gefnogi i reoli ei ddiabetes.

Deilliant dysgu:

1. Beth sy'n achosi diabetes mellitus a ffyrdd o'i drin

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Mathau gwahanol o ddiabetes a thriniaethau cyffredin
- 1.2 Yr ystod normal o ran glwcos yn y gwaed ar gyfer diabetes
- 1.3 Arwyddion a symptomau diabetes ansefydlog
- 1.4 Cymhlethdodau tymor hir posibl yn sgil diabetes ansefydlog
- 1.5 Pwysigrwydd adnabod cetonwria
- 1.6 Y camau i'w cymryd os bydd unigolyn sydd â diabetes yn anymatebol
- 1.7 Ffactorau risg a all arwain at ddiabetes math 2 cynnar
- 1.8 Ffyrdd y gellir rheoli diabetes
- 1.9 Effaith inswlin ar lefelau glwcos yn y gwaed
- 1.10 Y termau 'hypoglycaemia', 'hyperglycaemia' a 'rheolaeth glycaemig'
- 1.11 Effaith a sgil-ffeithiau asiantiaid gwrth-hyperglycaemig geneuol cyffredin
- 1.12 Cysylltiadau posibl rhwng diabetes a chyflyrau eraill
- 1.13 Cyflyrau eraill a all fod â symptomau tebyg i ddiabetes

Deilliant dysgu:

2. Llesiant yng nghyd-destun gofal a chymorth i unigolion sy'n byw gyda diabetes

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Yr heriau sy'n wynebu unigolion sydd wedi cael diagnosis o ddiabetes a'u teuluoedd/gofalwyr
- 2.2 Ffyrdd o gefnogi unigolion sy'n byw gyda diabetes

- 2.3 Ffactorau sy'n effeithio ar lesiant unigolion sy'n byw gyda diabetes
 - 2.4 Ffyrdd o helpu unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i reoli eu cyflyrau eu hunain
 - 2.5 Effaith rheolaeth glycaemig mewn perthynas â'r canlynol
 - dewisiadau ffordd o fyw
 - patrymau bwyta
 - agweddau at fwyd
 - gweithgarwch corfforol
 - 2.6 Pwysigrwydd cofnodi'r gofal a'r cymorth a roddir i unigolion sy'n byw gyda diabetes a rhoi gwybod amdanynt
 - 2.7 Rolau
 - timau amlddisgyblaethol
 - nyrsys arbenigol diabetes
 - 2.8 Polisiâu a gweithdrefnau'r sefydliad/ lleoliad o ran storio cyfarpar a meddyginiaeth i reoli diabetes lle bo'n gymwys
-

Deilliant dysgu:

3. Pwysigrwydd maeth i unigolion sy'n byw gyda diabetes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Anghenion maethol unigolion sy'n byw gyda diabetes
 - 3.2 Pwysigrwydd prydau bwyd rheolaidd i unigolion sy'n byw gyda diabetes
 - 3.3 Effaith gwahanol garbohydradau a siwgr coeth ar lefelau glwcos yn y gwaed
 - 3.4 Sut y gall diabetes effeithio ar iechyd y droed
-

Deilliant dysgu:

4. Cymryd camau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wrth gefnogi unigolion sy'n byw gyda diabetes

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.1 Defnyddio dulliau sy'n annog unigolion mewn modd cadarnhaol i ymddwyn mewn ffyrdd sy'n helpu i ofalu am eu diabetes, a'i reoli
- 4.2 Cefnogi unigolion â diabetes i feithrin **sgiliau hunanofal** yn unol â'ch rôl eich hun a chwmpas eich ymarfer
- 4.3 Cofnodi pryderon a allai effeithio ar allu unigolyn â diabetes i ofalu amdano ei hun, a rhoi gwybod amdanynt

Amrediad

Sgiliau hunanofal – mesur eu lefelau glwcos eu hunain, bwyta deiet cytbwys

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Rhaid i ddogfennau a chofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.
- Gellir defnyddio tystiolaethau tystion arbenigol i ategu tystiolaeth a gofnodwyd yn ystod sesiynau arsylwi.

Canllawiau cyflwyno

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

Wrth gyflwyno'r uned hon, byddai'n fuddiol cynnig trosolwg i ddysgwyr o **Ddiabetes Insipidus**. Er nad yw'r cyflwr hwn yn perthyn i Ddiabetes Mellitus; mae'r ddau gyflwr yn cael eu cymysgu weithiau, felly byddai dysgwyr yn cael budd o drosolwg cryno o'r cyflyrau gwahanol – eu hachosion, effeithiau a thriniaeth. Ceir canllawiau ar Ddiabetes Insipidus ar y gwefannau canlynol:

<https://www.pituitary.org.uk/media/386047/To-A-E-and-hospital-ward-staff---Diabetes-Insipidus-patient-Oct-2014-PM.pdf>

<https://www.pituitary.org.uk/information/publications/conditions-and-procedures/diabetes-insipidus-booklet/>

Mathau o ddiabetes: math 1, math 2

Diabetes ansefydlog: hypoglycaemia, hyperglycaemia, ketosis, ketoacidosis, ketonuria

Ffyrdd o reoli diabetes: anffarmacolegol (cyngor ar ffordd o fyw) a ffarmacolegol (geneuol a chwistrelladwy)

Cyflyrau eraill: retinopathi, clefyd yr arenau (nephropathi), niwropathi perifferol, problemau fasnwlaid a niwrolegol yn y traed a gwaelod y coesau, risg gardiofasgwlaidd, iselder

Ffactorau sy'n effeithio ar lesiant: ffordd o fyw, deiet, iechyd corfforol a meddyliol

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- Diab HA9 Helpu unigolyn â diabetes i reoli lefelau glwcos yn y gwaed yn well
- Diab HA5 Helpu unigolyn i ddeall effeithiau bwyd, diod ac ymarfer corff ar ei ddiabetes
- Diab HA13 Rhoi gwybodaeth a chyngor er mwyn galluogi unigolyn â diabetes i sicrhau cyn lleied â phosibl o risg o hypoglycaemia
- Diab HA12 Galluogi unigolyn â diabetes Math 2 i ddechrau therapi inswlin

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Gwefan Diabetes UK – <https://www.diabetes.org.uk/home>
- 10 Cam i Bwysau Iach
- Cynllun Cyflawni Cymru ar gyfer Diabetes 2016-2020 Gofal o'r safon orau i bawb sydd â diabetes (Rhagfyr 2016)

Lefel:	2
ODA:	10
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	<p>Mae'r uned hon yn meithrin dealltwriaeth lawn ymhlith dysgwyr o achosion a thriniaethau anaffylactis, sut mae'n effeithio ar y corff a sut y gellir rhoi diagnosis ohono a'i drin. Bydd dysgwyr yn edrych yn fanwl ar y ffordd mae anaffylactis yn effeithio ar fywydau unigolion/plant a'u teuluoedd/gofalwyr a byddan nhw'n dysgu'r sgiliau sydd eu hangen i'w helpu yn achos adwaith anaffylactig.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.</p>

Deilliant dysgu:

1. Ymateb yn ddiogel i adwaith anaffylactig

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Sut mae anaffylactis yn wahanol i adweithiau alergaidd eraill
- 1.2 Arwyddion a symptomau anaffylactis
- 1.3 Systemau cysylltiedig y corff sy'n gyfrifol am adwaith anaffylactig
- 1.4 Y gwahanol **fathau o anaffylactis**
- 1.5 Ffactorau a allai sbarduno anaffylactis
- 1.6 Dulliau o drin adwaith anaffylactig, gan gynnwys offer a chyffuriau
- 1.7 Ffactorau sy'n pennu'r driniaeth briodol ar gyfer adweithiau anaffylactig
- 1.8 Ble i gael cyngor, cymorth ac arweiniad ar anaffylactis ac adweithiau alergaidd
- 1.9 Canllawiau a phrotocolau sy'n gysylltiedig â chefnogi plant a'u teuluoedd/gofalwyr yn achos anaffylactis ac adweithiau alergaidd
- 1.10 Gweithdrefnau a all leihau'r posibilrwydd o adwaith alergaidd ac anaffylactis

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.11 Rhoi cymorth i unigolion/plant sy'n dangos arwyddion a symptomau adwaith anaffylactig
- 1.12 Dilyn dull ABCDE o drin adwaith anaffylactig
- 1.13 Dilyn gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer storio adrenalin yn ddiogel er mwyn ei ddefnyddio i drin adweithiau anaffylactig
- 1.14 Cofnodi a rhoi gwybod am yr achos o adwaith anaffylactig a'r camau a gymerwyd yn unol â pholisi a gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ac unrhyw gytundebau â theulu/gofalwr yr unigolyn/plentyn

Amrediad

Mathau o anaffylactis – monogyfnodol, deugyfnodol, estynedig

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwyr yn cyflawni ymateb wedi'i efelychu i adwaith anaffylactig. **Caniateir efelychu adwaith anaffylactig a'r ymateb gofynnol.**

Canllawiau cyflwyno

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

Anaffylaxis: adwaith gorsensitifrwydd cyffredinol neu systemig eithafol a difrifol sy'n peryglu bywyd yw anaffylaxis. Fe'i nodweddir gan broblemau gyda llwybr anadlu a/neu anadlu a/neu gylchrediad sy'n datblygu'n gyflym ac yn peryglu bywyd ac sydd fel arfer yn gysylltiedig â newidiadau i'r croen a newidiadau mwcosaid.

Arwyddion a symptomau: gallent gynnwys gwrid, brech ar y croen, panig/gorbryder, pilenni mwcws yn chwyddo (e.e. y tafod, y gwddf, y gwefusau a'r geg), trafferth llyncu neu siarad, cynnydd yng nghyfradd curiad y galon, asthma/anawsterau anadlu difrifol, poen yn yr abdomen, cyfog/chwydu, gostyngiad mewn pwysedd gwaed, pendro, teimlo'n wanllyd/llewygu, ymgwympo a mynd yn anymwybodol.

Sbardunau posibl: gallent gynnwys bwyd (e.e. cnau mwnci, cnau almon, cnau Ffrengig, cnau cashiw, cnau Brasil, sesame, pysgod, pysgod cregyn, cynnyrch llaeth, wyau), meddyginiaeth (e.e. penisilin, asbrin), cemegion, deunyddiau (e.e. latecs), pigladau gwenyn/gwenyn meirch/pryfed, yr amgylchedd (e.e. clefyd y gwair).

Cymorth: dylid rhoi cymorth yn unol â pholisïau a gweithdrefnau'r lleoliad/sefydliad ac yn unol â'ch rolau a'ch cyfrifoldebau. Gallai cymorth gynnwys galw am help, gwneud i'r unigolyn deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel, rhoi adrenalin chwistrelladwy lle y bo'n briodol ac yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldeb, cael gwared ar y sbardun.

Dull ABCDE: gellir defnyddio'r dull hwn i asesu a thrin cleifion sy'n dioddef sioc anaffylactig. Y camau yw Llwybr Anadlu, Anadlu, Cylchrediad, Anabledd, Cysylltiad (Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure – ABCDE – yn Saesneg).

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHAL1 Cysylltu unigolyn â gofal dilynol ar ôl adwaith alergaidd aciwt a difrifol
- SFHAL 2 Adnabod pryd y dylid ystyried p'un a oes gan unigolyn alergedd
- SFHAL10 Galluogi'r staff mewn amgylcheddau addysgol i gefnogi'r gwaith o reoli alergedd unigolyn

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau NICE <https://www.nice.org.uk/Search?q=Anaphylaxis>
- Canllawiau QS119 NICE ar Anaffylacsis <https://www.nice.org.uk/guidance/qs119>
- BSACI (Cymdeithas Alergeddau ac Imiwnoleg Glinigol Prydain), sef sefydliad ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gofalu am gleifion ag alergeddau – <http://www.bsaci.org>
- Allergy UK <https://www.allergyuk.org/>
- Gwefan GIG Cymru – Alergeddau <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/ff/article/allergies?locale=cy>
- Coleg Brenhinol Paediatreg ac Iechyd Plant – Llwybrau Gofal Alergedd <http://www.rcpch.ac.uk/improving-child-health/clinical-guidelines-and-standards/search-paediatric-clinical-guidelines/publi#allergy>
- GIG Cymru <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/Encyclopaedia/a/article/anaphylaxis/?locale=cy>
- Cyngor Dadebru'r DU <https://www.resus.org.uk/anaphylaxis/>
- Anaphylaxis UK <https://www.anaphylaxis.org.uk>
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015 <https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf>

Lefel:	2
ODA:	10
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn rhoi cyflwyniad i ddiffyg anadl ac asthma i ddysgwyr. Bydd dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o ddiffyg anadl ac asthma a byddan nhw'n gwybod sut i gefnogi unigolion sy'n profi'r cyflyrau hyn, yn ogystal â'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Deilliant dysgu:

1. Achosion ac effeithiau diffyg anadl

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Beth yw ystyr 'diffyg anadl'
- 1.2 Achosion diffyg anadl
- 1.3 Cysylltiadau rhwng diffyg anadl a mathau eraill o afiechydon
- 1.4 Arwyddion a symptomau diffyg anadl
- 1.5 Cymhlethdodau posibl y gall diffyg anadl eu hachosi mewn plant

Deilliant dysgu:

2. Achosion ac effeithiau asthma

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Arwyddion a symptomau asthma
- 2.2 Sut mae asthma'n cael ei fonitro
- 2.3 Achosion a sbardunau posibl asthma
- 2.4 Cysylltiadau rhwng asthma a chyflyrau eraill
- 2.5 Effeithiau posibl asthma ar fywydau bob dydd unigolion

Deilliant dysgu:

3. Sut y gellir rheoli asthma

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 3.1 Meddyginiaethau a ddefnyddir i drin asthma

- 3.2 Defnyddio a gweithredu gwahanol fathau o fewnanadlydd
 - 3.3 Pwrpas 'gwahanyddion' a phryd y dylid eu defnyddio
 - 3.4 Sut y gellir rheoli asthma yn barhaus
 - 3.5 Sut a phryd i geisio cymorth/arweiniad ychwanegol
-

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion i reoli diffyg anadl ac asthma

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.1 Defnyddio iaith a dulliau cyfathrebu priodol gydag unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr ynghylch eu hasthma a'i effeithiau
- 4.2 Nodi newidiadau i ffordd o fyw a wnaiff helpu i reoli diffyg anadl
- 4.3 Cyfeirio unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr at wybodaeth am sut i gael mynediad at wasanaethau, gwybodaeth a chymorth mewn perthynas ag asthma
- 4.4 Dilyn gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer storio a chynnal a chadw mewnanadlwyr yn gywir
- 4.5 Rhoi gwybod i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr am weithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer storio a chynnal a chadw mewnanadlwyr
- 4.6 Cofnodi'r cyngor a'r arweiniad a roddir yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad, a rhoi gwybod amdanynt

Gwybodaeth Ategol**Gofynion tystiolaeth**

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cefnogi unigolion i reoli diffyg anadl a/neu asthma o leiaf tair gwaith.
- Cynhelir dogfennaeth i gofnodi'r cyngor a roddir i unigolion ar ddiffyg anadl.

Canllawiau cyflwyno

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

Dylid cofnodi'r cyngor a roddir gan ddysgwyr i unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr ar gyfer rheoli diffyg anadl a rhoi gwybod amdano yn unol â'r ddeddfwriaeth a pholisïau'r sefydliad/lleoliad.

Achosion diffyg anadl: asthma, niwmonia, anaffylacsis, anaemia, gordewdra, blinder/ymarfer corff

Mathau eraill o afiechydon: bronchitis, cyflyrau pibellau anadlu uchaf, clefyd y gwair, clefydau rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD)

Cyflyrau eraill: alergeddau bwyd, gordewdra

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC 0243 Cefnogi defnydd diogel o ddeunyddiau ac offer
- SCDHSC0225 Cefnogi unigolion i ddilyn eu gweithdrefnau gofal iechyd a monitro eu hunain

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Gwefan GIG Cymru – Asthma
<https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/a/article/asthma/?locale=cy>
- Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint – triniaeth asthma <https://www.blf.org.uk/support-for-you/asthma/treatment>
- Gwybodaeth am reoli asthma gan Asthma UK.
<https://www.asthma.org.uk/advice/manage-your-asthma/action-plan/>
- Gwybodaeth gan Asthma UK am fewnanadlwyr
<https://www.asthma.org.uk/advice/inhalers-medicines-treatments/inhalers-and-spacers/>
- Gwefan y GIG – tudalennau ar asthma
<http://www.nhs.uk/Conditions/Asthma/Pages/Treatment.aspx>

- Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint – Diffyg Anadl <https://www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/causes>
- Gwefan y GIG <http://www.nhs.uk/Conditions/shortness-of-breath/Pages/Introduction.aspx>
- Gwefan Gwybodaeth i Gleifion <https://patient.info/health/breathlessnessbreathing-difficulties>
- NICE – diffyg anadl – www.nice.org.uk
- Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint <https://www.blf.org.uk/support-for-you/asthma>
- Canllawiau NICE <https://www.nice.org.uk/guidance/qs25>
- BSACI (Cymdeithas Alergeddau ac Imiwnoleg Glinigol Prydain) <http://www.bsaci.org/>
- Asthma UK <https://www.asthma.org.uk/> ac yng Nghymru <https://www.asthma.org.uk/cymru/>

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i helpu unigolion i reoli eu hymataliaeth mewn ffyrdd sy'n hybu eu hurddas a'u hunan-barch.

Deilliant dysgu:

1. Cefnogi unigolion i reoli eu hymataliaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Beth yw ystyr 'ymataliaeth' ac 'anymataliaeth'
- 1.2 Anatomi a ffisioleg y system wrinol
- 1.3 Anatomi a ffisioleg y llwybr ymborth
- 1.4 Ffactorau sy'n effeithio ar ymataliaeth
- 1.5 Pwysigrwydd cynnal eich glendid a'ch hylendid eich hun, a glendid a hylendid pobl eraill, wrth gefnogi unigolion i reoli eu hymataliaeth

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.6 Cefnogi unigolion i gyfleu eu dewisiadau o ran rheoli eu hymataliaeth
- 1.7 Cefnogi unigolion i ddefnyddio cyfleusterau toiled yn rheolaidd er mwyn eu galluogi i gyflawni patrwm ysgarthu yn unol â'u cynllun personol
- 1.8 Cynnal cofnodion cywir a rhoi gwybod am newidiadau i batrymau ysgarthu unigolion
- 1.9 Cefnogi unigolion i ddewis bwyd a diod a fydd yn cefnogi ymataliaeth
- 1.10 Cefnogi unigolion i ddefnyddio cymhorthion ymataliaeth yn unol â'u hanghenion a'u dewisiadau
- 1.11 Annog unigolion i ddefnyddio dillad a argymhellir, cymhorthion ymataliaeth a thechnegau rheoli i gefnogi ymataliaeth
- 1.12 Cefnogi unigolion i ddefnyddio cymhorthion ymataliaeth a thechnegau rheoli mewn ffyrdd sy'n sicrhau cymaint â phosibl o annibyniaeth, hunan-barch, urddas a phreifatrwydd iddyn nhw
- 1.13 Cofnodi a rhoi gwybod pan fydd yn ymddangos bod y cymhorthion ymataliaeth a thechnegau rheoli a ddefnyddir yn anaddas

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi unigolion ag anymataliaeth wrinol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Mathau o anymataliaeth wrinol
- 2.2 Symptomau anymataliaeth wrinol
- 2.3 Achosion anymataliaeth wrinol a chyflyrau cysylltiedig
- 2.4 Triniaethau ac ymyriadau ar gyfer anymataliaeth wrinol
- 2.5 Cymhorthion y gellir eu defnyddio i gefnogi ymataliaeth wrinol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.6 Cefnogi unigolion gyda thriniaethau ac ymyriadau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer anymataliaeth wrinol
 - 2.7 Cynnal yr amgylchedd, offer a deunyddiau'n gywir, yn unol â chanllawiau a phrotocolau
 - 2.8 Cefnogi unigolion i gynnal eu hylendid personol gan reoli ymataliaeth wrinol
 - 2.9 Dilyn egwyddorion rheoli heintiau wrth gefnogi unigolion ag anymataliaeth wrinol
-

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi unigolion ag anymataliaeth ymgarthol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 3.1 Achosion anymataliaeth ymgarthol
- 3.2 Symptomau anymataliaeth ymgarthol a chyflyrau cysylltiedig
- 3.3 Profion a ddefnyddir i nodi achosion anymataliaeth ymgarthol
- 3.4 Triniaethau ac ymyriadau ar gyfer anymataliaeth ymgarthol

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.5 Cefnogi unigolion gyda thriniaethau ac ymyriadau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer anymataliaeth ymgarthol
- 3.6 Cynnal yr amgylchedd, offer a deunyddiau'n gywir, yn unol â chanllawiau a phrotocolau
- 3.7 Cefnogi unigolion i gynnal eu hylendid personol gan reoli ymataliaeth ymgarthol
- 3.8 Dilyn egwyddorion rheoli heintiau wrth gefnogi unigolion ag anymataliaeth ymgarthol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol yn disgrifio'r cymorth a roddwyd i unigolyn ar o leiaf un achlysur
- Gellir asesu'r cymorth a roddir i unigolion er mwyn rheoli anymataliaeth drwy drafod yr hyn mae'r dysgwr wedi'i wneud, a pham, yn hytrach nag arsylwi ar y cymorth ei hun (er mwyn parchu urddas yr unigolyn).

Canllawiau cyflwyno

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

Cymhorthion: padiau ymataliaeth, padiau llithriad, pants anymataliaeth, gwain, cathetrau hunanysbeidiol, cathetrau (bagiau draenio wrinol, systemau cyswllt, falfiau cathetr, dillad, strapiau a standiau cymorth).

Achosion anymataliaeth wrinol a chyflyrau cysylltiedig: i gynnwys ffactorau anorganig (e.e. problemau datblygu, cynhyrchu gormod o wrin); dal wrin yn wirfoddol, rhwymedd, heintiau'r llwybr wrinol, problemau meddygol sylfaenol eraill, anymataliaeth straen.

Achosion anymataliaeth ymgarthol: i gynnwys rhwymedd gyda baeddu gorlif; niwed niwrolegol. Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol mai symptom yw anymataliaeth ymgarthol, sy'n aml â sawl ffactor cyfrannol, ac felly dylid osgoi tybiaethau rhy syml bod yr achosiaeth yn gysylltiedig ag un diagnosis sylfaenol.

Byddai rhoi siartiau cymorth i unigolion yn rhan o'r broses o helpu unigolion i gynnal eu hymataliaeth.

Symptomau anymataliaeth: gollwng wrin, amllder troethi, amharodrwydd i yfed hylifau.

Triniaethau ac ymyriadau: i gynnwys ffordd o fyw, therapïau corfforol ac ymddygiadol (e.e. ailhyfforddi'r bledren, ymarferion llawr ar gyfer y pelfis), adolygu arferion bwyta a lefelau hylif, meddyginiaeth (e.e. gwrthgolinergigau), dulliau llawfeddygol, niwro-ysgogi, triniaethau ymwthiol, opsiynau rheoli ceidwadol.

Gwrthgolinergigau: gallant reoli pledren orweithredol drwy ymlacio cyhyrau'r bledren. Mae cyffuriau at bledren orweithredol, sydd ar ffurf tabledi gan amlaf, hefyd yn helpu i atal wrin rhag gollwng drwy reoli gwingiadau'r bledren.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0219 Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth
- CC01 Asesu camweithrediad y bledren a'r coluddyn

- CC11 Rhoi rhaglenni defnyddio'r toiled ar waith ar gyfer unigolion
- CC09 Galluogi unigolion i ysgarthu'n effeithiol
- CC08 Gofalu am unigolion gan ddefnyddio cynhyrchion ymatal

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau NICE <https://www.nice.org.uk/guidance/conditions-and-diseases/neurological-conditions/urinary-incontinence>
- BAUS <https://www.baus.org.uk/>
- Grŵp cymorth syndrom coluddyn llidus <https://www.theibsnetwork.org/support-groups/>
- Age UK <https://www.ageuk.org.uk/>

Lefel:	2
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion gyda symud a lleoli. Mae'r uned yn ymdrin ag egwyddorion symud a lleoli, ergonomeg ac osgo, yn ogystal â thechnegau ar gyfer symud a lleoli'n ddiogel.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.</p>

Deilliant dysgu:

1. Anatomeg a ffisioleg sy'n gysylltiedig â chodi a chario a symud a lleoli

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Anatomeg a ffisioleg y corff dynol mewn perthynas â chodi a chario a symud a lleoli
- 1.2 Pwysigrwydd osgo da
- 1.3 Ystyr y term 'anhwylderau cyhyrysgerbydol' a goblygiadau tymor byr a thymor hir posibl y rhain
- 1.4 Pwysigrwydd **dull ergonomig** o godi a chario a symud a lleoli ar gyfer iechyd cyhyrysgerbydol
- 1.5 Risgiau posibl i unigolion a'r rhai sy'n eu cynorthwyo os nad ydyn nhw'n cael eu symud a'u lleoli yn gywir

Amrediad

Dull ergonomig - mae'n ystyried natur y dasg, yr unigolyn, y llwyth, yr amgylchedd a chyfranogiad y gweithiwr

Deilliant dysgu:

2. Paratoi i gynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 **Camau gweithredu** mae angen eu cymryd cyn cynorthwyo unigolyn o ran symud a lleoli

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.2 Dilyn y camau gweithredu gofynnol cyn cynorthwyo unigolyn o ran symud a lleoli

Amrediad

Camau gweithredu – edrych dros asesiadau risg a chynlluniau (cynlluniau personol, cynlluniau codi a chario, asesiadau risg ar gyfer gofal manau pwysu), cytuno ar unrhyw gymorth sydd ei angen gan weithwyr eraill, sicrhau bod esgidiau a dillad yn ddiogel ar gyfer symud a lleoli, paratoi'r amgylchedd gan gael gwared ar unrhyw beryglon a sicrhau bod digon o le i symud, archwilio a pharatoi cyfarpar symud a lleoli sy'n cael ei ddefnyddio gan sicrhau ei fod yn ddiogel, yn lân, wedi'i wefru ac yn gyfredol, rhoi mesurau atal a rheoli heintiau ar waith, cadarnhau gyda'r unigolyn faint o gymorth sydd ei angen arno i symud, sicrhau lle y bo modd bod yr unigolyn yn deall y rheswm dros gael ei symud neu ei leoli mewn ffordd benodol, cael cydsyniad gan yr unigolyn i'w symud lle y bo modd

Deilliant dysgu:

3. Cynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 3.1 **Gweithgareddau symud a lleoli** y gellir eu defnyddio i gynorthwyo unigolion
- 3.2 Pam na ddylid llusgo unigolion
- 3.3 Cyfarpar symud a lleoli a ddefnyddir i gynorthwyo unigolion
- 3.4 Pwysigrwydd cyfathrebu clir a chydgyssylltu camau gweithredu ar gyfer symud a lleoli
- 3.5 Camau gweithredu i'w cymryd lle ceir pryderon ynghylch:
 - unigolyn
 - cyfarpar symud a lleoli
 - ymarfer anniogel

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.6 Dilyn y cynlluniau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer cynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli yn ddiogel
- 3.7 Annog cyfranogiad gweithredol mewn gweithgareddau symud a lleoli
- 3.8 Cyfathrebu â'r unigolyn, arsylwi arno ac addasu ei leoliad er mwyn:
 - sicrhau cyn lleied â phosibl o boen, anghysur a ffrithiant
 - sicrhau urddas, preifatrwydd a pharch
 - sicrhau cymaint â phosibl o annibyniaeth
 - sicrhau diogelwch
- 3.9 Cydgysylltu camau gweithredu ag eraill wrth gynorthwyo unigolion o ran symud a lleoli
- 3.10 Dychwelyd yr amgylchedd i'w drefniant arferol
- 3.11 Sicrhau bod cyfarpar symud a lleoli yn lân, yn ddiogel, yn cael ei ddychwelyd i'r lleoliad y cytunwyd arno ac yn barod i'w ddefnyddio yn y dyfodol
- 3.12 Cyrraedd safonau atal a rheoli heintiau
- 3.13 Cwblhau cofnodion yn unol â gweithdrefnau'r gweithle

Amrediad

Gweithgareddau symud a lleoli - unigolion yn symud yn annibynnol, yn cerdded yn annibynnol o un arwyneb i un arall, symud yn annibynnol gan ddilyn cyfarwyddiadau, cael cymorth gan un gweithiwr gofal a chymorth, cael cymorth gan ddau weithiwr gofal a chymorth, cael cymorth gan ddefnyddio cyfarpar symud a lleoli y cytunwyd arnyn nhw

Uned 212 Cefnogi unigolion o ran symud a lleoli

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cefnogi unigolion o ran symud a lleoli ar o leiaf **tri** achlysur.
- Rhaid i ddogfennau a chofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Cyfarpar symud a lleoli: gallent gynnwys teclynnau codi sefydlog, teclynnau codi symudol, cynfasau llithro, cynfas diwbaid, gwregysau codi, gwregys symud a chodi, gwely proffilio trydan, trofwrdd, ysgol wely, blociau llaw, codwr coesau, bwrdd trosglwyddo ochrol hyd llawn, bwrdd trosglwyddo syth a chrwm, cymorth sefyll, disg sefyll a throi, systemau cysgu.

Anhwylderau cyhyrsgerbydol: maen nhw'n cynnwys unrhyw anaf, niwed neu anhwylder i'r cymalau neu feinweoedd eraill yn y breichiau, y coesau neu'r cefn.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0360 Symud a lleoli unigolion
- HSC 2028 Symud a lleoli unigolion yn unol â'u cynllun gofal
- HSC223 Cyfrannu at symud a chodi unigolion
- PCS23 Helpu i drosglwyddo a lleoli cleifion yn yr amgylchedd amdriniaethol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (diwygiwyd 2002)
http://www.hse.gov.uk/foi/internalops/ocs/300-399/313_5.htm
- Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi (1998)
<http://www.hse.gov.uk/work-equipment-machinery/loler.htm>
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus (2013)
<http://www.hse.gov.uk/riddor/index.htm>
- Cynllun Gwybodaeth a Phasbort Hyfforddiant Codi a Chario Cymru Gyfan y GIG (2010)
http://www.nationalbackexchange.org/files/training_guidelines/all_wales_nhs_manual_handling_passport_scheme.pdf
- Cynllun Pasbort Codi a Chario CLILC, Canllawiau Codi a Chario Pobl ar gyfer Gofal Cymdeithasol
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015
<https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf>
- Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch – *What you need to do – Moving and handling* <http://www.hse.gov.uk/healthservices/moving-handling-do.htm>

Uned 240

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

Lefel:	2
ODA:	20
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi a monitro symudedd unigolion. Mae'n cwmpasu egwyddorion atal achosion o gwmpo a phwysigrwydd asesu risg er mwyn lleihau'r risg o gwmpo fel y gall unigolion barhau i symud o gwmpas. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Pwysigrwydd sicrhau bod unigolyn yn gallu parhau i symud o gwmpas

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y term 'symudedd'
- 1.2 Ffactorau a all effeithio ar symudedd unigolyn
- 1.3 Manteision sicrhau bod unigolyn yn parhau i symud
- 1.4 Effaith llai o symudedd ar iechyd a llesiant unigolyn
- 1.5 Gweithwyr proffesiynol a all roi cyngor a chymorth ym maes symudedd
- 1.6 Pwysigrwydd dilyn cynlluniau personol unigolion ar gyfer **gweithgareddau symudedd**

Amrediad

Gweithgareddau symudedd - bywyd bob dydd, cymdeithasol, ymarfer corff, ffisiotherapi, therapi galwedigaethol

Deilliant dysgu:

2. Lleihau'r perygl o gwmpo

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Pwysigrwydd defnyddio asesiadau risg i nodi a rheoli'r ffactorau a allai gyfrannu at berson yn cwmpo
- 2.2 Pwysigrwydd gwneud ymarfer corff er mwyn gwella cryfder a chydbwysedd i leihau'r perygl o gwmpo
- 2.3 Y defnydd o **gyfarpar a theclynnau symudedd** a'u rôl o ran helpu i atal achosion o gwmpo
- 2.4 Y broses i'w dilyn os bydd unigolyn wedi cwmpo

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.5 Defnyddio asesiadau risg i nodi a rheoli'r ffactorau a'r peryglon a all arwain at gwmpo
- 2.6 Hybu'r defnydd o esgidiau a dillad addas, ynghyd â chyfarpar a theclynnau symudedd, er mwyn lleihau'r perygl o gwmpo
- 2.7 Cofnodi a rhoi gwybod am y ffactorau a all arwain at gwmpo, ynghyd ag unrhyw gamau a gymerir i leihau'r risgiau

Amrediad

Cyfarpar a theclynnau symudedd - fframiau cerdded, cadeiriau olwyn, ffyn, teclynnau pwrpasol

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi unigolion i gyflawni gweithgareddau symudedd yn unol â'u cynlluniau personol

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.1 Rhoi gwybod i unigolion am gymorth ar gyfer gweithgareddau symudedd
- 3.2 Sicrhau ymarfer diogel drwy:
 - ddileu neu leihau peryglon cyn dechrau gweithgareddau symudedd
 - sicrhau bod dillad ac esgidiau unigolion yn addas o ran diogelwch a symudedd
 - sicrhau bod cyfarpar a theclynnau symudedd yn ddiogel ac yn lân
- 3.3 Hybu cyfranogiad unigolion mewn gweithgareddau symudedd
- 3.4 Helpu unigolion i ddefnyddio cyfarpar priodol mewn ffordd ddiogel a chywir
- 3.5 Rhoi adborth ac anogaeth i unigolion yn ystod gweithgareddau symudedd
- 3.6 Cefnogi unigolion i adolygu a pharhau i ddatblygu eu sgiliau o ran rheoli eu symudedd
- 3.7 Adrodd ar gynnydd neu broblemau'n ymwneud â gweithgareddau symudedd

Uned 240

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

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr **ddwywaith** o leiaf yn cefnogi unigolion gyda gweithgareddau symudedd, yn unol â'u cynllun personol
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Cyfranogiad gweithredol: ffordd o weithio sy'n ystyried hawl unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau a pherthnasoedd bywyd bob dydd mor annibynnol â phosibl; ystyrir bod yr unigolyn yn bartner gweithredol yn ei ofal neu ei gymorth ei hun, yn hytrach na derbynnydd goddefol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0215 Helpu unigolion i barhau i symud o gwmpas
- SCDHSC0235 Galluogi unigolion i symud o gwmpas manau penodol.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Moving and handling in Health and Social Care.
<http://www.hse.gov.uk/healthservices/moving-handling-do.htm>
- RIDDOR in Health and Social Care
<http://www.hse.gov.uk/healthservices/riddor.htm>
- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 2015
- Dignity in Care
<https://www.scie.org.uk/publications/guides/guide15/legislation/otherlegislation/healthandsafetylegislation.asp>

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned yn galluogi dysgwyr i feithrin y sgiliau a'r cymwyseddau sydd eu hangen i ymgymryd ag amrywiaeth o fesuriadau ffisiolegol sy'n ofynnol mewn sefydliadau/lleoliadau iechyd a gofal.

Deilliant dysgu:

1. Ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer ymgymryd â mesuriadau ffisiolegol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 **Ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw** wrth ymgymryd â **mesuriadau ffisiolegol**
- 1.2 Eich rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun wrth ymgymryd â mesuriadau ffisiolegol
- 1.3 Pwysigrwydd cofnodi newidiadau ym mesuriadau ffisiolegol unigolyn a rhoi gwybod amdanynt
- 1.4 Prosesau ar gyfer uwchgyfeirio cwestiynau gan unigolion lle bo'r wybodaeth ofynnol y tu allan i gwmpas eich ymarfer

Amrediad

Ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw – dilyn canllawiau cenedlaethol, polisiau, protocolau ac arfer da

Mesuriadau ffisiolegol – pwysedd gwaed, pwls, tymheredd, dirlawnder ocsigen, resbiradaeth, mynegai màs y corff (BMI), lefel ymwybyddiaeth, taldra, pwysau

Deilliant dysgu:

2. Gwneud mesuriadau ffisiolegol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Rhesymau dros ymgymryd â mesuriadau ffisiolegol
- 2.2 Amrediadau normal ar gyfer
 - pwysedd gwaed
 - pwls
 - tymheredd
 - dirlawnder ocsigen
 - resbiradaeth
 - indecs màs y corff (BMI)
 - lefel ymwybyddiaeth
- 2.3 Gweithdrefnau priodol ar gyfer ymgymryd â mesuriadau ffisiolegol
- 2.4 Camau i'w cymryd pan fydd mesuriadau ffisiolegol y tu allan i'w hamrediad normal

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.5 Esbonio i'r unigolyn a'i deulu/gofalwr pa fesuriadau ffisiolegol yr ymgemerir â nhw a chael cydsyniad dilys
- 2.6 Sicrhau bod cyfarpar yn addas i'r pwrpas wrth baratoi i ymgymryd â mesuriadau ffisiolegol
- 2.7 Rhoi rhagofalon safonol ar waith ar gyfer rheoli heintiau ac iechyd a diogelwch
- 2.8 Cyflawni'r mesuriadau yn unol â ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw ar yr amllder a ragnodwyd, ac mewn ffordd sy'n berthnasol i'r pwrpas asesu
- 2.9 Rhoi cymorth a thawelwch meddwl i'r unigolyn wrth ymgymryd â mesuriadau ffisiolegol, gan addasu dulliau cyfathrebu a thechnegau fel y bo'n briodol
- 2.10 Cofnodi mesuriadau ffisiolegol a rhoi gwybod amdanynt yn unol â ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw
- 2.11 Glanhau a dihalogi cyfarpar a ddefnyddiwyd a gwaredu gwastraff
- 2.12 Ailstocio a storio cyfarpar yn ddiogel ar ôl y driniaeth

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cyflawni o leiaf **pum** set lawn o fesuriadau ffisiolegol. Dylid gwneud hyn wrth ymarfer neu mewn sefyllfa wedi'i hefelychu lle na fydd mesuriadau'n codi'n naturiol o fewn y rôl yn y sefydliad/lleoliad

Canllawiau cyflwyno

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

Mae cynnwys yr uned hon yn ei gwneud yn ofynnol i ddysgwyr feithrin dealltwriaeth o naw mesuriad ffisiolegol allweddol. Rhagwelir y bydd dysgwyr sy'n cwblhau'r uned hon yn ymgymryd â'r rhan fwyaf o'r mesuriadau hyn yn eu hamgylchedd gwaith neu leoliad.

Gweithdrefnau priodol: gan gynnwys dewis y maint llawes cywir, cael cydsyniad ac ati.

Perthnasol: arsylwadau sylfaenol a mesuriadau ffisiolegol mewn perthynas â maes e.e. pwysedd gwaed, pwls / tymheredd, ocsimetreg, cyfradd resbiradol ac ati.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS19 Ymgymryd â mesuriadau clinigol arferol
- CHS224 Paratoi cyfarpar i fonitro gweithrediad ffisiolegol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i gynnal profion pwynt gofal. Bydd dysgwyr sy'n cwblhau'r uned hon yn gallu cynnal profion pwynt gofal cywir mewn amrywiaeth o amgylcheddau er mwyn cael canlyniadau cywir. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau, polisiau a phrotocolau sy'n gysylltiedig â phroffion pwynt gofal

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y rheoliadau cenedlaethol cyfredol ar gyfer profion pwynt gofal
- 1.2 Rôl llywodraethu wrth gynnal profion pwynt gofal
- 1.3 Pwysigrwydd dilyn gweithdrefnau profion pwynt gofal yn unol â phrotocolau a pholisiau a bennwyd
- 1.4 Mathau o ymchwiliadau a chyfarpar pwynt gofal sy'n ofynnol mewn sefydliad/lleoliad
- 1.5 Risgiau a manteision profion pwynt gofal
- 1.6 Rôl a chyfrifoldeb y gweithredwr profion pwynt gofal
- 1.7 Yr amodau sydd eu hangen ar gyfer storio defnyddiau traul sy'n gysylltiedig â phroffion pwynt gofal
- 1.8 Mesurau sicrhau ansawdd mewnol sy'n gysylltiedig â phroffion pwynt gofal
- 1.9 Gwybodaeth a gofnodir wrth gynnal pob prawf pwynt gofal

Deilliant dysgu:

2. Cynnal profion pwynt gofal

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Ffactorau a all gyflwyno risg wrth gynnal profion pwynt gofal
- 2.2 Mathau o gyfarpar ac offer mae'n ddiogel eu haildefnyddio, a'r rhai mae'n rhaid eu taflu ar ôl eu defnyddio unwaith
- 2.3 Esbonio i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr pa fesuriadau ffisiolegol yr ymgymerir â nhw, a chael cydsyniad dilys
- 2.4 Dulliau o baratoi unigolion ar gyfer casglu samplau
- 2.5 Ffynonellau gwall posibl y gellir dod ar eu traws wrth gasglu samplau
- 2.6 Manteision defnyddio systemau cofnodi a chadw cofnodion electronig
- 2.7 Gweithdrefnau ar gyfer cofnodi a rhoi gwybod am ganlyniadau profion a phroblemau wrth eu cynnal

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.8 Rhoi rhagofalon priodol ar waith ar gyfer atal a rheoli heintiau sy'n berthnasol i'r weithdrefn profi a'r amgylchedd
- 2.9 Cadarnhau bod adnoddau a chyfarpar o'r math cywir, eu bod yn gweithio a'u bod yn bodloni'r mesurau perfformiad a'r gofynion diogelwch disgwylidig
- 2.10 Cadarnhau pwy yw'r unigolyn a bod cydsyniad dilys wedi'i gael
- 2.11 Cymryd y sampl briodol gan ystyried cysur yr unigolyn drwy gydol y broses
- 2.12 Cynnal profion yn unol â'r weithdrefn weithredol er mwyn sicrhau diogelwch ac ansawdd y canlyniadau
- 2.13 Cofnodi a rhoi gwybod am ganlyniadau profion yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
- 2.14 Rheoli'r broses o gynnal a chadw, glanhau, dihalogi a gwaredu cyfarpar a deunyddiau profi, gan ddilyn polisiau a chyfarwyddiadau lleol

Uned 214 Cynnal profion pwynt gofal

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cynnal o leiaf **tri** gweithgaredd profi pwynt gofal ar gyfer **pob** math o sampl a gwmpesir gan rôl y sefydliad/lleoliad.

Canllawiau cyflwyno

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

Cydsyniad mewn perthynas â phlant – Fel oedolion, mae gan bobl ifanc (16 oed) hawl i gydsynio i'w triniaeth eu hunain a dim ond o dan amgylchiadau eithriadol y gellir penderfynu yn erbyn hyn. Tybir bod ganddyn nhw ddigon o allu i benderfynu ynghylch eu triniaeth feddygol eu hunain oni bai bod tystiolaeth ddigonol sy'n awgrymu fel arall. Gall plant o dan 16 oed gydsynio i'w triniaeth eu hunain os credir bod ganddyn nhw ddigon o ddeallusrwydd, cymhwysedd a dealltwriaeth i werthfawrogi'r hyn mae eu triniaeth yn ei olygu yn llawn. Fel arall, gall rhywun â chyfrifoldebau rhiant gydsynio ar eu rhan.

Llywodraethu: bydd hyn yn benodol i'r lleoliad ond mae'n cynnwys – dirprwyo, atal a rheoli heintiau, llywodraethu gwybodaeth – diogelu data, diogelwch personol, codau bar – cadarnhau pwy yw'r gweithredwr a'r claf, trywyddau archwilio cyfrinachedd.

Ffactorau: gan gynnwys croes-heintiad, cyfarpar ac ymarfer annigol.

Manteision: gallent gynnwys llai o bosibilrwydd o wall, system fyw wedi'i diweddarau â'r canlyniadau diweddaraf, arbed amser, gwybodaeth wedi'i chwblhau ymlaen llaw ar ffurflenni.

Problemau: gallent gynnwys camddefnydd, camweithio, ymyrraeth, darlenniadau anarferol, diffyg cydymffurfio gan yr unigolyn/plentyn, sampl annigonol.

Cyfforddusrwydd: gan ystyried cynnal urddas a phreifatrwydd, darparu gorchuddion/cyfarpar perthnasol, lleoli, cyfathrebu'n briodol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS217 Cynnal profion pwynt gofal
- SFHCHS19 Ymgymryd â mesuriadau clinigol arferol
- SFHCHS224 Paratoi cyfarpar i fonitro gweithrediad ffisiolegol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Point of Care Testing Governance Pathology: Why, When and How? - A user Guide. Pwyllgor Cynghori Gwyddonol Cymru, Ionawr 2008

- Canllawiau'r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA): Management and use of IVD Point of care Test devices 2013
<https://www.gov.uk/government/collections/in-vitro-diagnostic-ivd-devices-use-safety-and-management>
- Yr Adran Iechyd. Clinical Governance in the new NHS. Llundain, Yr Adran Iechyd 1999 (Health Service circular: HSC (99) 065)
- BS EN ISO 22870:2006 Point of Care Testing (POCT) Requirement for quality and competence <https://www.bsigroup.co.uk>
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015
<https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf>

Lefel:	2
ODA:	10
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned hon yn sicrhau bod dysgwyr yn meithrin y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i gasglu sampl ar gyfer profion ac ymchwiliadau mewn labordy. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau, polisiau a phrotocolau sy'n gysylltiedig â chasglu sbesimenau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Rheoliadau cyfredol sy'n sail i gasglu sbesimenau
- 1.2 Rôl llywodraethu wrth gasglu sbesimenau
- 1.3 Pwysigrwydd casglu sbesimenau yn unol â phrotocolau a pholisiau a bennwyd

Deilliant dysgu:

2. Casglu sbesimenau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Sut i baratoi unigolion ar gyfer casglu sbesimenau
- 2.2 Dulliau o gadarnhau pwy yw unigolion/plant cyn dechrau triniaeth, a phwysigrwydd gwneud hynny
- 2.3 Ffynonellau gwall posibl y gellir dod ar eu traws wrth gasglu sbesimenau
- 2.4 Pwysigrwydd labelu sbesimenau gan ddilyn gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
- 2.5 Llestri casglu sydd eu hangen ar gyfer gwahanol fathau o sbesimenau a phroffion yn y sefydliad/lleoliad

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.6 Cadarnhau pwy yw'r unigolyn
- 2.7 Esbonio i'r unigolyn a'r teulu/gofalwr pa samplau a gymerir a chael cydsyniad dilys
- 2.8 Rhoi rhagofalon priodol ar waith ar gyfer atal a rheoli heintiau sy'n berthnasol i'r weithdrefn casglu sbesimen a'r amgylchedd
- 2.9 Cadarnhau bod adnoddau a chyfarpar o'r math cywir, eu bod yn gweithio a'u bod yn bodloni'r mesurau perfformiad a'r gofynion diogelwch disgwylidig
- 2.10 Cymryd y sampl briodol yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
- 2.11 Sicrhau bod yr unigolion yn gyfforddus drwy gydol y broses o gasglu sbesimen
- 2.12 Sicrhau bod y sampl wedi'i labelu'n gywir, ac ailgadarnhau pwy yw'r unigolyn
- 2.13 Paratoi'r sbesimen i'w gludo gan ddilyn polisiau a chyfarwyddiadau lleol

- 2.14 Bod yn gyfrifol am y sampl nes iddi gael ei throsglwyddo i gael ei chludo
- 2.15 Cofnodi a rhoi gwybod yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
- 2.16 Rheoli'r broses o gynnal a chadw, glanhau, dihalogi a gwaredu cyfarpar a deunyddiau casglu, gan ddilyn polisiau a chyfarwyddiadau lleol

Uned 215 Casglu sbesimenau

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cyflawni o leiaf **tri** gweithgaredd casglu sbesimenau.

Canllawiau cyflwyno

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

Llywodraethu: bydd hyn yn benodol i'r lleoliad ond mae'n cynnwys – dirprwyo, atal a rheoli heintiau, llywodraethu gwybodaeth – diogelu data, cadarnhau pwy yw'r unigolyn/plentyn, trywyddau archwilio cyfrinachedd, cludo, labelu a phe cynnu samplau.

Cyfforddusrwydd: gan ystyried cynnal urddas a phreifatrwydd, darparu gorchuddion/cyfarpar perthnasol, lleoli, cyfathrebu'n briodol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHCHS7 Cael a phrofi sbesimenau gan blant
- SFHHCS17 Cael sbesimenau gan blant ar gyfer ymchwiliadau mewn labordy
- SFHCHS187 Gwaredu sbesimenau a samplau biofeddygol yn ddiogel
- SFHCHS186 Storio sbesimenau a samplau

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau NICE <https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-diagnostics-guidance>
- Cyflwyniad i Gasglu Sbesimenau <https://www.labcorp.com/resource/introduction-to-specimen-collection#>
- Casglu Sbesimenau <http://www.northcumbriaccg.nhs.uk/about-us/key-policies-and-documents/policies/infection-prevention/21-specimen-collection-october-2015-version-100.pdf>
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015 <https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf>

Lefel:	2
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion sydd â nam ar y synhwyrâu.

Deilliant dysgu:

1. Mathau gwahanol o nam ar y synhwyrâu a'r effeithiau posibl ar unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y gwahaniaeth rhwng **nam ar y synhwyrâu** genedigol ac un sy'n datblygu wedyn, a sut y gall y rhain gael effaith wahanol ar unigolion a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw
- 1.2 Y cysylltiadau rhwng **cyflyrau/namau eraill** a nam ar y synhwyrâu
- 1.3 Pwysigrwydd ymyriadau cynnar a chefnogi unigolion sydd â nam ar y synhwyrâu

Amrediad

Nam ar y synhwyrâu - colli golwg, colli clyw, colli golwg a chlyw, blas, arogl a chyffyrddiad, sawl nam ar y synhwyrâu

Cyflyrau/namau eraill - anabledd dysgu, awtistiaeth, nam corfforol, dementia, eiddilwch, diabetes

Deilliant dysgu:

2. Cefnogi unigolion sydd wedi colli eu golwg, eu clyw neu'r ddau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Yr amrywiaeth o ddulliau a all helpu i gyfathrebu ag unigolion sydd wedi:
 - Colli golwg
 - Colli clyw
 - Colli'r ddau
- 2.2 Y camau i'w cymryd pan fo arwyddion o newidiadau i nam ar y synhwyrâu
- 2.3 Y **cymhorthion ac addasiadau** y gall unigolion eu defnyddio i gefnogi annibyniaeth ac ymgysylltu mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrion
- 2.4 Ffyrdd o helpu unigolion i symud o gwmpas yn annibynnol
- 2.5 Y camau i'w cymryd i leihau rhwystrau amgylcheddol a'u heffaith ar unigolion
- 2.6 Gweithwyr proffesiynol ac asiantaethau sy'n darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth ar gyfer nam ar y synhwyrâu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.7 Defnyddio ffyrdd effeithiol o gyfathrebu ag unigolion sydd â nam ar y synhwyrâu
- 2.8 Defnyddio cymhorthion ac addasiadau y cytunwyd arnyn nhw i gefnogi annibyniaeth ac ymgysylltu mewn amrywiaeth werthfawr o weithgareddau ystyrlon
- 2.9 Cefnogi unigolion sydd â nam ar y synhwyrâu i symud o gwmpas yn ddiogel

Amrediad

Cymhorthion ac addasiadau - addasiadau i'r amgylchedd, dulliau cyfathrebu, cymhorthion gweledol, cymhorthion clyw, cymhorthion iaith a lleferydd, cŵn tywys, cŵn clywed, cŵn galluogi, cymhorthion cerdded, cymhorthion cyfathrebu personol, technoleg gynorthwyol electronig

Uned 242 Cefnogi unigolion â nam ar y synhwyrâu

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr **ddwywaith** o leiaf yn cefnogi'r defnydd o gymhorthion ac addasiadau i gefnogi gweithgareddau ymgysylltu a chyfathrebu effeithiol

Canllawiau cyflwyno

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

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

Nam ar y synhwyrâu:

- Pobl fyddar
- Pobl drwm eu clyw
- Pobl ddiwylliannol Fyddar (Defnyddwyr Iaith Arwyddion Prydain)
- Pobl ddiwylliannol Fyddar ac sy'n colli eu golwg
- Pobl sy'n colli eu clyw
- Pobl sy'n colli eu clyw a'u golwg
- Pobl sydd wedi'u byddaru
- Pobl â thinitws
- Pobl sydd wedi bod yn ddall ers eu geni
- Pobl sy'n colli eu golwg yn ddiweddarach mewn bywyd
- Pobl sy'n colli eu golwg a'u clyw
- Pobl sy'n ddall ac â golwg rhannol
- Pobl fyddar a dall ers eu geni
- Pobl sy'n colli eu clyw a'u golwg
- Pobl sy'n colli eu gallu i flasau, arogl a chyffwrdd
- Pobl â sawl nam ar y synhwyrâu

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

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDS11 Cefnogi sgiliau byw'n annibynnol pobl fyddar a dall

- SCDS1 Datblygu eich ymarfer proffesiynol eich hun a hybu ymwybyddiaeth o broblemau nam ar y golwg
- SCDS2 Datblygu eich ymarfer proffesiynol eich hun a hybu ymwybyddiaeth o nam ar y clyw, problemau byddardod ac anghenion cyfathrebu diwylliannol
- SCDS3 Datblygu eich ymarfer proffesiynol eich hun a hybu ymwybyddiaeth o broblemau byddardod a dallineb

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Uned 243

Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol

Lefel:	2
ODA:	10
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.</p> <p>Nid yw'r uned yn gymhwyster diogelwch bwyd achrededig, ond mae'n adlewyrchu arfer gorau presennol.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.</p>

Deilliant dysgu:

1. Bodloni gofynion diogelwch bwyd wrth drin a thrafod bwyd a diod

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y ddeddfwriaeth sy'n gysylltiedig â diogelwch bwyd
- 1.2 **Peryglon diogelwch bwyd** posibl wrth drin a thrafod bwyd a diod
- 1.3 Achosion gwenwyn bwyd ac afiechyd yn ymwneud â thrin a thrafod bwyd a diod
- 1.4 Pwysigrwydd cynnal **mesurau diogelwch bwyd** wrth drin a thrafod bwyd a diod i unigolion
- 1.5 Pwysigrwydd hybu mesurau diogelwch bwyd gydag unigolion
- 1.6 Ble i gael gwybodaeth am ddiogelwch bwyd wrth drin a thrafod bwyd a diod

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.7 Hybu pwysigrwydd golchi dwylo mewn ffordd effeithiol
- 1.8 Dilyn mesurau diogelwch bwyd wrth drin a thrafod bwyd a diod i unigolion
- 1.9 Hybu'r ffordd ddiogel o drin a thrafod bwyd a diod gydag unigolion

Amrediad

Peryglon diogelwch bwyd - microbiolegol, cemegol a ffisegol, alergenaid

Mesurau diogelwch bwyd - rheolaethau effeithiol, lleihau risgiau, golchi dwylo, defnyddio cyfarpar diogelu personol priodol, sicrhau arwynebau, cyfarpar a theclynnau glân cyn ac ar ôl trin a thrafod bwyd, rhoi pethau i gadw yn brydlon ac yn ddiogel, gwaredu bwyd a diod yn ddiogel, tymereddau bwyd diogel, rheolaethau effeithiol ar gyfer storio bwyd a diod, cyfarpar a theclynnau

Uned 243

Cefnogi ymarfer diogelwch bwyd mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr **ddwywaith** o leiaf yn dilyn mesurau diogelwch bwyd wrth drin a thrafod bwyd a diod gydag unigolion

Canllawiau cyflwyno

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

Achosion gwenwyn bwyd ac afiechyd: croeshalogi, bacteria microsgopig ar ddwylo, bwyd, arwynebau a chyfarpar, paratoi bwyd yn rhy bell ymlaen llaw cyn ei fwyta, bwyd o fewn yr ystod tymheredd beryglus o 5 – 63°

Rheolaethau effeithiol: storfeydd bwyd sych/awyrgylchol, dyddiadau cywir ar becynnau /dyddiad defnyddio, labeli ar becynnau agored neu fwyd wedi'i goginio, storfeydd oergell (5°c), cadw bwyd yn boeth (63°), storfeydd rhewgell (-18°), cynhwysion / bwyd all achosi alergedd bwyd, atal plâu yn y gegin.

Golchi dwylo: chwe cham golchi dwylo, defnyddio dŵr poeth a sebon.

Gwybodaeth am ddiogelwch bwyd: gwefannau, swyddog iechyd yr amgylchedd lleol, cyhoeddiadau llywodraeth leol, asiantaethau safonau bwyd.

Deddfwriaeth: Deddf Diogelwch Bwyd 1990, Rheoliadau Hylendid Bwyd [Cymru] 2006.

Cyfarpar diogelu personol: yn cynnwys rhwydi gwallt, ffedogau a menig untro, dim persawr na gemwaith.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- PPL2GEN309 Cynnal diogelwch bwyd wrth storio, paratoi a choginio bwyd
- SCDHSC0213 Darparu bwyd a diod i hybu iechyd a llesiant unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Deddf Diogelwch Bwyd 1990
- Rheoliadau Hylendid Bwyd [Cymru] 2006
- Yr Asiantaeth Safonau Bwyd <https://www.food.gov.uk/>

- NHS choices <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-prepare-and-cook-food-safely/>
- Iechyd Cyhoeddus Cymru <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/59114>

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw sicrhau bod dysgwyr yn meddu ar y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion i reoli poen ac anesmwythyd. Mae'n cwmpasu ffyrdd o reoli poen, cymorth i leihau poen ac anesmwythyd a monitro, cofnodi ac adrodd ar reoli poen ac anesmwythyd. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc

Deilliant dysgu:

1. Helpu i leihau poen ac anesmwythyd

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Beth yw ystyr y termau 'poen' ac 'anesmwythyd'
- 1.2 Arwyddion dieiriau posibl y gall fod unigolyn mewn poen neu ei fod yn anesmwyth
- 1.3 Sut y gall poen ac anesmwythyd effeithio ar lesiant unigolyn, a'i allu i gyfathrebu
- 1.4 Sut i gefnogi'r defnydd o **fesurau i leddfu poen a lleihau anesmwythyd**
- 1.5 Ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw sy'n ymwneud â rheoli poen ac anesmwythyd
- 1.6 Pwysigrwydd dull cyfannol o reoli poen ac anesmwythyd

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.7 Annog unigolyn i roi gwybod os yw mewn poen neu'n anesmwyth
- 1.8 Annog unigolyn i ddefnyddio dulliau hunangymorth o reoli poen
- 1.9 Cymryd mesurau y cytunwyd arnyn nhw i leddfu poen a lleihau anesmwythyd
- 1.10 Cynnig cymorth i eraill a all fod mewn trallod oherwydd poen ac anesmwythyd yr unigolyn
- 1.11 Cyflawni'r gwaith monitro a chofnodi gofynnol er mwyn rheoli poen neu anesmwythyd unigolyn
- 1.12 Dilyn gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer uwchgyfeirio ac atgyfeirio lle:
 - mae pryderon am boen ac anesmwythyd unigolyn
 - y gall fod angen ymyriadau ffarmacolegol

Amrediad

Mesurau i leddfu poen a lleihau anesmwythyd - meddyginiaeth, ail-leoli, pecynnau poeth ac oer, addasu'r gwely, gwres, goleuadau neu sŵn, defnyddio matresi arbenigol, cymhorthion lleihau pwysau, gwahanol ddulliau (meddylgarwch ac ymlacio, tylino, aromatherapi, aciwbigo, aciwbwysu, peiriannau TENS, technegau tynnu sylw)

Uned 244 anesmwythyd Gwybodaeth Ategol

Cefnogi unigolion i reoli poen ac

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ynglŷn â helpu unigolion i reoli poen ac anesmwythyd ar un achlysur o leiaf
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Mesurau y cytunwyd arny'n nhw: yn unol â chynllun personol yr unigolyn, ac atebolrwydd am eich rôl eich hun.

Gallai eraill gynnwys: teuluoedd/gofalwyr, gweithwyr, unigolion neu blant a phobl ifanc eraill.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHCHS164 Rheoli mesurau lleddfu poen unigolyn
- SCDHSC0216 Helpu i fodloni anghenion cysur corfforol unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Uned 245

Cymryd darlleniadau anterth llif allanadol (PEFR)

Lefel:	2
ODA:	15
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	<p>Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sylfaenol sydd eu hangen i gymryd darlleniadau anterth llif allanadol. Bydd dysgwyr yn meithrin y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gymryd cofnodion er mwyn cael canlyniadau cywir heb achosi fawr ddim anesmwythdra a gorbryder i'r unigolyn sy'n cael ei brofi.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.</p>

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau presennol ar gyfer cyflawni darlleniadau anterth llif allanadol (PEFR)

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Deddfwriaeth bresennol, canllawiau lleol a chenedlaethol a phrotocolau sy'n ymwneud â gweithdrefnau PEFR
- 1.2 Archwiliadau safonol a ddylai ddigwydd gyda chyfarpar a ddefnyddir i gymryd darlleniadau PEFR
- 1.3 Dosbarthiad 'oed briodol' cenedlaethol o daldra ac ystodau PEFR

Deilliant dysgu:

2. Cymryd darlleniadau anterth llif allanadol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Y gyfradd **anadlu** gorffwys normal
- 2.2 Y ffactorau sy'n effeithio ar gyfraddau anadlu unigolion
- 2.3 Y cyflyrau a all gael eu nodi a'u monitro drwy ddarlleniadau anterth llif allanadol
- 2.4 Y chyfarpar a ddefnyddir i gymryd darlleniadau anterth llif allanadol
- 2.5 Ystyriaethau gofal a hylendid ar gyfer cyfarpar mesur PEFR
- 2.6 Pryderon posibl a all fod gan unigolion o ran gweithdrefnau PEFR
- 2.7 Ffactorau sy'n peri risg wrth gymryd darlleniadau PEFR

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.8 Esbonio i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr, natur y broses a chael cydsyniad dilys

- 2.9 Sicrhau bod cyfarpar yn addas i'r pwrpas wrth baratoi i gymryd darlleniadau PEFR
- 2.10 Sicrhau preifatrwydd ac urddas yr unigolyn drwy gydol y broses
- 2.11 Rhoi cyfarwyddiadau i'r unigolyn ar sut i gymryd darlleniadau PEFR
- 2.12 Cyfarwyddo'r unigolyn i sefyll neu ei helpu i eistedd yn syth
- 2.13 Defnyddio cyfarpar i gymryd mesuriadau cywir
- 2.14 Cofnodi'r darlleniad uchaf o dri ymgais yn unol â chanllawiau cenedlaethol
- 2.15 Monitro cyflwr unigolion wrth gymryd mesuriadau
- 2.16 Ateb cwestiynau a phryderon a godir gan yr unigolyn yn unol â'ch rôl
- 2.17 Glanhau a dihalogi cyfarpar a ddefnyddiwyd a gwaredu gwastraff

Amrediad

Anadlu - cyfradd, rhythm, dyfnder

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cymryd o leiaf **tri** darlleniad PEFR.

Canllawiau cyflwyno

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

Proses Weithredu Safonol y sefydliad/lleoliad - rhaid ei dilyn wrth gwblhau'r uned hon.

Cyfradd Anterth Llif Allanadol: mesur cyflymder uchaf allanadlu mewn un eiliad yn syml. Fe'i defnyddir yn aml i helpu i ddiagnosio a monitro asthma. Mae prawf llif yn cynnwys chwythu'n galed i mewn i ddyfais fach sy'n cael ei dal â llaw o'r enw mesurydd llif yn dilyn mewnanadlu'n llawn. Yr hyn a gofnodir yw'r gorau o dri ymgais.

Ffactorau risg: gallai gynnwys meddyginiaeth, cyflyrau sy'n bodoli eisoes, cyflwr sy'n gwaethygu, caethdra, gwich ormodol, llawdriniaeth ddiweddar.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS217 Cynnal profion pwynt gofal

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau Cymdeithas Thorasig Prydain – Management of asthma
- Canllawiau NICE <https://www.nice.org.uk/Search?q=Anaphylaxis>

Lefel:	2
ODA:	25
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r sgiliau cychwynol sydd eu hangen i adnabod unigolyn sy'n dirywio'n aciwt, ymateb iddo ac adrodd arno.

Deilliant dysgu:

1. Beth yw ystyr 'dirywiad aciwt'

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 Beth yw ystyr y term 'dirywiad aciwt' o ran cyflwr corfforol
- 1.2 Y paramedrau/arwyddion ffisiolegol a all ddynodi unigolyn sy'n dirywio
- 1.3 Prif achosion dirywiad aciwt

Deilliant dysgu:

2. Y dulliau a ddefnyddir i asesu unigolion sy'n dirywio'n aciwt

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Cofnodi arwyddion hanfodol a sgoriau NEW (Rhybudd Cynnar Cenedlaethol neu National Early Warning yn Saesneg)
- 2.2 Pwysigrwydd ABCDE i asesu a nodi'r unigolyn sy'n dirywio
- 2.3 Y gwallau cyffredin a'r peryglon posibl wrth gofnodi arwyddion hanfodol
- 2.4 Pwysigrwydd y sgôr AVPU (Effro (Alert), Llafar (Verbal), Poen (Pain), Anymatebol (Unresponsive)) ac ymwybyddiaeth o gyflwr dryslyd aciwt
- 2.5 Yr arwyddion neu'r symptomau ychwanegol a all ddynodi bod yr unigolyn yn dirywio

Deilliant dysgu:

3. Egwyddorion ac ymarfer asesu anadlu

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Y rhesymau pam y gall asesiad cyfradd resbiradol fod yn anodd
- 3.2 Paramedrau normal cyfradd resbiradol a chanlyniadau posibl bod y tu allan i'r ystod ar gyfer unigolyn
- 3.3 Paramedrau normal cyfradd dirlawnder ocsigen a chanlyniadau posibl bod y tu allan i'r ystod ar gyfer unigolyn

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.4 Cyflawni asesiadau ocsimetreg
 - 3.5 Cyflawni asesiad cyfradd resbiradol
-

Deilliant dysgu:

- 4. Egwyddorion ac ymarfer asesiad cylchredol

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Y rhesymau pam y gall fod yn anodd asesu pwls
- 4.2 Paramedrau normal cyfradd pwls a chanlyniadau posibl bod y tu allan i'r ystod ar gyfer unigolyn
- 4.3 Paramedrau normal cyfradd pwysedd gwaed a chanlyniadau posibl bod y tu allan i'r ystod ar gyfer unigolyn

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.4 Cyflawni asesiad pwls
 - 4.5 Cyflawni asesiad pwysedd gwaed
-

Deilliant dysgu:

- 5. Egwyddorion ac ymarfer asesiad anabledd

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 5.1 Elfennau dryswch aciwt
- 5.2 Y rhesymau pam mae lefel asesiad ymwybyddiaeth yn bwysig

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 5.3 Cyflawni asesiad AVPU
-

Deilliant dysgu:

- 6. Egwyddorion ac ymarfer asesiad tymheredd

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 6.1 Y ffactorau a all effeithio ar dymheredd
- 6.2 Amrediad amrywiadau tymheredd derbyniol, yn unol â sgoriau NEWS

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 6.3 Cyflawni asesiad tymheredd
-

Deilliant dysgu:

- 7. Rhoi cymorth bywyd sylfaenol mewn ffordd briodol
-

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 7.1 Asesu'r unigolyn anymatebol o ran ei lwybr anadlu, anadlu a chylchrediad yn ôl canllawiau cenedlaethol
 - 7.2 Galw am help priodol
 - 7.3 Agor y llwybr anadlu, awyru'r unigolyn
 - 7.4 Cywasgu'r frest
-

Deilliant dysgu:

8. Defnyddio'r adnoddau cyfathrebu sydd ar gael i gyfleu i eraill bamedrau asesu person sy'n dirywio'n aciwt

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 8.1 Yr adnoddau cyfathrebu a ddefnyddir i gofnodi ac adrodd o fewn maes cyfrifoldeb
 - 8.2 Egwyddorion System Sgorio NEW
 - 8.3 Sut mae Sgorau NEW o fudd i'r unigolyn.
-

Deilliant dysgu:

9. Egwyddorion ac ymarfer gofal 'diwedd oes'

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 9.1 Rôl cynllunio gofal lefel uwch wrth helpu unigolion adeg marwolaeth
- 9.2 Beth yw ystyr 'Peidiwch â gwneud CPR'

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 9.3 Helpu unigolion i fodloni eu dymuniadau adeg marwolaeth

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Cofnodi arsylwadau yn erbyn siart arsylwi briodol, a chyfrifo sgôr NEWS.
- Dangos yr amrywiaeth o asesiadau ar **dri** achlysur gwahanol o leiaf.
- Dangos yr ymateb priodol i nifer o sefyllfaoedd yn ymwneud â'r unigolyn sy'n dirywio.*

*Gallai deilliant 8 gael ei asesu drwy broses efelychu, drwy ddangos ymateb i amrywiaeth o wahanol senarios e.e.

Sgôr o 0 – mân afiechyd
sgôr ganolig – amau SEPSIS
Sgôr uchel – ar lwybr diwedd oes
Argyfwng meddygol â sgôr o 10 neu 11)

Mae angen y disgwyliadau canlynol o asesiadau:

- Dylai dangos tymheredd gynnwys tympanig.
- Dylid mesur pwls am hyd at funud.
- Pwysedd gwaed – yn ddelfrydol dylid dysgu sut i wneud â llaw, ond gall cyfarpar awtomatig fod yn dderbyniol os mai dyna'r unig opsiwn.

Dylai dysgwyr fod wedi cael cyfleoedd fel rhan o asesiad ffurfiannol i feithrin y sgiliau ar gyfer pob paramedr a bod yn llwyddiannus wrth gyflawni, o leiaf unwaith, cyn cyflawni asesiad crynodol.

Canllawiau cyflwyno

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

Arwyddion neu symptomau ychwanegol: elfennau nas cwmpesir yn NEWS, gan gynnwys poen, chwydu, newid lliw.

Achosion Dirywio: sepsis, heintiau ar y frest, heintiau wrinol, argyfyngau meddygol (e.e. strôc, trawiad ar y galon), haint ar y croen, dadhydradiad.

Ocsimetreg: Dyfais feddygol yw ocsimedr pwls sy'n monitro'n anuniongyrchol ddirlawnder ocsigen gwaed unigolyn.

NEWS: Sgôr Rhybudd Cynnar Cenedlaethol.

Tracio a sbarduno: Sgôr rhybudd cynnar, prosesau ffurfiol sy'n dibynnu ar fesur arsylwadau'n gyfnodol.

Arwyddion hanfodol: mesuriadau clinigol (yn benodol cyfradd pwls, tymheredd, cyfradd resbiradol a phwysedd gwaed), sy'n dynodi cyflwr swyddogaethau corff hanfodol unigolyn.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0224 Monitro cyflwr unigolion
- SCDHSC0216 Helpu i fodloni anghenion cysur corfforol unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Dougherty, L. a Lister, S. gol., 2015. The Royal Marsden manual of clinical nursing procedures. John Wiley & Sons.
- NPSA. Safer Care for Acutely Ill Patients: Learning from Serious Incidents. 2007 Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion
- National Confidential Enquiry into Patient Outcome and Death. Time to Intervene? A review of patients who underwent cardiopulmonary resuscitation as a result of an in hospital cardiopulmonary arrest. Llundain: NCEPOD; 2012
- Szakmany T, Lundin RM, Sharif B, Ellis G, Morgan P, Kopczynska M, et al (2016) Sepsis Prevalance and Outcome on the General Wards and Emergency Departments in Wales: Results of a Multi-Centre, Observational, Point Prevalence Study. PLoS ONE 11(12): e0167230.doi: 10.1371/journal.pone.0167230
- Chertow GM, Burdick E, Honour M, Bonventre JV, Bates DW. Acute kidney injury, mortality, length of stay, and costs in hospitalized patients. J Am Soc Nephrol. Tach 2005; 16(11):3365-3370.
- Acutely Ill patients in hospital: recognition of and response to acute illness in adults in hospital. NICE Canllawiau Clinigol 50; 2007.
- Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru. Y Tu Allan i Oriau: Amser i Ofalu, 2015
- Y Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gweithwyr Gofal Cymdeithasol
- Llywodraeth Cymru (2016) Datganiad llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth
<http://gov.wales/docs/dhss/publications/150629wellbeingcy.pdf>
- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 www.hse.gov.uk/legislation/hswa.htm
- Llawlyfr ILS <https://www.resus.org.uk/publications/immediate-life-support-manual/>

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r wybodaeth sylfaenol sydd ei hangen ar bobl sy'n gweithio mewn sefydliadau/lleoliadau lle maen nhw'n gyfrifol am gefnogi unigolion a all fod yn byw gydag epilepsi. Bydd dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o beth yw epilepsi, camau gweithredu i'w cymryd, sut y gellir ei reoli a'i effaith bosibl ar unigolion yn eu bywydau bob dydd.

Deilliant dysgu:

1. Epilepsi a'i effeithiau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y term 'epilepsi'
- 1.2 Y mathau gwahanol o epilepsi a dosbarthiadau o ffitiau
- 1.3 Achosion epilepsi
- 1.4 Sbardunau a rhybuddion posibl ffitiau
- 1.5 Camau i'w cymryd yn achos ffitiau

Deilliant dysgu:

2. Trin epilepsi

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Mathau gwahanol o feddyginiaeth atal epilepsi a ddefnyddir ar hyn o bryd
- 2.2 Manteision a risgiau meddyginiaeth atal epilepsi

Deilliant dysgu:

3. Gofalu am unigolion gydag epilepsi

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Ffyrdd o gefnogi unigolyn drwy'r broses ymadfer ar ôl ffit
- 3.2 **Risgiau** posibl a'u **heffeithiau** ar fywydau bob dydd unigolion sydd wedi cael diagnosis o epilepsi
- 3.3 Pwysigrwydd y broses o gofnodi a rhoi gwybod am ffitiau

- 3.4 Cyfyngiadau eich rôl eich hun wrth roi cyngor, arweiniad, gwybodaeth a gofal i unigolyn gydag epilepsi, neu ei eiriolwr

Amrediad

Risgiau ac effeithiau - gwahanol adegau mewn bywyd, dewisiadau personol, ffyrdd o fyw

Deilliant dysgu:

4. Cymorth a gofal i unigolion gydag epilepsi

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.1 Rhoi mesurau ar waith i greu amgylcheddau diogel i unigolion gydag epilepsi yn eich sefydliad/lleoliad eich hun
- 4.2 Tawelu meddwl unigolion gydag epilepsi a'u teuluoedd/gofalwyr
- 4.3 Sut i nodi aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol a/neu weithwyr amlasiantaethol sy'n rhoi cymorth i unigolion gydag epilepsi yn eich sefydliad/lleoliad eich hun
- 4.4 Cefnogi unigolion neu eu teuluoedd/gofalwyr i gynnal neu gyfrannu at ddyddiadur ffitiau, neu ffordd gyfatebol o gofnodi ffitiau/absenoldeb ffitiau

Uned 343 Cefnogi oedolion sy'n byw gydag epilepsi

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol, am gefnogi oedolion gydag epilepsi ar o leiaf un achlysur.
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Triniaethau amgen yn lle meddyginiaethau atal epilepsi: ymyriadau seicolegol, mesurau ataliol, cwnsela.

Dyddiadur ffitiau: byddai hwn yn cynnwys y math o ffitiau a'u hyd, a chyfnodau heb ffitiau.

Amgylcheddau diogel: asesiadau risg cadarnhaol – galluogi yn hytrach na chyfyngu.

Galluogi: rhoi lefel ddigonol o bŵer, adnoddau, cyfleoedd, neu awdurdod (i wneud rhywbeth).

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

Mae triniaethau amgen yn cynnwys: ymyriadau seicolegol (mesurau ataliol, cwnsela).

Canllawiau cysylltiedig

- Canllawiau Epilepsi ar y Cyd - Y Cydgyngor Epilepsi, Medi 2011
[http://www.epilepsyscotland.org.uk/pdf/Joint_Epilepsy_Council_Prevalence_and_Incidence_September_11_\(3\).pdf](http://www.epilepsyscotland.org.uk/pdf/Joint_Epilepsy_Council_Prevalence_and_Incidence_September_11_(3).pdf)
- Y Gymdeithas Epilepsi www.epilepsysociety.org.uk
- Epilepsy Action www.epilepsy.org.uk
- NICE – Epilepsi www.nice.org.uk/Guidance/cg137
- Epilepsi Cymru www://public.epilepsy-wales.org.uk
- SUDEP Action www.sudep.org

Lefel:	3
ODA:	15
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen er mwyn galluogi dysgwyr i fonitro glwcos yng ngwaed y capilarïau. Bydd dysgwyr yn dysgu sgiliau ymarferol sydd eu hangen i fonitro lefelau glwcos yn y gwaed er mwyn cynnal rheolaeth dros ddiabetes mewn pobl eraill. Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolyn' yn cyfeirio at oedolion, plant a phobl ifanc.

Deilliant dysgu:

1. Deddfwriaeth a pholisïau sy'n berthnasol i gefnogi monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Canllawiau a phrotocolau cenedlaethol a lleol cyfredol sy'n dylanwadu ar brosesau monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau
- 1.2 Prosesau sefydliadau/lleoliadau mewn perthynas â monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau
- 1.3 Pam mae'n bwysig cymryd cyfrifoldeb a bod yn atebol mewn perthynas â chwmpas ymarfer
- 1.4 Canlyniadau posibl peidio â dilyn gweithdrefnau
- 1.5 Pam mae'n rhaid cael cydsyniad a'i gadarnhau cyn cymryd camau gweithredu
- 1.6 Beth yw samplau gwaed y capilarïau a'r safleoedd lle y gellir eu cymryd

Deilliant dysgu:

2. Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.
- 2.1 Pwysigrwydd glanhau safleoedd wrth gymryd samplau gwaed y capilarïau
- 2.2 Pwysigrwydd casglu samplau gwaed y capilarïau o'r ansawdd cywir
- 2.3 Ffactorau a allai effeithio ar ansawdd samplau gwaed y capilarïau
- 2.4 Pryderon a all fod gan unigolion, neu eu teuluoedd/gofalwyr, mewn perthynas â chasglu samplau gwaed y capilarïau
- 2.5 Ffyrdd o baratoi unigolion ar gyfer casglu samplau gwaed y capilarïau
- 2.6 Achosion posibl anghysur i unigolion yn ystod ac ar ôl y broses o gasglu samplau gwaed y capilarïau
- 2.7 Ffyrdd o leihau anghysur cymaint â phosibl
- 2.8 Camau i'w cymryd os oes problemau wrth gasglu gwaed y capilarïau

- 2.9 Rhoi gwybod am systemau ar gyfer problemau mewn perthynas â samplu gwaed y capilarïau, a'u cofnodi
- 2.10 Dulliau gwaredu diogel ar gyfer gwastraff peryglus a gwastraff nad yw'n beryglus
- 2.11 Pwysigrwydd cynnal cyflenwadau digonol o ddeunyddiau a chyfarpar a'u storio'n ddiogel

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.12 Sicrhau bod gan unigolion ac eraill wybodaeth gywir a hawdd ei deall am y driniaeth
- 2.13 Nodi lle addas i samplu gwaed y capilarïau
- 2.14 Dilyn gweithdrefnau diogel a hylan cyn, yn ystod ac ar ôl samplu gwaed y capilarïau
- 2.15 Sicrhau bod gweithdrefnau cywir yn cael eu dilyn wrth samplu gwaed y capilarïau
- 2.16 Cofnodi prosesau samplu gwaed y capilarïau a rhoi gwybod amdanynt, gan weithredu ar sail y canlyniadau yn unol â'r sefydliad/lleoliad

Uned 314 Monitro glwcos yng ngwaed y capilarïau

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwyr yn monitro samplau gwaed capilarïau unigolyn/plentyn ar o leiaf tri achlysur.

Canllawiau cyflwyno

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

Dylai dysgwyr gwblhau'r unedau canlynol cyn dechrau'r uned hon:

- Cefnogi plant sy'n byw gyda diabetes mellitus
neu
- Cefnogi oedolion sy'n byw gyda diabetes mellitus

Erill: gallent gynnwys teulu, ffrindiau, gofalwyr ac eraill mae gan yr unigolyn/plentyn berthynas gefnogol â nhw.

Man addas: gan ystyried preifatrwydd, diogelwch a gofynion hylendid.

Gweithdrefnau cywir yn unol â gweithdrefnau'r lleoliad/sefydliad a ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw;

- cymharu mesuriadau'n gywir
- cofnodi mesuriadau'n gywir a rhoi gwybod amdanynt
- gwaredu deunyddiau gwastraff peryglus a rhai nad ydyn nhw'n beryglus mewn modd diogel a hylan
- dychwelyd deunyddiau a chyfarpar i gael eu storio'n ddiogel ar ôl y driniaeth.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS131 Casglu a phrofi samplau gwaed y capilarïau
- Diab HA8 Galluogi plant â diabetes i fonitro lefelau'r glwcos yn eu gwaed
- DIB 201 Ymwybyddiaeth o Ddiabetes
- Diab HA13 Rhoi gwybodaeth a chyngor er mwyn galluogi unigolyn â diabetes i sicrhau cyn lleied â phosibl o risg o hypoglycaemia

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Cynllun Cyflawni Cymru ar gyfer Diabetes 2016-2020: Gofal o'r safon orau i bawb sydd â diabetes Rhagfyr 2016 <https://gov.wales/docs/dhss/publications/161212diabetes-delivery-plancy.pdf>

- Ymgyrch “Gofal Glwcos”
https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20100304061513/http://www.institute.nhs.uk/quality_and_value/think_glucose/welcome_to_the_website_for_thinkglucose.html
- Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif Iechyd Cyhoeddus Cymru
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/65550i>
- Atal a Rheoli Heintiau ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant (2014)
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Cyfieithiad%20%20%2D%20All%20Wales%20Infection%20Prevention%20and%20Control%20Guidance%20for%20Educational%20Settings%20CYMRAEG%20May%202017%20FINAL.output.pdf>
- Canllawiau NICE <https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-diagnostics-guidance>
- Cyflwyniad i Gasglu Sbesimenau <https://www.labcorp.com/resource/introduction-to-specimen-collection#>
- Casglu Sbesimenau <http://www.northcumbriaccg.nhs.uk/about-us/key-policies-and-documents/policies/infection-prevention/21-specimen-collection-october-2015-version-100.pdf>
- Deall diabetes
<https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20100305014525/http://www.nhs.uk/Pathtways/diabetes/Pages/Landing.aspx>
- Safonau Iechyd a Gofal, Llywodraeth Cymru Ebrill 2015
<https://gov.wales/docs/dhss/publications/150402standardscy.pdf>

Uned 344 oedolion

Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion. Bydd dysgwyr yn dysgu'r sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gwblhau prosesau'n ddiogel, yn effeithlon ac mewn ffyrdd sy'n lleihau gofid cymaint â phosibl.

Deilliant dysgu:

1. Cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.16 Polisiau a gweithdrefnau lleol mewn perthynas â chymryd samplau gwaed gwythiennol
- 2.17 Ystyriaethau iechyd a diogelwch mewn perthynas â chymryd samplau gwaed gwythiennol
- 2.18 Adweithiau anffafriol a chymhlethdodau posibl wrth gymryd samplau gwaed gan oedolion
- 2.19 Gofynion o ran cyfarpar a deunyddiau ar gyfer cymryd samplau gwaed gan oedolion
- 2.20 Anatomeg gwythien normal
- 2.21 Safleoedd addas ar gyfer cymryd samplau gwaed gwythiennol gan oedolion

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.22 Paratoi cyfarpar priodol ar gyfer cymryd gwaed gwythiennol a chadarnhau samplau a'r cyfeintiau sydd eu hangen
- 2.23 Dilyn prosesau hylendid dwylo a dewis cyfarpar diogelu personol priodol
- 2.24 Cadarnhau pwy yw'r unigolyn a chael cydsyniad gwybodus
- 2.25 Defnyddio technegau cyfathrebu effeithiol drwy gydol y broses er mwyn tawelu meddwl yr unigolyn
- 2.26 Cael mynediad i wythien gan ddefnyddio'r system casglu gwaed a ddewiswyd a gan ddefnyddio technegau a fydd yn achosi cyn lleied â phosibl o anghysur
- 2.27 Cymryd gwaed o'r safle a ddewiswyd gan ystyried
 - y cynhwysydd yn unol â'r ymchwiliad sydd ei angen
 - cyfaint
 - y drefn wrth gymryd mwy nag un sampl
- 2.28 Cymysgu gwaed a gwrthgeulydd yn drylwyr yn y cynwysyddion gofynnol
- 2.29 Monitro er mwyn canfod dangosyddion adweithiau anffafriol a chymhlethdodau gan gymryd camau priodol lle bo angen
- 2.30 Symud unrhyw gyfarpar casglu gwaed o'r neilltu ac atal llif y gwaed gan roi digon o bwysau
- 2.31 Rhoi gorchuddion addas ar safleoedd pigiadau yn unol â phrotocolau'r lleoliad a rhoi cyngor i unigolion ar sut i ofalu am y safle

Deilliant dysgu:

3. Paratoi samplau gwaed a gymerwyd gan oedolion i'w prosesu

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.1 Labelu samplau gwaed yn glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy, gan ddefnyddio labeli wedi'u paratoi ymlaen llaw lle bo hynny'n briodol
- 3.2 Rhoi samplau mewn pecynnau priodol a sicrhau bod ffurflenni cais cywir yn cael eu hatodi
- 3.3 Rhoi samplau mewn lle a enwebwyd ar gyfer casglu a chludo, gan sicrhau bod gwaed yn cael ei gadw ar y tymheredd gofynnol
- 3.4 Dogfennu tystiolaeth bod gwiriadau priodol wedi cael eu cyflawni yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
- 3.5 Sicrhau bod gwaed yn cael ei gludo ar unwaith i'r adran berthnasol yn unol â faint o frys sydd am ymchwiliadau samplu

Gwybodaeth Ategol**Gofynion tystiolaeth**

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cymryd samplau gwaed gan unigolyn ar o leiaf **pum** achlysur. Gallai hyn fod gan yr un unigolyn ar achlysuron ar wahân, neu unigolion gwahanol ar achlysuron ar wahân.
- Arsylwi ar y dysgwr yn paratoi samplau gwaed i'r prosesu ar o leiaf **pum** achlysur.

Canllawiau cyflwyno

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

Dylid defnyddio prosesau efelychu fel rhan o'r broses hyfforddi er mwyn sicrhau bod y dysgwr yn hyderus wrth gymryd samplau cyn ymarfer mewn lleoliad clinigol.

Hunaniaeth: Wrth gadarnhau pwy yw'r unigolyn, rhaid dilyn protocolau a gweithdrefnau'r lleoliad/sefydliad, ond dylai hyn gynnwys o leiaf tri o'r canlynol:

- enw
- dyddiad geni
- cyfeiriad
- rhif y GIG
- rhif ysbyty.

Labelu samplau gwaed: Wrth labelu samplau, dylid dilyn gofynion y sefydliad/lleoliad.

Adweithiau andwyol a chymhlethdodau: gallent gynnwys gwaedu, cleisio, poen, llewygu, methu â thynnu gwaed, ofn nodwyddau, alergeddau, fflebitis.

Ystyriaethau iechyd a diogelwch: gan gynnwys gwaed yn gollwng, anafiadau a achosir gan nodwydd, ystyriaethau amgylcheddol, cyfarpar diogelu personol, gwaredu offer miniog.

Technegau: gallent gynnwys rhoi a thynnu rhwymyn tynhau, safle'r fraich neu'r goes a'i chynnal, eich safle eich hun mewn perthynas â'r unigolyn a'r cyfarpar.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHS132 Cymryd samplau gwaed gwythiennol

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Safon ansawdd NICE ar gyfer hylendid dwylo
- Llywodraeth Cymru: Gwneud yn Dda – Gwneud yn Well - Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru Ebrill 2010
- Canllawiau Sefydliad Iechyd y Byd ar gael samplau gwaed
- Canllawiau Llywodraeth Cymru ar Reoli ac Atal Heintiau a Thechneg Aseptig Ddi-gyffwrdd
- Canllawiau Marsden ar dynnu gwaed

Uned 345 chanser

Darparu gofal i oedolion sy'n byw gyda

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	4
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn ymdrin â'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen er mwyn rhoi cymorth a gofal parhaus i oedolion sy'n byw gyda chanser, a'u rhwydweithiau cymorth ehangach. Bydd dysgwyr yn dod i wybod am faterion sy'n effeithio ar unigolion sydd wedi cael diagnosis o ganser ac sy'n cael triniaeth ar ei gyfer, a byddan nhw'n defnyddio sgiliau ymarferol i'w cefnogi nhw a'u teuluoedd wrth fyw gyda chanser, a'i oroesi.

Deilliant dysgu:

1. Datblygiad a symptomau canser mewn oedolion

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.6 Y term 'canser'
- 3.7 Y mathau mwyaf cyffredin o ganser mewn oedolion
- 3.8 Pam mae'n bwysig canfod canser yn gynnar
- 3.9 Y term 'metastasis'
- 3.10 Effaith metastasis ar unigolion â chanser
- 3.11 Y term 'lliniaru symptomau'
- 3.12 Sut mae geneteg canser yn sbarduno symptomau rhai mathau o ganser a'r ffyrdd o'u trin
- 3.13 Arwyddion a symptomau brys a all fod yn arwydd o ganser
- 3.14 Pam mae'n bwysig gwella ymwybyddiaeth y cyhoedd o symptomau
- 3.15 Ffactorau risg ar gyfer canser sy'n gyffredin i glefydau eraill
- 3.16 Sgil effeithiau corfforol a seicolegol y prif opsiynau triniaeth ar gyfer canser

Deilliant dysgu:

2. Gofal a chymorth sydd ar gael i unigolion sydd wedi cael diagnosis o ganser

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Ffyrdd o gefnogi unigolion drwy gydol y driniaeth a thu hwnt
- 2.2 Pwysigrwydd cyfle cyfartal i bawb gael mynediad at wasanaethau canser
- 2.3 Arwyddion a symptomau dirywiad posibl unigolyn sy'n cael triniaeth ar gyfer canser
- 2.4 Cymhlethdodau posibl canser, a'r effeithiau ar unigolion a'u teuluoedd/rhwydweithiau cymorth
- 2.5 Newidiadau posibl i ffordd o fyw a all wella iechyd a llesiant unigolion â chanser

- 2.6 Rolau a chyfrifoldebau gwahanol aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol a all fod yn helpu i gefnogi unigolion sy'n byw gyda chanser
 - 2.7 Ble y gall unigolion gael cymorth a chyngor ariannol ar ôl diagnosis canser
 - 2.8 Effeithiau cadarnhaol posibl gweithiwr allweddol ar brofiadau unigolyn o wasanaethau canser
-

Deilliant dysgu:

3. Gofal a chymorth sydd ar gael i unigolion sy'n gwella o ganser

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Ffyrdd o bwysleisio'r angen i unigolion fod yn gadarnhaol, a chymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd a'u ffordd o fyw er mwyn gwella eu siawns o oroesi
 - 3.2 Prif elfennau pecynnau ymadfer a sut mae'r rhain yn gwella profiad unigolion mae canser wedi effeithio arnyn nhw
 - 3.3 Mathau o ymyriadau a all arwain at well llesiant meddyliol, corfforol a chymdeithasol i'r rheini sy'n profi canser
 - 3.4 Pwrpas rhaglenni hunanreoli canser
 - 3.5 Cyngor y dylid ei roi i unigolion os oes ganddyn nhw unrhyw bryderon am eu cyflwr neu eu gwellhad yn dilyn triniaeth canser
-

Deilliant dysgu:

4. Rhoi gofal a chymorth i unigolion sy'n goroesi canser

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Y term 'goroesi canser'
- 4.2 Egwyddorion ac argymhellion mentrau goroesi canser cenedlaethol
- 4.3 Gwerth ymchwil canser a threialon clinigol

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.4 Dilyn cynlluniau personol wrth helpu unigolion sy'n goroesi canser
- 4.5 Rhannu gwybodaeth a ffynonellau cyngor perthnasol ag unigolion a'u teuluoedd/rhwydweithiau cymorth mewn modd empathig a sensitif
- 4.6 Gweithio ag empathi a sensitifwydd wrth roi gofal i unigolion sy'n byw gyda chanser, eu teulu a'u rhwydwaith cymorth
- 4.7 Dogfennu newidiadau yng nghyflwr unigolyn a rhoi gwybod amdanynt

Gwybodaeth Ategol**Gofynion tystiolaeth**

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol, am gefnogi unigolion sy'n byw gyda chanser neu sy'n goroesi canser, ar o leiaf un achlysur.
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Mathau o ganser: Yn eu plith mae canser y fron, y prostad, yr ysgyfaint, y coluddyn, y croen, yr ofarïau, yr arennau, lymffoma nad yw'n Hodgkins, lewcemia.

Prif opsiynau trin canser: llawdriniaeth, radiotherapi, cemotherapi.

Gwasanaethau gofal canser: yn cynnwys gofal cymhleth ac arbenigol iawn, treialon clinigol ac astudiaethau eraill, cyfleoedd i gael eich cynnwys mewn gweithgareddau ymchwil a chymryd rhan ynddynt.

Effaith ar unigolion, teuluoedd, gofalwyr ac eraill: blinder, meithrin perthnasoedd, caledi ariannol i'r teulu, gorbryder/iselder, ofn dychweliad, newidiadau mewn ymddygiad, dynameg y teulu, newidiadau corfforol, newidiadau emosiynol, problemau o ran cymdeithasoli, effaith ar addysg.

Newidiadau i ffyrdd o fyw: rhoi'r gorau i ysmegu, yfed llai o alcohol, mwy o ymarfer corff, pwyso llai/deiet iach.

Cynllun cyflwyno ar gyfer canser: Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif; safonau, integreiddio llwybrau, canfod yn gynnar a chanllawiau ar ofal person ganolog; gwasanaethau diagnostig er mwyn ymdopi â'r cynnydd disgwylidig mewn galw; llwybrau carlam i gleifion â symptomau brys; mynediad at ganolfannau diagnostig amlddisgyblaethol ar gyfer symptomau amwys a allai fod yn beryglus; mynediad uniongyrchol at brofion penodol ar gyfer symptomau risg isel nad ydyn nhw heb risg; cyfarpar delweddu; prinder yn y gweithlu ym meysydd patholeg, radioleg ac oncoleg; diwygio'r ffordd mae llwybrau diagnostig yn gweithio

Goroesi canser: Dim arwyddion o ganser ar ôl gorffen y driniaeth. Mae'r term hefyd yn cyfeirio at fyw gyda chanser, byw drwyddo a byw y tu hwnt iddo. Yn ôl y diffiniad hwn, mae goroesi

canser yn dechrau ar adeg diagnosis ac yn cynnwys pobl sy'n parhau i gael triniaeth yn y tymor hir, naill ai i leihau'r risg y bydd yn dychwelyd neu i reoli clefyd cronig.

Effeithiau: Gallai gynnwys blinder, problemau gyda pherthynas agos, caledi ariannol, gorbryder/iselder, ofn iddo dychwelyd.

Gweithiwr allweddol: mae'r llwybr canser yn gymhleth ac mae gweithiwr allweddol a enwir yn hanfodol er mwyn helpu'r unigolyn ar bob cam a sicrhau taith esmwyth i'r claf. Fel arfer, y gweithiwr allweddol yw'r arbenigwr nyrsio clinigol sydd, fel rhan o dîm amlddisgyblaethol ehangach, yn cydgysylltu'r driniaeth a'r gofal. Hefyd, dylai'r system gofal iechyd, a chleifion, wybod pwy yw eu meddyg cyfrifol ar bob cam o'r llwybr gofal.

Metastasis: y term meddygol am ganser sy'n dechrau mewn un rhan o'r corff ac yn lledaenu i ran arall.

Pecynnau ymadfer: Mae'r elfennau hyn yn rhan o becyn cymorth a hunanreoli cyffredinol ar gyfer pobl mae canser yn effeithio arnyh nhw.

Gwybodaeth a ffynonellau cyngor: ariannol, llesiant, cymorth dilynol, cwnsela, gwasanaethau'r trydydd sector, gwasanaeth arbenigol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- GEN44 Cydgysylltu rhwng timau sylfaenol, eilaidd a chymunedol
- PHARM50.2011 Rhoi cyngor ar therapi gwrth-ganser i unigolyn

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Cynllun cyflawni canser Llywodraeth Cymru – <https://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/cancer-plan/?skip=1&lang=cy>
- Cynllun Cyflawni Canser ar gyfer Cymru 2016-2020 – Gofal o'r safon uchaf i bawb sydd â chanser Lluniwyd gan Rwydwaith Canser Cymru Tachwedd 2016
- Menter genedlaethol goroesi canser – Cymorth Canser Macmillan 2007
- Cynllun Gofal Diwedd Oes a'r Bwrdd Gweithredu Gofal Lliniarol <http://wales.pallcare.info/>
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 – Hyb Gwybodaeth a Dysgu <https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb>
- Mwy na Geiriau: Fframwaith Strategol Dilynol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg ym Maes Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol <https://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/words/?skip=1&lang=cy>
- Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well: Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru (Ebrill 2010)
- Cymorth Canser Macmillan – <https://www.macmillan.org.uk/>
- Gofal Canser Marie Curie – https://www.mariecurie.org.uk/?gclid=EAlaIqObChMI7tjhp9mj3AIV4ZztCh1AOguhEAYASAAEgLa1vD_BwE&gclid=aw.ds

Lefel:	3
ODA:	35
Credyd:	7
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi'r dysgwr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion sy'n derbyn gofal lliniarol a chymorth ar ddiwedd eu hoes. Mae'n cynnwys egwyddorion dulliau person ganolog a phwysigrwydd meithrin perthnasoedd ag unigolion, eu cefnogwyr allweddol/gofalwyr ac asiantaethau a gwasanaethau eraill. Bydd y dysgwr yn deall yr amrywiaeth o wasanaethau arbenigol sydd ar gael i roi cymorth a'r prosesau atgyfeirio sydd eu hangen.

Deilliant dysgu:

1. Polisiâu a phrosesau sy'n ategu'r gwaith o ddarparu gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.17 **Termau allweddol** sy'n ymwneud â gofal diwedd oes
- 3.18 Effaith canllawiau cenedlaethol ar ddulliau gweithredu presennol yn ymwneud â gofal diwedd oes
- 3.19 Sut mae Safonau Gofal Lliniarol Cymru Gyfan yn sail i ofal diwedd oes
- 3.20 Ystyr 'dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau' wrth ofalu am unigolion sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes
- 3.21 Y ffyrdd y gall pŵer a dylanwad gael eu defnyddio a/neu eu camddefnyddio wrth gefnogi unigolion sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes
- 3.22 Gwrthdaro a materion cyfreithiol neu foesegol, a all godi mewn perthynas â marwolaeth, marw, neu ofal diwedd oes
- 3.23 Rolau atwrneiaeth a pherthnasau agosaf mewn perthynas â gofal diwedd oes
- 3.24 Pwrpas blaengynllunio gofal

Amrediad

Termau allweddol - gofal lliniarol, gofal diwedd oes, gofal terfynol, gofal diwrnodau olaf bywyd

Deilliant dysgu:

2. Dulliau person ganolog yn ymwneud â gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 2.1 Ystyr cysyniad gwybodus a blaengynllunio
- 2.2 Ffyrdd o rymuso'r unigolyn i gadw rheolaeth
- 2.3 Pwysigrwydd gweithredu er budd pennaf yr unigolyn bob amser
- 2.4 Y cysyniad o ofal holistaidd ar ddiwedd oes

- 2.5 Rôl **pobl allweddol** a **gwasanaethau cymorth** a all fod yn rhan o ofal diwedd oes
- 2.6 Manteision rhwydweithiau gofalu a chynlluniau lleol
- 2.7 Sefydliadau lleol all helpu unigolion gyda gofal diwedd oes

Amrediad

Pobl allweddol – gall gynnwys aelodau o'r teulu, ffrindiau, pobl eraill sy'n bwysig ar gyfer llesiant yr unigolyn, timau amlddisgyblaethol

Gwasanaethau cymorth - Cyrff statudol, cyrff gwirfoddol, iechyd a gofal cymdeithasol

Deilliant dysgu:

3. Pwysigrwydd cyfathrebu'n effeithiola meithrin perthnasoedd cadarnhaol yn ystod gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Pwysigrwydd perthnasoedd i unigolyn wrth iddo nesáu at ddiwedd ei oes
- 3.2 Sut y gall gwahanol **arferion a dewisiadau** ddylanwadu ar ofal diwedd oes
- 3.3 Yr heriau a all godi wrth feithrin perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion
- 3.4 Pwysigrwydd ac effaith iaith gyntaf ar gyfathrebu
- 3.5 Effeithiau nam ar y synhwyrâu ar ofal diwedd oes
- 3.6 Pwysigrwydd sicrhau bod yr hyn sydd wedi'i gyfleu wedi'i **ddeall**
- 3.7 Manteision cael rhywfaint o reolaeth dros ei ofal diwedd oes i unigolyn
- 3.8 Ystyriaethau mewn perthynas â gofalwyr ifanc sy'n rhan o ofal diwedd oes

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.9 Cyfeirio unigolion a phobl allweddol at ffynonellau gwybodaeth ynghylch afiechyd yr unigolyn, a'r cymorth sydd ar gael
- 3.10 Gwrando ar unigolion a phobl allweddol mewn perthynas â gofal diwedd oes
- 3.11 Rhannu gofynion gofal unigolyn ag eraill
- 3.12 Rhoi gwybodaeth am gymorth priodol i ofalwyr a theuluoedd

Amrediad

Arferion a dewisiadau – credoau, crefydd, diwylliant unigolion a phobl allweddol

Wedi'u deall – gan yr unigolyn, ei deulu/gofalwyr a'r rhai sy'n rhan o'i ofal a'i gymorth

Deilliant dysgu:

4. Ystyr llesiant yng nghyd-destun gofal diwedd oes

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 4.1 Yr heriau a wynebir gan unigolion ar ddiwedd eu hoes wrth ddelio â newid a **thrawsnewid**
 - 4.2 Sut i gefnogi unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr i reoli newid a thrawsnewid
 - 4.3 Strategaethau ymdopi a fabwsiedir gan unigolion wrth wynebu marwolaeth a marw
 - 4.4 **Modelau** colled a galar
 - 4.5 Pwysigrwydd cefnogi **llesiant** unigolion a'u teuluoedd/gofalwyr
 - 4.6 **Ffyrdd o wella llesiant unigolyn**
 - 4.7 Ystyriaethau moesegol mewn perthynas â maeth a hydradiad
 - 4.8 Gwrthdaro posibl a allai ddigwydd yn ystod gofal diwedd oes a pha gamau i'w cymryd
-

4.9 Pwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth â phobl allweddol er mwyn cefnogi llesiant yr unigolyn

Amrediad

Trawsnewidiadau - unigolion yn symud i mewn neu allan o ddarpariaeth gwasanaeth, trosglwyddo rhwng sefydliadau, newidiadau corfforol a achosir gan eu cyflwr dirywiol, rhagweld marwolaeth

Modelau – cylch galar Kübler-Ross, damcaniaeth Worden, Stroebe a Schute

Llesiant - agweddau cymdeithasol, emosiynol, diwylliannol, ysbrydol, deallusol, economaidd, corfforol a seicolegol

Ffyrdd o wella llesiant unigolyn - ffactorau amgylcheddol, ymyriadau nad ydyn nhw'n feddygol, defnyddio cyfarpar a chymhorthion, therapïau amgen/cyflenwol

Deilliant dysgu:

5. Rhoi gofal diwedd oes a chymorth parhaus i unigolion yn ystod y broses o farw

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 5.1 Nodi a chofnodi effeithiau seicolegol ar yr unigolyn wrth nesáu at ddiwedd oes
- 5.2 Cofnodi cyflwr dirywiol unigolyn
- 5.3 Bodloni anghenion corfforol unigolion a chyfrannu at leddfu unrhyw drallod a brofir gan yr unigolyn yn brydlon ac mewn ffyrdd y cytunwyd arnyn nhw
- 5.4 Sefydlu gyda'r unigolyn a phobl allweddol eraill unrhyw ddymuniadau sydd ganddo o ran ei farwolaeth

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol, am ddarparu gofal lliniarol a gofal diwedd oes i unigolion/teuluoedd/eraill ar o leiaf un achlysur.
- Rhaid i ddogfennau/cofnodion cysylltiedig gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Mathau o wybodaeth a ddylai gael eu deall: prognosis, triniaeth, y cymorth sydd ar gael.

Pobl eraill y gall fod angen rhannu gwybodaeth â nhw: gweithwyr gofal, asiantaethau gwahanol.

Cymorth i ofalwyr a theuluoedd: gall gynnwys atgyfeirio at wasanaethau cymorth, gwasanaethau'r trydydd sector, cymorth mewn profedigaeth, cymorth emosiynol ac ymarferol.

Asesiad: gwybodaeth am anghenion unigolyn a sut mae afiechyd yn effeithio ar ei allu i fyw bywyd normal.

Penderfyniad budd gorau: os nad oes gan rywun y galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau cyfreithiol, gofal iechyd, llesiant nac ariannol drosto ei hun. Mae'n un o egwyddorion y Ddeddf Galluedd Meddyliol. Dim ond ar ôl asesu nad oes gan yr unigolyn y galluedd y gellir gwneud y penderfyniad. Dylid dilyn egwyddorion a chodau ymarfer llym er mwyn cynnal yr asesiad fel y nodir yn y Ddeddf Galluedd Meddyliol.

Elfennau craidd gofal lliniarol: cyfathrebu a rhannu gwybodaeth yn brydlon ac yn agored; Dewisiadau/opsiynau ym mhob agwedd ar ofal, gan gynnwys therapiau cyflenwol; Marw yn eu dewis le; Cydgysylltu gwasanaethau yn y cartref, os mai hwn yw'r man gofal a ddewiswyd; Ffyrdd arbenigol o reoli symptomau; Y gallu i gael mynediad at arbenigedd a chyingor arbenigol 24 awr; Cymorth emosiynol ac ymarferol i bob aelod o'r teulu; Gofal seibiant, gyda mewnbwn meddygol a nyrsio, pan fo angen.

Diwedd oes: y 12 mis olaf mae disgwyl i rywun fyw.

Cysyniad gwybodus: pan fydd unigolyn yn rhoi ei ganiatâd i gael asesiad neu driniaeth heb wybod yn llwyr am y risgiau dan sylw, y canlyniadau tebygol na'r dewisiadau amgen.

Defodau olaf: "Last Offices is the care given to a deceased patient which is focused on fulfilling religious and cultural beliefs as well as health and safety and legal requirements." Mallett, J a Dougherty, L (gol) (2000) (5ed rhifyn) Manual of Clinical Nursing Procedures Royal Marsden Hospital, Blackwell Science.

Anghenion corfforol: gallant gynnwys gofal y geg, gofal ymataliaeth, rhwymedd, gofal personol, symudedd.

Galluedd meddyliol: gallu gwybyddol unigolyn i wneud penderfyniadau a all fod â goblygiadau cyfreithiol iddyn nhw eu hunain a/neu eraill mae'r penderfyniad yn effeithio arnyn nhw. Yn arbennig, mae'r penderfyniadau hyn yn ymwneud â'u gofal iechyd, llesiant a sefyllfa ariannol. Rhaid cynnal asesiad er mwyn pennu galluedd meddyliol.

Rhaglen gofal diwedd oes genedlaethol: rhaglen a ariennir gan y GIG sy'n gweithio ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol i wella gofal diwedd oes a helpu pobl i fyw ac i farw'n dda.

Trawsnewidiadau: yn cynnwys unigolion sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes yn symud i mewn neu allan o ddarpariaeth gwasanaeth, trosglwyddo rhwng sefydliadau, newidiadau corfforol a achosir gan eu cyflwr dirywiol, disgwyl marwolaeth.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0385 Cefnogi unigolion ar ddiwedd eu hoes
- HSC0384 Cefnogi unigolion drwy brofedigaeth
- HSC0239 Cyfrannu at ofal rhywun sydd wedi marw
- HSC0224 Monitro cyflwr unigolion
- HSC0216 Helpu i fodloni anghenion cysur unigolion

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Llywodraeth Cymru Cynllun Cyflawni ar gyfer Gofal Lliniarol a Diwedd Oes link to website
- Safonau Gofal Lliniarol Cymru Gyfan
- Dying Matters: <http://www.dyingmatters.org/page/legal-and-ethical-issues>
- McCulloch & Lane (2010) Supporting the Bereaved: An introductory workbook for health & social care staff involved in End of Life Care Pub NHS Gloucestershire
- The best practice guide to end-of-life care for people with a learning disability <http://www.mencap.org.uk>
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol Canllawiau NICE - <https://www.nice.org.uk/guidance/service-delivery--organisation-and-staffing/end-of-life-care>
- Canllawiau NICE - Oedolion a Phlant a Phobl Ifanc <https://www.nice.org.uk/guidance/ng6>
- Faith perspective: supporting Jewish people with life limiting conditions, and at the end of life 2015
- End of Life Care Symptoms: <https://www.verywell.com/common-symptoms-at-the-end-of-life-1132515>
- AGGCC - <http://cssiw.org.uk/>
- MUST - http://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf
- Graddfa boen Abbey - <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/862/FOI-286f-13.pdf>

- <http://www.dimensionsofculture.com/2010/11/cultural-aspects-of-death-and-dying/>
- <http://www.nhs.uk/conditions/Euthanasiaandassistedsuicide/Pages/Introduction.aspx>
- http://www.endoflifecare.nhs.uk/assets/downloads/pubs_Advance_Care_Planning_guide.pdf
- Sgôr Waterlow - http://www.judy-waterlow.co.uk/waterlow_score.htm
- Hospice UK
https://www.hospiceuk.org/?gclid=EAlaIQobChMI4Kus5Oqj3AIVR_IRCh1fcQnIEAAYB CAAEgInafD_BwE

Lefel:	3
ODA:	35
Credyd:	5
Crynodeb o'r Uned:	<p>Nod yr uned hon yw meithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau i gefnogi defnyddio meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol.</p> <p>Mae'r uned hon wedi'i hanelu'n benodol at y rhai mewn rôl gofal cymdeithasol lle mae unigolion yn cael eu cefnogi mewn amrywiaeth o ffyrdd (gan gynnwys gweinyddu) gyda'u meddyginiaeth lafar ac amserol, yn unol â'u cynllun gofal a chymorth ac yn unol â chanllawiau cenedlaethol.</p> <p>Yng nghyd-destun yr uned hon, mae'r term 'unigolion' yn cyfeirio at oedolion a phlant a phobl ifanc.</p>

Deilliant dysgu:

1. Mathau cyffredin o feddyginiaeth a'u defnydd

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Mathau cyffredin o feddyginiaeth a'u defnydd cyffredinol
- 1.2 Dosbarthiad cyfreithiol mathau gwahanol o feddyginiaeth, a goblygiadau eu defnyddio mewn lleoliadau gofal cymdeithasol
- 1.3 Ffyrdd gwahanol o baratoi meddyginiaeth
- 1.4 **Llwybrau gwahanol** meddyginiaeth
- 1.5 Deunyddiau, cyfarpar a chymhorthion a ddefnyddir i helpu unigolion gyda'u meddyginiaeth
- 1.6 Newidiadau yn yr unigolyn a all ddynodi adwaith andwyol i'w feddyginiaeth
- 1.7 Y camau i'w cymryd os bydd arwyddion neu ddangosyddion o adwaith andwyol i feddyginiaeth

Amrediad

Llwybrau gwahanol - geneuol, drwy'r ymysgaroedd (drwy stumog-drychiad endoscopig drwy'r croen - PEG), isdafodol, trawsdermaidd, parenterol, argoenol, wedi'i fewnanadlu, drwy'r trwyn, yn rhesol a thrwy'r waen

Deilliant dysgu:

2. Derbyn, storio a gwaredu cyflenwadau meddyginiaeth yn ddiogel

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Y camau i'w cymryd wrth dderbyn meddyginiaeth
- 2.2 Sut i storio meddyginiaeth yn ddiogel
- 2.3 Sut i waredu meddyginiaeth na chafodd ei defnyddio neu sydd wedi'i difetha yn ddiogel

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.4 Dilyn polisiau a gweithdrefnau'r sefydliad er mwyn derbyn, storio a gwaredu meddyginiaeth

Deilliant dysgu:

3. Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Pwysigrwydd cefnogi cyfranogiad gweithredol unigolion wrth helpu i ddefnyddio meddyginiaeth
- 3.2 Pwysigrwydd gwirio gwybodaeth o ran y **defnydd cywir o feddyginiaeth**
- 3.3 Y camau i'w cymryd os oes unrhyw:
 - anghysondebau
 - cyfarwyddiadau croes
 - meddyginiaethau ar goll neu wedi'u difetha
 - problemau lle mae'r unigolyn yn gwrthod cymryd meddyginiaeth ragnodedig

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.4 Gwirio gwybodaeth er mwyn rhoi cymorth i'r unigolyn i ddefnyddio meddyginiaeth yn gywir
- 3.5 Cadarnhau gyda'r unigolyn y lefel o gymorth a'r math o gymorth sydd ei angen wrth ddefnyddio meddyginiaeth
- 3.6 Paratoi cyfarpar a'r amgylchedd i ddefnyddio meddyginiaeth
- 3.7 Cefnogi'r unigolyn i ddefnyddio meddyginiaeth yn gywir gan sicrhau:
 - bod cyfranogiad gweithredol yn cael ei hybu
 - urddas a pharch
 - bod heintiau yn cael eu hatal a bod mesurau rheoli yn cael eu dilyn
- 3.8 Arsylwi ar y defnydd o feddyginiaeth er mwyn nodi unrhyw anawsterau ymarferol a all godi
- 3.9 Cymryd camau i fynd i'r afael ag unrhyw anawsterau ymarferol
- 3.10 Cofnodi'r defnydd o feddyginiaeth yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun

Amrediad

Defnydd cywir o feddyginiaeth - dilyn gwybodaeth yn y cynllun personol, faint o gymorth sydd ei angen, darllen y label er mwyn sicrhau bod y dyddiad yn iawn, rhoi'r feddyginiaeth gywir i'r unigolyn, y dos cywir, y llwybr cywir, yr amser cywir i'w gymryd, darllen y cofnodion er mwyn nodi'r dos olaf a gymerwyd

Uned 350

Cefnogi'r defnydd o feddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cefnogi unigolion yn eu gofal i gymryd meddyginiaeth ar **dri** achlysur o leiaf.
- Arsylwi ar y dysgwr yn derbyn, yn storio ac yn gwaredu meddyginiaeth yn ddiogel o fewn ei rôl a'i gyfrifoldeb.
- Tystiolaeth o ddogfennaeth/cofnodion sydd wedi'u cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy

Canllawiau cyflwyno

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

Gallai **newidiadau yng nghapasiti corfforol, ymddygiadol neu ryngweithiol unigolyn** gynnwys: dryswch, cyffro, gorfywiogrwydd, blinder, anymatebedd, cryndod echddygol bras, curiad calon cyflym, tymheredd uwch, brech, chwydu, dolur rhydd, tafod wedi chwydu, pigyrnau wedi chwydu, cylchrediad gwael, rhedlif anarferol, cleisiau/gwaedu nas eglurir, llindag.

Ymhlith yr **anawsterau ymarferol** mae: y rheini sy'n ymwneud â meddyginiaeth sydd ar goll; meddyginiaeth nas cymerwyd, meddyginiaeth a sarnwyd neu a ollyngwyd, anhawster i gymryd meddyginiaeth ar ei ffurf ragnodedig, yr unigolyn yn gwrthod cymryd meddyginiaeth, defnyddio'r feddyginiaeth anghywir, adweithiau andwyol i feddyginiaeth neu anghysondeb o ran cofnodion neu gyfarwyddiadau.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC3122 Cefnogi unigolion i ddefnyddio meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol
- SFHRenTP7 Helpu'r claf i feithrin cymhwysedd wrth gymryd meddyginiaeth ei hun

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

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

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y sgiliau a'r wybodaeth i helpu unigolion i gynnal a chadw cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff yn ddiogel. Bydd dysgwyr yn ystyried y canllawiau ar arfer gorau presennol, cyfrifoldebau ac atebolrwydd personol, anatomi a ffisioleg, yn ogystal ag ystyried cysur, urddas, preifatrwydd a pharch.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau cenedlaethol a lleol presennol ar ofalu am oedolion â chathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 1.1 Deddfwriaeth bresennol, canllawiau lleol a chenedlaethol a phrotocolau sy'n ymwneud â gofalu am gathetrau wrinol
- 1.2 Ffiniau eich rôl eich hun wrth ofalu am oedolion â chathetrau wrinol
- 1.3 Pam y dylid osgoi defnyddio cathetrau wrinol a leolir y tu mewn i'r corff os oes modd

Deilliant dysgu

2. Gofalu am gathetrau wrinol

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Anatomi a ffisioleg llwybrau wrinol dynion a menywod
- 2.2 Y gwahaniaeth rhwng cathetrau wrethrol a swprabwbig
- 2.3 Mathau gwahanol o gathetrau wrinol
- 2.4 Y rhesymau dros ddefnyddio cathetrau wrethrol a swprabwbig gyda dynion a menywod
- 2.5 Cyfarpar a deunyddiau a ddefnyddir i ofalu am gathetrau wrinol
- 2.6 Cymhlethdodau posibl wrth ddefnyddio cathetrau wrethrol a swprabwbig a leolir y tu mewn i'r corff
- 2.7 Arwyddion a symptomau sy'n gysylltiedig â chymhlethdodau
- 2.8 Y camau y dylid eu cymryd pan nodir cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â chathetrau wrethrol a swprabwbig a leolir y tu mewn i'r corff
- 2.9 Y wybodaeth y dylid ei rhoi i unigolyn am ofalu am gathetrau wrinol
- 2.10 Y mesurau iechyd a diogelwch, a rheoli heintiau, sydd eu hangen wrth helpu unigolyn i ofalu am ei gathetr wrinol, a'i reoli

Deilliant dysgu

3. Rhoi cymorth i unigolion i ofalu am eu cathetr wrinol

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 3.1 Cadarnhau pwysu yw'r unigolyn a chael cydsyniad gwybodus
- 3.2 Rhoi rhagofalon safonol ar waith ar gyfer atal a rheoli heintiau, a mesurau iechyd a diogelwch
- 3.3 Paratoi'r cyfarpar sydd ei angen cyn gofalu am y cathetr wrinol
- 3.4 Sicrhau cysur, urddas a phreifatrwydd yr unigolyn drwyddi draw
- 3.5 Glanhau'r meatws yn briodol
- 3.6 Annog unigolion i ofalu am eu cathetr wrinol, gan ystyried yr hyn y gallant ei wneud, eu credoau personol a'r hyn sydd orau ganddyn nhw
- 3.7 Rhoi cymorth i unigolion i ddefnyddio cyfarpar a/neu ddeunyddiau gofalu am gathetr yn unol â chanllawiau'r gweithgynhyrhydd, a ffyrdd o weithio y cytunwyd arnyn nhw
- 3.8 Cadw llygad ar gyflwr yr unigolyn drwy gydol y broses, gan godi pryderon yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
- 3.9 Gwaredu deunyddiau gwastraff mewn modd diogel a hylan
- 3.10 Annog unigolion i ddeall arferion hylendid dwylo
- 3.11 Cofnodi'r cyngor a roddir yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Gofynion Tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Cofnod myfyriol gan y dysgwr wedi ei lofnodi gan dyst arbenigol, ar ddarparu cefnogaeth i oedolyn sydd â chathetr wrinol mewnol ar o leiaf un achlysur.
- Rhaid i dystiolaeth o'r ddogfennaeth a gwblhawyd gael ei chofnodi'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy yn unol â pholisïau'r sefydliad/lleoliad.

Canllawiau cyflwyno

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

Meatws: llwybr/agoriad sy'n arwain i du mewn y corff e.e. meatws wrethrol, clwyf yn yr abdomen

Mathau gwahanol o gathetrau wrinol: deunyddiau (e.e. rwber, plastig, silicon), pa mor aml mae'n cael ei newid, lliw

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SCDHSC0219 Cefnogi unigolion i reoli ymataliaeth

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Gwefan y GIG – <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-catheters/>
- Galw Iechyd Cymru <http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/u/article/urinarycatheterization/>
- Canllawiau Royal Marsden <https://www.rmmonline.co.uk/>

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi'r dysgwr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gefnogi'r sawl sydd â Chlefyd Coronaidd y Galon (a elwir yn glefyd isgemia'r galon hefyd). Bydd y dysgwyr yn meithrin y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i ddarparu cymorth uniongyrchol a thymor hir i unigolion er mwyn rheoli eu cyflwr.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau cenedlaethol a negeseuon iechyd y cyhoedd yn ymwneud â gofal oedolion â chlefyd coronaidd y galon

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y ddeddfwriaeth leol a chenedlaethol sy'n ymwneud â chlefyd coronaidd y galon
- 1.2 Negeseuon iechyd y cyhoedd sy'n ymwneud â chlefyd coronaidd y galon

Deilliant dysgu:

2. Clefyd coronaidd y galon

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Anatomi a ffisioleg y galon, a'i **adeileddau cysylltiedig**
- 2.2 Y term 'clefyd coronaidd y galon'
- 2.3 **Cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin** a'u hachosion posibl
- 2.4 Y gwahaniaethau rhwng **cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin**
- 2.5 **Arwyddion a symptomau** unigolion sy'n profi cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin
- 2.6 **Opsiynau triniaeth** posibl ar gyfer cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin
- 2.7 Effeithiau tymor hir cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin
- 2.8 Ffactorau risg posibl sy'n ymwneud â chlefyd coronaidd y galon
- 2.9 Effaith ffactorau gwahanol ar glefyd coronaidd y galon

Amrediad

Adeileddau cysylltiedig – gwythiennau, rhydweiliau, aorta, capilarïau

Cyflyrau clefyd coronaidd y galon cyffredin - angina, cnawdnychiad myocardioid (MI)/syndrom coronaidd aciwt (ACS), methiant y galon

Arwyddion a symptomau – nodweddiadol, annodweddiadol

Opsiynau triniaeth – llawdriniaeth, meddyginiaeth, adsefydlu cardiaidd, newid ffordd o fyw, CPR

Deilliant dysgu:

3. Dadebru Cardio-Pwlmonaidd (CPR)

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 3.1 Y canllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â darparu CPR
 - 3.2 Gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer cyflawni CPR
 - 3.3 Y 'gadwyn oroesi gardiaidd'
 - 3.4 Gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer cael cymorth meddygol brys
 - 3.5 Arwyddocâd Peidiwch â Cheisio Dadebru (DNAR) mewn perthynas â CPR
-

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion â chyflyrau coronaidd y galon

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.1 Esbonio i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr natur y cymorth a roddir, a chael cydsyniad gwybodus
- 4.2 Monitro cyflwr a llesiant unigolion yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
- 4.3 Cefnogi unigolion i reoli eu cyflwr y galon a'i symptomau
- 4.4 Cyfeirio unigolion a'u teulu neu ofalwyr at wybodaeth am sut i reoli eu cyflwr y galon a'i symptomau
- 4.5 Darparu tystiolaeth o gydymffurfiaeth y sefydliad/lleoliad o ran hyfforddiant CPR
- 4.6 Codi a chofnodi pryderon yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Gofynion Tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion dystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ar helpu unigolyn neu unigolion â Chlefyd Coronaidd y Galon.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Angina: y math mwyaf cyffredin o glefyd coronaidd y galon. Fe'i nodweddir gan deimlad o dyndra neu drymder yng nghanol y frest a all ledu i'r breichiau, y gwddf, yr ên, yr wyneb, y cefn a/neu'r stumog. Bydd angina yn digwydd pan fydd rhydweliâu'r galon yn culhau ac na fydd digon o waed yn llawn ocsigen yn gallu cyrraedd cyhyr y galon, yn enwedig pan fo angen iddi weithio'n galed, er enghraifft wrth wneud ymarfer corff

Clefyd Coronaidd y Galon: bydd hyn yn digwydd pan fo cyflenwad gwaed y galon wedi'i flocio gan grynhoad o sylweddau brasterog, neu fod hynny'n amharu arno, yn y rhydweliâu coronaidd. Y ddau brif fath o glefyd coronaidd y galon yw trawiad ar y galon (a elwir hefyd yn gnawdnychiad myocardiaidd) ac angina. Cyfeirir ato hefyd fel clefyd isgemia'r galon.

Methiant y galon: pan na fydd cyhyr y galon yn gallu pwmpio gwaed o amgylch y corff mor effeithlon. Bydd yn digwydd am fod y galon wedi'i niweidio neu'n gweithio'n rhy galed. Efallai mai ychydig iawn o symptomau, os o gwbl, fydd gan rai pobl â mân fethiant y galon. Yn aml, bydd pobl â methiant y galon cymedrol neu ddifrifol yn wynebu nifer o broblemau, gan gynnwys prinder anadl, blinder cyffredinol a'r traed a'r pigyrnau'n chwyddo.

Peidiwch â Cheisio Dadebru (DNAR): Dogfen a roddir ac a lofnodir gan feddyg yw ffurflen Peidiwch â Cheisio Dadebru, sy'n hysbysu'r tîm meddygol na ddylai geisio CPR. Nid yw'n ddogfen gyfreithiol gyfrwymol. Yn hytrach, mae'n helpu i roi gwybod i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n ymwneud â gofal na ddylid ceisio rhoi CPR.

Effeithiau tymor hir clefyd coronaidd y galon: ffordd o fyw, meddyginiaeth, dirywiad/marwolaeth cynamserol, seicolegol, hyder, teulu/perthnasoedd.

Ffactorau risg posibl sy'n ymwneud â chlefyd coronaidd y galon: deiet, ymarfer corff, ysmegu, yr amgylchedd, geneteg, gallu ariannol.

Effaith ffactorau ar glefyd coronaidd y galon: amgylcheddol, cymdeithasol, ffordd o fyw/yymddygiadol, seicolegol, biolegol.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- CHD HB1 Adnabod arwyddion cyflyrau'r galon a chymryd y camau priodol
- CHD ED3 Annog ymddygiad a gweithgareddau sy'n lleihau'r risg o Glefyd Coronaidd y Galon

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Law yn Llaw at Iechyd: Adroddiad blynyddol 2016 ar Glefyd y Galon <http://www.wcn.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1193/Heart%20Disease%20Annual%20Report%202016%20>
- Canllawiau NICE - Syndrom coronaidd aciwt, cyflyrau cardiofasgwlaidd
- Llywodraeth Cymru – Cynllun ar gyfer Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty
- Llywodraeth Cymru – Cynllun Cyflawni ar gyfer Cyflyrau ar y Galon
- Cynllun cyflawni cardiaidd 2015
- Sefydliad Prydeinig y Galon <https://www.bhf.org.uk/>
- Calonnau Cymru - <http://welshhearts.org/>

Uned 356

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

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	2
Crynodeb o'r Uned:	Nod yr uned hon yw cefnogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi unigolion â gofynion deietegol arbennig.

Deilliant dysgu:

1. Hybu maeth a hydradu cytbwys

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Rôl maetholion hanfodol ar gyfer iechyd
- 1.2 Ffactorau a all effeithio ar faeth
- 1.3 **Gofynion deietegol arbennig** y gallai fod gan unigolion
- 1.4 Pwysigrwydd helpu unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig i ddileu eu deiet
- 1.5 Arwyddion diffyg maeth posibl
- 1.6 Pwrpas monitro maeth a hydradiad unigolyn
- 1.7 Ffyrdd o fonitro maeth a hydradiad
- 1.8 Prosesau atgyfeirio pan fo pryderon am faeth a hydradiad unigolion
- 1.9 Sut i gael cymorth ychwanegol a gwybodaeth am faeth a hydradiad

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 1.10 Cefnogi unigolion sydd â gofynion deietegol arbennig
- 1.11 Monitro maeth a hydradiad unigolion
- 1.12 Cymryd a chofnodi camau a nodir wrth fonitro maeth

Amrediad

Gofynion deietegol arbennig - y sawl y mae angen deiet arbennig, am resymau diwylliannol, moesol neu grefyddol (e.e. llysieuwr, fegan), deietau arbennig am resymau meddygol (e.e. gweadedd wedi'i addasu, di-glwten, deiet wedi'i addasu ar gyfer diabetes, alergeddau bwyd, clefyd coeliag, dwysedd egni uwch drwy atgyfnerthu bwyd, atchwanegiadau maethol drwy'r geg,) di-alergedd (e.e. dim cnau, dim llaeth)

Uned 356

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

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ar helpu unigolyn sydd ag anghenion deietegol arbennig.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Datblygodd IDDSI (International Diet Dysphagia Standardisation Initiative) fframwaith byd-eang i safoni sut mae'r ffordd mae bwyd a hylifau i bobl o bob oed â phroblemau bwydo, cnoi neu lyncu yn cael eu disgrifio. Mae'r lefelau a'r disgrifyddion cysylltiedig cyfredol i'w gweld yma: <https://iddsi.org/framework/>

Gall **ffactorau** gynnwys: cymdeithasol, ariannol, corfforol, diffyg gwybodaeth, esgeulustod, symudedd a hygyrchedd/diffyg trafndiaeth, ymddygiadol, archwaeth gwael, hwyliau isel, dryswch, cof gwael. Rhai anabledau neu broblemau synhwyraidd, problemau corfforol sy'n ei gwneud yn anodd llyncu neu fwyta, problemau iechyd sy'n lleihau archwaeth, yn effeithio ar dreuliad, yn achosi poen wrth fwyta neu'n gwneud i'r corff fod angen mwy o egni nag arfer e.e. problemau iechyd, effeithiau meddyginiaeth.

Wedi'u monitro: BMI, siartiau pwysau, siartiau bwyd a hylif.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SKAB116 Darparu gwasanaethau sy'n helpu pobl i gyrraedd a chynnal pwysau iach

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Asiantaeth Safonau Bwyd - <https://www.food.gov.uk>
- Cymdeithas Ddeieteg Prydain Taflenni Ffeithiau am Fwyd <https://www.bda.uk.com/foodfacts/home>
- Ymddiriedolaeth Caroline Walker <https://www.cwt.org.uk/>
- NHS Choices <http://www.nhs.uk/livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx>
- Manual of Nutrition Yr Adran Iechyd
- Maeth mewn Lleoliadau Cymunedol – Llwybr Llywodraeth Cymru <http://gov.wales/docs/dhss/publications/130704nutritioncy.pdf>
- Sgiliau Maeth am Oes - Deietegwyr <https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/>
- Canllawiau NICE ar rwymedd – <https://www.nice.org.uk/guidance/cg99>
- Ymgyrch anaffylaxis - <https://www.anaphylaxis.org.uk/>
- BAPEN <https://www.bapen.org.uk/>
- Ymddiriedolaeth Trussel <https://www.trusselltrust.org/what-we-do/>

Uned 359

Darparu gofal a chymorth i oedolion â chyflyrau anadlol cronig

Lefel:	3
ODA:	20
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth a'r sgiliau ymarferol i gefnogi unigolion â chyflyrau anadlol cronig. Bydd y dysgwyr yn meithrin y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i ddarparu cymorth uniongyrchol a thymor hir i unigolion er mwyn rheoli eu cyflwr.

Deilliant dysgu:

1. Canllawiau cenedlaethol a negeseuon iechyd y cyhoedd yn ymwneud â gofal oedolion â chyflyrau anadlol cronig

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Y ddeddfwriaeth leol a chenedlaethol sy'n ymwneud â chyflyrau anadlol cronig
- 1.2 Y negeseuon iechyd y cyhoedd sy'n ymwneud â chyflyrau anadlol cronig
- 1.3 Effaith ffactorau gwahanol ar gyflyrau anadlol cronig

Deilliant dysgu:

2. Cyflyrau anadlol cronig

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Anatomi a ffisioleg ysgyfaint iach ac **adeileddau cysylltiedig**
- 2.2 **Cyflyrau anadlol cronig cyffredin** a'u hachosion posibl
- 2.3 **Arwyddion a symptomau** unigolion sy'n profi cyflyrau anadlol cronig
- 2.4 Opsiynau triniaeth posibl ar gyfer cyflyrau anadlol cronig
- 2.5 Effeithiau tymor hir cyflyrau anadlol cronig
- 2.6 Ffactorau risg posibl sy'n ymwneud â chyflyrau anadlol cronig

Amrediad

Adeileddau cysylltiedig – y geg, trwyn, ffaryncs, laryncs, tracea, broncws, diaffram, cyhyrau rhyngasennol, asennau,

Cyflyrau anadlol cronig cyffredin – Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD), ffibrosis, emffysema, asthma, clefyd diwydiannol

Arwyddion a symptomau – nodweddiadol, annodweddiadol

Deilliant dysgu:

3. Dadebru Cardio-Pwlmonaidd (CPR)

Meini prawf asesu

Rydych yn deall:

- 3.1 Y canllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â darparu CPR
- 3.2 Gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer cyflawni CPR
- 3.3 Y gwahaniaethau rhwng ataliad anadlol ac ataliad ar y galon
- 3.4 Y 'gadwyn oroesi'
- 3.5 Gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad ar gyfer cael cymorth meddygol brys
- 3.6 Arwyddocâd Peidiwch â Cheisio Dadebru (DNAR) mewn perthynas â CPR
- 3.7 Y gofynion o ran cydymffurfiaeth hyfforddiant CPR o fewn y sefydliad/lleoliad ei hun

Deilliant dysgu:

4. Cefnogi unigolion â chyflyrau anadlol cronig

Meini prawf asesu

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 4.1 Esbonio i'r unigolyn, ei deulu neu ei ofalwr natur y cymorth a roddir, a chael cydsyniad gwybodus
- 4.2 Cynnal iechyd a diogelwch yr amgylchedd wrth roi cymorth i unigolion â chyflyrau anadlol cronig
- 4.3 Nodi gallu gweithredol arferol unigolion â chyflyrau anadlol cronig
- 4.4 Monitro cyflwr a llesiant unigolion yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad
- 4.5 Cefnogi unigolion i reoli eu cyflwr anadlol a'i symptomau
- 4.6 Cael mynediad at wybodaeth a'i rhoi i unigolion, eu teulu neu eu gofalwr, er mwyn rheoli cyflwr anadlol yr unigolyn a'i symptomau
- 4.7 Ateb cwestiynau a phryderon a godir gan yr unigolyn yn ystod triniaeth yn unol â'ch rôl a'ch cyfrifoldebau
- 4.8 Codi a chofnodi pryderon yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Arsylwi ar y dysgwr yn cefnogi unigolyn neu unigolion â chyflyrau anadlol cronig ar **dri** achlysur o leiaf.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Peidiwch â Cheisio Dadebru (DNAR): Dogfen a roddir ac a lofnodir gan feddyg yw ffurflen Peidiwch â Cheisio Dadebru, sy'n hysbysu'r tîm meddygol na ddylai geisio CPR. Nid yw'n ddogfen gyfreithiol gyfrwymol. Yn hytrach, mae'n helpu i roi gwybod i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n ymwneud â gofal na ddylid ceisio rhoi CPR.

Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD): clefyd yr ysgyfaint lle mae llwybr anadlu'r ysgyfaint wedi'i rwystro sy'n amharu ar anadlu normal ac na ellir ei wrthdroi'n gyfan gwbl.

Ffactorau a all effeithio ar gyflyrau anadlol cronig: amgylcheddol, cymdeithasol, ffordd o fyw/ymddygiadol, seicolegol, biolegol.

Opsiynau triniaeth posibl ar gyfer cyflyrau anadlol cronig: meddyginiaeth, ocsigen, adsefydlu ysgyfeiniol, newid ffordd o fyw, llawdriniaeth, CPR, C-PAP, Bi-PAP.

Effeithiau tymor hir cyflyrau anadlol cronig: ffordd o fyw, meddyginiaeth, dirywiad/marwolaeth cynamserol, seicolegol, hyder, teulu/perthnasoedd.

Ffactorau risg cyflyrau anadlol cronig: ysmegu, yr amgylchedd, geneteg, gallu ariannol, dylanwadau cymdeithasol, deiet, ymarfer corff.

Gallu gweithredol arferol unigolion â chyflyrau anadlol cronig: cyfradd resbiradol, rhythm resbiradol, dyfnder resbiradol, lefel annibyniaeth, dirlawnder ocsigen, lefel gorbryder.

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Canllawiau Cymdeithas Thorasig Prydain - <https://www.brit-thoracic.org.uk/standards-of-care/guidelines/>

Lefel:	3
ODA:	25
Credyd:	3
Crynodeb o'r Uned:	Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i feithrin y wybodaeth i ddeall achosion posibl strôc, a'r mathau gwahanol o strôc. Y sgiliau ymarferol sydd eu hangen i helpu unigolion yn dilyn strôc, gan ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Deilliant dysgu:

1. Strôc a phwl o isgemia dros dro (TIA) a'u heffaith ar unigolion

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 1.1 Pa mor gyffredin mae strôc a phwl o isgemia dros dro
- 1.2 Beth yw'r gwahaniaeth rhwng strôc a TIA
- 1.3 Achosion cyffredin strôc a TIA
- 1.4 Arwyddion a symptomau strôc a TIA
- 1.5 Effeithiau tymor hir posibl strôc
- 1.6 Pam mae strôc yn effeithio ar unigolion mewn ffyrdd gwahanol
- 1.7 Pam mae strôc yn argyfwng meddygol

Deilliant dysgu:

2. Rhoi cymorth i unigolyn a'i deulu/gofalwyr yn dilyn strôc

Meini prawf asesu

Rydych yn gwybod:

- 2.1 Egwyddorion ac ymarfer adsefydlu, a'r ffactorau sy'n cyfyngu ar hyn
- 2.2 Yr aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol sy'n ymwneud â chynllun personol unigolyn fel mae'n ymwneud â'r unigolyn, teuluoedd/gofalwyr/eraill

Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:

- 2.3 Helpu unigolyn i adeiladu ar ei gryfderau unigol a dod yn fwy annibynnol
- 2.4 Sicrhau bod unigolyn mor gysurus a diogel â phosibl, a'i fod yn gallu symud o gwmpas cymaint â phosibl:
 - Defnyddio cymhorthion symudedd
 - Lleoli (lleoli'r breichiau a'r coesau, lleoli cymhorthion, diodydd, byrddau)
 - Atal briwiau pwyso
 - Bwyta ac yfed yn ddiogel

- Hybu ymataliaeth
 - Defnyddio dulliau effeithiol o gyfathrebu sy'n addas ar gyfer yr unigolyn
- 2.5 Cyfrannu at weithredu cynlluniau gofal yn unol â gofynion y sefydliad/lleoliad
 - 2.6 Rhoi adborth i'r unigolyn, teuluoedd/gofalwyr/eraill yn unol â gofynion y sefydliad/lleoliad
 - 2.7 Cofnodi a rhoi gwybod am bryderon yn unol â gweithdrefnau'r sefydliad/lleoliad

Gwybodaeth Ategol

Gofynion tystiolaeth

Os nad yw'r tasgau cyfannol yn eu hasesu, rhaid cwblhau portffolio o dystiolaeth ar gyfer y deilliannau gwybodaeth ac ymarfer yn yr uned hon. Dylid dilyn yr amodau a amlinellir yn y pecyn asesu o ran cadw'r dystiolaeth yn y portffolio.

Ar gyfer deilliannau'r ymarfer, rhaid bodloni'r gofynion tystiolaeth lleiaf canlynol drwy'r portffolio o dystiolaeth:

- Adroddiad myfyriol wedi'i ysgrifennu gan y dysgwr a'i lofnodi gan dyst arbenigol ar helpu unigolyn neu unigolion sydd wedi cael strôc.
- Rhaid i ddogfennaeth/cofnodion gael eu cwblhau'n glir, yn gywir ac yn ddarllenadwy.

Canllawiau cyflwyno

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

Datblygodd IDDSI (International Diet Dysphagia Standardisation Initiative) fframwaith byd-eang i safoni sut mae'r ffordd mae bwyd a hylifau i bobl o bob oed â phroblemau bwydo, cnoi neu lyncu yn cael eu disgrifio. Mae'r lefelau a'r disgrifyddion cysylltiedig cyfredol i'w gweld yma: <https://iddsi.org/framework/>

Cysur, symudedd a diogelwch unigolyn sydd wedi cael strôc: Lleoli'r breichiau neu'r coesau dan sylw, risg dadleoli / anaf. Defnyddio cymhorthion addas sy'n annog defnyddio'r ochr dan sylw. Rhaid i'r unigolyn a all fod â nam ar ei olwg (yr ochr gyferbyn â'r hemiplegia fel arfer) allu gweld eitemau, ac sy'n atal briwiau pwyso.

Effeithiau tymor hir strôc: i gynnwys seicolegol, gwybyddol a chorfforol.

Bwyta ac yfed yn ddiogel: un o effeithiau cyffredin strôc yw ei bod yn anodd lyncu, a all ofyn am ddefnyddio dulliau bwydo amgen, fel tewychwyr, deietau â gwadedd a bwydo drwy'r stumog.

Arwyddion a Symptomau Strôc/TIA: Breichiau a/neu goesau gwan (hemiplegia), cyhyrau gwan yn yr wyneb, effaith ar alluedd meddyliol, y gallu i ofalu am ei hun, colli symudedd o bosibl, ei chael hi'n anodd lyncu (dysffagia) a maeth, nam ar y synhwyr, effaith ar sgiliau cyfathrebu e.e. - affasia, dysffasia.

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) cysylltiedig

- SFHS1 Bodloni anghenion unigolion sydd wedi cael strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA)
- SFHS5 Cyflwyno ymyriadau yn achos unigolion sydd wedi cael strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA)

- SKAD516 Cynllunio ac addasu rhaglen gweithgarwch corfforol gydag oedolion sydd wedi cael strôc, gan gytuno arno

Deddfwriaeth a chanllawiau cysylltiedig

- Llywodraeth Cymru (2016) Datganiad llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth
<http://gov.wales/docs/dhss/publications/150629wellbeingcy.pdf>
- Y Gymdeithas Strôc: <https://www.stroke.org.uk/finding-support/wales-caring-and-you-service>
- STARS (Adnoddau Hyfforddiant ac Ymwybyddiaeth Strôc)
<http://www.strokecorecompetencies.org/node.asp?id=home>

Atodiad 1 Cysylltiad â chymwysterau eraill

Cysylltiadau â chymwysterau eraill

Mae'r cymhwyster hwn yn cysylltu â'r cymwysterau canlynol:

- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Craidd
- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Egwyddorion a Chyd-destunau
- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Oedolion)
- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Ymarfer (Plant a Phobl Ifanc)