

# Triangl Gofal

## Cynnwys Gofalwyr: Canllaw i Arfer Gorau ar gyfer Gofal Dementia

### Argraffiad Cymru

Gyda chefnogaeth garedig gan



# Diolchiadau

Cymerodd flynyddoedd lawer i greu Triongl Gofal ac fe gyfrannodd llawer iawn o bobl i'r gwaith. Mae'n dathlu ymwybyddiaeth ddatblygol o anghenion gofawyr ac mae'n dangos fod y bobl hynny sy'n gweithio gydag ac ar ran gofawyr mewn gwahanol rannau o wledydd Prydain yn creu adnoddau rhagorol a gwell deilliannau.

Deilliodd y symbyliad gwreiddiol i adnabod ffyrdd o 'wella ymgysylltu rhwng gweithwyr proffesiynol a gofawyr' o raglen hyfforddiant a grëwyd gan ofawyr yn Nynfaint. Datblygodd mentrau tebyg mewn mannau eraill. Dylanwadodd gwaith Lu Duhig yn Avon a Wiltshire ar yr adnodd hwn mewn sawl ffordd.

Ag yntau wedi'i ariannu trwy Sefydliad RCN, bu'r gwaith diweddar i ddatblygu argraffiad Cymru o Triongl Gofal Cynnwys Gofawyr: Canllaw i Arfer Gorau ar gyfer Gofal Dementia yn ymdrech ar y cyd rhwng y Coleg Nyrsio Brenhinol ac Ymddiriedolaeth Gofawyr Cymru. Fe'i datblygwyd o'r Triongl Gofal ar gyfer dementia gwreiddiol a gyd-gynlluniwyd gyda gofawyr, pobl â dementia ac ymarferwyr, gyda chefnogaeth Uniting Carers a Dementia UK.

Cydnabyddwn y meddwl a'r ymdrech a gyfrannodd at greu'r enghreifftiau arfer gorau ac rydym yn ddiolchgar am haelioni eiriolydd gofawyr a dementia yn ymateb i geisiadau er mwyn sicrhau bod cymaint o bobl ag y bo modd yn cael eu gweld.

Datblygwyd yr arweiniad hwn gan gydnabod y gwahaniaethau gwleidyddol a diwylliannol y mae pobl â dementia a'u gofawyr yn eu hwynebu yng Nghymru. Ni fu'r ffocws ar roi gwell cefnogaeth i bobl â dementia erioed yn uwch ond er hynny nid yw'r cyfleoedd i gynnwys gofawyr yn y broses yn cael eu datblygu'n ddigonol o bell ffordd.

Gobeithiwn y bydd y ddogfen hon yn adnodd gwerthfawr i annog a chefnogi ymgysylltu ystyrion.

Hoffem ddiolch i RCN Cymru am gefnogi'r gwaith o ddatblygu'r cyhoeddiad hwn, i bawb a gyfrannodd enghreifftiau o arfer gorau ac wrth gwrs i'r gofawyr eu hunain.

Hoffem ddiolch i Alan Worthington a Malcolm Rae a fu'n hael iawn yn cynnig eu profiad a'u cefnogaeth wrth ddatblygu Triongl Gofal. Diolch hefyd i Joy Watkins a Nikki Mills am hwyluso a chydlynu'r gweithdy a gyfrannodd at ddatblygu Triongl Gofal ar gyfer dementia.

Hoffem ddiolch yn arbennig i'r bobl ganlynol am eu cymorth gyda'r ymchwil ac am gyfrannu dyfyniadau ar gyfer Triongl Gofal ar gyfer dementia: Kate Harwood, Norms McNamara, Barbara Hodgkinson, Steve Milton, June Hennell, Peter Ashley a Frank Arrojo.

## Awduron gwreiddiol

**Ruth Hannan** – Ymddiriedolaeth Gofawyr  
**Rachel Thompson** – Coleg Nyrsio Brenhinol  
**Alan Worthington**, Ymgynghorydd Ofalydd i Triongl Gofal: Cynnwys Gofawyr; Canllaw i Arfer Gorau mewn Gofal Iechyd Meddwl Aciwt (Ymddiriedolaeth Gofawyr y Dywysoges Frenhinol, 2010)

**Paul Rooney**, Rhaglen Gofal Aciwt Genedlaethol, Ymgynghorydd i Triongl Gofal: Cynnwys Gofawyr; Canllaw i Arfer Gorau mewn Gofal Iechyd Meddwl Aciwt (Ymddiriedolaeth Gofawyr y Dywysoges Frenhinol, 2010)

## Argraffiad Cymru

Ariannwyd y gwaith o ddatblygu'r canllaw trwy garedigrwydd Sefydliad RCN Foundation ac fe'i haddaswyd ar gyfer ei ddefnyddio yng Nghymru gan Gill Winter, Rheolydd Partneriaeth Gofawyr, Ymddiriedolaeth Gofawyr Cymru.

Cyhoeddwyd gan Ymddiriedolaeth Gofawyr Cymru

3ydd Llawr, 33–35 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd CF11 9HB

Ffôn: 02920 090087

Ebost: [wales@carers.org](mailto:wales@carers.org) Gwefan: [Carers.org](http://Carers.org)  
Mae'r Ymddiriedolaeth Gofawyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: 32–36 Loman Street, Llundain SE1 0EH.

© Ymddiriedolaeth Gofawyr Cymru 2018

# Cynnwys

|   |    |
|---|----|
| Rhagair                                       | 2  |
| Crynodeb gweithredol                          | 3  |
| Cyflwyniad                                    | 5  |
| Y rhesymwaith sy'n sail i'r safonau allweddol | 11 |
| Atodiad 1: Offeryn hunanasesu Triongl Gofal   | 24 |
| Cyfeiriadau                                   | 35 |

“Mae'r Sefydliad yn falch o gefnogi'r gwaith o ddatblygu'r canllaw hwn mewn partneriaeth â'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr a'r Coleg Nyrso Brenhinol. Ar adeg pan mae nifer y bobl a effeithir gan dementia yn codi, ni fu erioed fwy o angen am y canllaw amhrisiadwy ”

**Deepa Korea,**  
Pennaeth Sefydliad RCN




# Rhagair

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn falch o fod wedi gallu mynd ati i ystyried addasu prosiect Triongl Gofal i ddiwallu anghenion gofalwyr pobl â dementia mewn ysbytai aciwt yng Nghymru.

Yn ôl Gwasanaeth Ymchwil Cynulliad Cenedlaethol Cymru, dementia yw'r prif bryder iechyd yng Nghymru, ond yng Nghymru y mae'r gyfradd diagnosis isaf ar draws holl wledydd Prydain, sef 43%.<sup>1</sup> Amcangyfrifir fod 45,000 o bobl yng Nghymru yn byw â dementia ar hyn o bryd a disgwylir i'r ffigwr hwn godi'n gyson dros y degawdau nesaf, gan arwain at effeithiau ariannol a dynol dramatig. Amcangyfrifir y bydd y gost i economi Cymru yn £1.4bn yn flwyddyn, sy'n cynnwys costau i'r GIG a'r gwasanaethau cymdeithasol, er bod ymchwil yn dangos fod pobl â dementia, gofalwyr a'u teuluoedd yn ysgwyddo tua dau draean o'r costau eu hunain ar hyn o bryd (Gwasanaeth Ymchwil Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2016).

Yng Nghymru, dangosodd 50% o fyrddau iechyd ddiddordeb gwirioneddol mewn gweithredu model Triongl Gofal, ac mae'r gefnogaeth yn tyfu mewn byrddau iechyd eraill yng Nghymru. Gobeithiwn y gall argraffiad newydd Cymru ar gyfer arfer gorau mewn gofal dementia arwain at lefel o gysondeb o ran ymglymiad a chefnogaeth i ofalwyr ar draws yr holl wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, waeth ymhle a phryd y caiff person ei drin. Bu'r bartneriaeth rhwng Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn un hynod gadarnhaol, a gobeithiwn y gellir atgynhyrchu hynny ar draws gwasanaethau iechyd ac y bydd nyrsys a gofalwyr yn gweithio yn bartneriaid.



Stephanie Aiken

**Simon Hatch**, Cyfarwyddwr Cymru yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr  
**Stephanie Aiken**, Dirprwy Gyfarwyddydd Nyrsio, RCN

## Mwy am Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn rhan o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusen o bwys ar gyfer, gyda ac am ofalwyr. Gweithiwn i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth i unrhyw un sy'n byw â heriau gofalu, yn ddi-dâl, am aelod o'r teulu neu gyfaill sy'n wael, musgrell, anabl neu sy'n dioddef problemau iechyd meddwl neu ddibyniaeth.

Trwy Bartneriaid Rhwydwaith Lleol gallwn gefnogi gofalwyr yn eu cartrefi trwy ddarparu gofal amnewid, ac yn y gymuned trwy ddarparu gwybodaeth, cyngor, cefnogaeth emosiynol, cymorth ymarferol a'r cyfle i gael seibiannau mawr eu hangen. Cynigiwn wasanaethau arbenigol i ofalwyr pobl o bob oed a chyflwr ac ystod o gefnogaeth a gweithgareddau grŵp wedi'u teilwra'n unigol.

## Mwy am y Coleg Nyrsio Brenhinol

Y Coleg Nyrsio Brenhinol yw'r undeb nyrsio a chorff proffesiynol mwyaf yn y byd. Cynrychiolwn fwy na 435,000 o nyrsys, myfyrwyr nyrsio, bydwagedd a chynorthwywyr gofal iechyd yng ngwledydd Prydain ac yn rhyngwladol.

## Mwy am Sefydliad RCN

Sefydlwyd Sefydliad RCN yn 2010 i gefnogi'r gymuned nyrsio. Mae'r elusen yn ariannu unigolion a sefydliadau i gynnal cyrsiau, prosiectau a gweithgareddau er mwyn gwneud gwelliannau ac arloesiadau yn y gofal a ddarperir gan nyrsys er budd eu cleifion a'r cyhoedd yn gyffredinol.

1. Er mwyn cael y ffigyrau diweddaraf, ewch i: [www.dementiastatistics.org/statistics/diagnoses-in-the-uk](http://www.dementiastatistics.org/statistics/diagnoses-in-the-uk).

# Crynodeb gweithredol

Mae Triongl Gofal yn disgrifio perthynas therapiwtig rhwng y person â dementia (claf), aelod o'r staff a gofalydd sy'n hyrwyddo diogelwch, yn cefnogi cyfathrebu ac yn cynnal llesiant.

Er y datblygwyd Triongl Gofal yn wreiddiol i'w ddefnyddio mewn gwasanaethau iechyd meddwl, gwelwyd fod y safonau a amlinellir isod yn berthnasol mewn sefyllfaoedd gofal eraill. Mae'r canllaw hwn yn dangos sut ellir defnyddio'r safonau hyn i gefnogi dull partneriaeth o ddarparu gofal dementia, yn enwedig felly mewn ysbytai.

Mae Triongl Gofal ar gyfer Dementia yn disgrifio sut all ymgysylltu ystyrlon a chynnwys gofalwyr arwain at well gofal i bobl â dementia. Mewn sefyllfa ddelfrydol mae anghenion y gofalydd a'r person â dementia yn cael eu diwallu. Felly, mae cynnwys pobl â dementia a chynnig cefnogaeth wrth wneud penderfyniadau yn rhan annatod o wneud iddo lwyddo. Bydd hynny yn cwblhau'r triongl.

Amlygodd prosiect y Coleg Nyrsio Brenhinol Dignity in Dementia; Transforming General Hospital Care (2011) fod cynnwys gofalwyr yn y teulu yn allweddol ar gyfer cefnogi gwelliannau gofal, ac roedd yn cael ei ystyried yn flaenoriaeth uchel gan bobl â dementia, gofalwyr ac ymarferwyr. Bydd cynnwys a chefnogi gofalwyr pobl â dementia yn arwain at well deilliannau i gleifion, gofalwyr ac yn y pendraw i'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi (Coleg Nyrsio Brenhinol, 2013).

Er y cawsant eu datblygu'n benodol ar gyfer dementia, mae'r safonau'n berthnasol i unrhyw un sy'n gofalu neu'n byw â rhywun a chanddynt gyflwr iechyd hirdymor.

**“Mae gan ofalwyr a staff gymaint i'w ddysgu oddi wrth ei gilydd – mae angen iddynt weithio gyda'i gilydd i gael y gorau ar gyfer y person sydd â dementia.”**

**Person â dementia**

**“Mae'n rhaid i'r staff wneud imi deimlo fy mod yn rhan o'r gofal a bod fy ngŵr yn bendant yn rhan ohono, oherwydd i bobl â dementia yn arbennig, mae'n gorfod bod yn fenter ar y cyd.”**

**Gofalydd**

## Y safonau allweddol ar gyfer sicrhau Triongl Gofal

Mae'r canllaw hwn yn nodi chwe safon allweddol sydd eu hangen i sicrhau gwell cydweithio a phartneriaeth gyda gofalwyr.

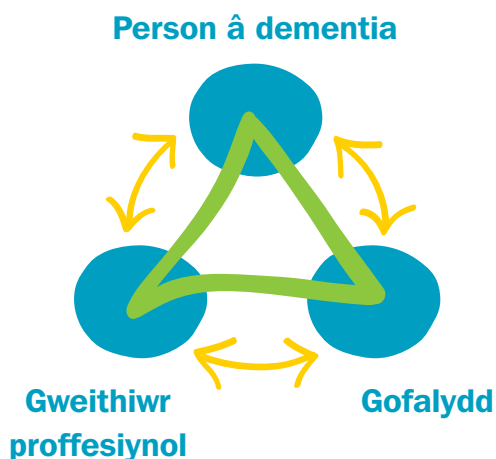
Ar gyfer pob safon fe awgrymwn enghreifftiau o arfer gorau ac adnoddau all fod yn ddefnyddiol.

**Dywed y chwe safon allweddol:**

- 1) Y dylai gofalwyr a'r rôl hanfodol a gyflawnant gael eu hadnabod adeg y cysylltiad cyntaf neu cyn gynted ag y bo modd wedi hynny.**
- 2) Y dylai staff fod yn ymwybodol o anghenion gofalwyr ac y dylent gael eu hyfforddi mewn strategaethau ymgysylltu â gofalwyr.**
- 3) Y dylai polisi a phrotocolau arfer ar gyfrinachedd a rhannu gwybodaeth fod yn eu lle.**
- 4) Y dylai swydd(i) penodol yn gyfrifol am ofalwyr fodoli.**
- 5) Y dylai gofalwyr gael cyflwyniad i'r gwasanaeth ac i staff, ac y dylid darparu ystod berthnasol o wybodaeth ar draws y llwybr gofal.**
- 6) Y dylai ystod o wasanaethau cefnogi gofalwyr fod ar gael.**



Yn ogystal â'r uchod, mae'n bwysig hefyd y cynhelir asesiadau ac archwiliadau rheolaidd i sicrhau y cafodd y chwe safon ar ymgysylltu â gofalwyr eu datblygu a'u bod yn parhau yn eu lle. Ceir offeryn archwilio hunanasesu ar gyfer ymgysylltu â gofalwyr yn Atodiad 1.



## Ar gyfer pwy mae'r ddogfen hon?

Anelir y canllaw hwn yn bennaf at y bobl sydd ynghlwm wrth ofalu am bobl â dementia mewn ysbytai, er bod yr egwyddorion yn berthnasol ar draws sefyllfaoedd eraill hefyd. Maent yn berthnasol i wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector, cyfarwyddwyr, rheolwyr, comisiynwyr a staff. Gellir ei ddefnyddio hefyd i roi gwybodaeth i ofalwyr, pobl â dementia a grwpiau gofalwyr. Mae llwyddo i greu newid yn dibynnu ar barodrwydd staff i ddod yn 'eiriolwyr' dros well gwaith partneriaeth a gallu herio arfer sy'n eithrio gofalwyr.

Dylid hyrwyddo agwedd fwy cynhwysol ar gyfer gofalwyr a theuluoedd, sy'n golygu y gwrandewir arnynt ac yr ymgynghorir â nhw'n fwy gofalus. Mae cydbwysu anghenion y person â dementia a'u gofalydd yn hanfodol er mwyn cael y deilliannau gorau.

Mae cynnal momentwm tra'n cefnogi hefyd lefel uwch o gydnabyddiaeth ymhlith darparwyr gwasanaethau fod defnyddio'r Gymraeg, er enghraifft, yn fwy na mater o ddewis ond ei fod hefyd yn fater o angen, yn hollbwysig.

Mae angen i lawer o bobl fregus a'u teuluoedd allu cael mynediad at wasanaethau yn eu mamiaith, megis pobl h'n yn dioddef o dementia all gollu eu hail iaith.

Mae cael gwell cydnabyddiaeth fod gofalwyr yn bartneriaid allweddol wrth gynllunio a darparu gofal hefyd yn synnwyr economaidd cadarn.

Mae angen i gomisiynwyr, darparwyr gwasanaethau ac aseswyr Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru ddeall fod cefnogi gofalwyr trwy fentrau fel Triongl Gofal yn fuddsoddiad cadarn yn niogelwch, ansawdd a pharhad gofal am gost ariannol gymharol isel. Fodd bynnag, ni ddylai cefnogi gofalwyr gael ei ystyried yn ffordd o leihau cefnogaeth i bobl â dementia neu i gyfreithloni rhagdybiaethau amhriodol gan wasanaethau am faint y gall gofalwyr ei ysgwyddo.

Er bod y derminoleg a'r ddeddfwriaeth y cyfeirir atynt yn y canllaw yn ymwneud â Chymru, mae'r safonau a'r rhesymwaith yn berthnasol i holl wledydd Prydain. Rydym hefyd wedi cynnwys rhai enghreifftiau o arfer ledled gwledydd Prydain.

# Cyflwyniad

Datblygwyd Triongl Gofal mewn gwasanaethau iechyd meddwl ac mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr wrthi ar hyn o bryd yn gweithio gyda darparwyr iechyd meddwl i gynnwys Triongl Gofal yn eu gwasanaethau. Er mwyn cael mwy o wybodaeth ewch i: <http://professionals.carers.org/health/articles/triangle-of-care%2C6802%2CPR.html>

Mae dull Triongl Gofal yn anelu at annog gwaith partneriaeth gyda gofalwyr ar bob lefel o ofal, o'r unigolyn i gynllunio gwasanaethau cyffredinol.

## Triongl Gofal: dull o ymgysylltu â gofalwyr ar gyfer gwasanaethau cefnogi pobl â dementia

Mae Triongl Gofal ar gyfer Dementia wedi adeiladu ar y canllaw gwreiddiol – Triongl Gofal: Cynnwys Gofalwyr: Canllaw i Arfer Gorau mewn Gofal Iechyd Meddwl Aciwt (Ymddiriedolaeth Gofalwyr y Dywysoges Frenhinol, 2010) – ac mae'n defnyddio'r un safonau ar gyfer gwasanaethau yn gofalu am bobl â dementia. Er bod gan y canllaw hwn ffocws ar ysbytai cyffredinol, gellir defnyddio'r egwyddorion mewn lleoliadau eraill megis cartrefi gofal a gwasanaethau cymunedol.

**Bydd cynnwys gofalwyr mewn gofal a thriniaeth yn:**

- Cynnig gwell deilliannau i'r person â dementia.
- Galluogi staff a gwasanaethau i sicrhau bod ganddynt ddarlun llawnach o anghenion y person a sut y mae eu dementia yn effeithio eu hymddygiad a'u llesiant yn gyffredinol.
- Cynnig tawelwch meddwl i ofalwyr fod y person y maent yn gofalu amdano/i yn derbyn y driniaeth orau a mwyaf priodol posib.

Mae'r canllaw hwn yn ffocysu ar ofalwyr gan nad ydynt yn aml yn derbyn gofal, yn enwedig mewn gwasanaethau cleifion preswyl.

**Gall gofalwyr helpu mewn sawl ffordd, gan gynnwys:**

- Darparu gwybodaeth a hanes gwerthfawr.
- Cyfathrebu gyda'r person â dementia.
- Cynnig cefnogaeth a thawelwch meddwl i'r person â dementia.

Dylai gofalwyr a pherthnasau gael y cyfle i fod yn rhan o benderfyniadau am ofal a thriniaeth. Mae dementia yn gyflwr dirywiol all effeithio mewnwelediad a galluedd person a'u gallu i wneud penderfyniadau.

Gall hyn olygu fod pobl â dementia a'r sawl sy'n gofalu amdanynt yn gweld pethau'n wahanol a bod ganddynt anghenion gwahanol. Tra bod gan y person â dementia alluedd mae'n rhaid eu cefnogi i wneud eu penderfyniadau eu hunain a lleisio eu barn. Fodd bynnag, os nad oes galluedd ganddynt, rhaid i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol weithredu 'er budd pennaf' y person â dementia, gan gofio darpariaethau Deddf Galluedd Meddyliol (2005) sydd, o fis Ebrill 2009, erbyn hyn yn cynnwys Rhagofalon Amddifadu Rhyddid. Mae cydbwysu anghenion a barn gofalwyr gyda rhai'r person â dementia yn hanfodol yn hyn o beth, gan fod y Rhagofalon Amddifadu Rhyddid yn rhan o'r Ddeddf Galluedd Meddyliol (2005).

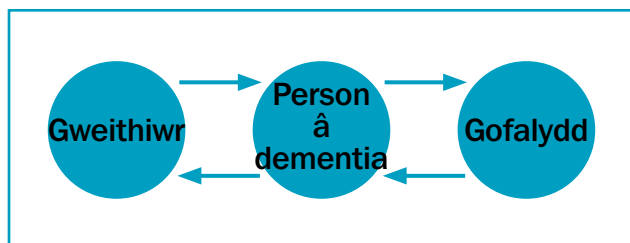


Mae'r rhagofalon hyn yn berthnasol i bobl nad oes ganddynt alluedd, a hynny'n benodol i gydsynio â thriniaeth neu ofal mewn ysbyty neu gartref gofal na ellir, er eu budd pennaf eu hunain, ond ei ddarparu mewn amgylchiadau sy'n

golygu eu hamddifadu o'u rhyddid, a phan nad yw cadw pobl o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 yn briodol i'r person ar y pryd.

Mae Triongl Gofal ar gyfer Dementia yn adeiladu ar gysyniad gofal seiliedig ar berthnasoedd sydd, fel yr amlygir yn y canllawiau ar gyfer dementia, yn pwysleisio 'pwysigrwydd perthnasoedd a rhyngweithiadau gydag eraill i'r person â dementia, a'u potensial i hyrwyddo llesiant wrth ddarparu gofal seiliedig ar y person' (NICE/SCIE, 2006).

Mae hefyd yn rhoi ar waith un o'r prif egwyddorion a gyflwynwyd gan Gomisiwn Bevan fel rhan o'r agenda Gofal Iechyd Darbodus, sef 'sichrau iechyd a llesiant trwy wneud y cyhoedd, cleifion a gweithwyr proffesiynol yn bartneriaid cyfartal trwy gydweithio'. (Comisiwn Bevan, 2015).



## Rhai problemau cyffredin

“Unwaith, wedi imi fynd i gael awr o seibiant, ar ôl saith awr yn A&E, cafodd Mam ei rhyddhau yn ystod yr awr honno ar y sail y rhoddodd yr ateb “tri mis” i gwestiwn am pryd ddechreuodd symptomau, pan mai'r ateb cywir oedd ‘7 o'r gloch y bore ‘ma’ - er bod y nodiadau yn cynnwys yr holl wybodaeth a bod fy manylion cyswllt yn y nodiadau.”

**Gofalydd**

“Siaradodd meddyg fy ngŵr gydag ef am ei feddyginiaeth pan nad oeddwn yno. Pan ofynnais i beth gafodd ei ddweud, dywedwyd wrthyf nad oedd unrhyw angen gan fod fy ngŵr wedi cael gwybod yn barod. Yn anffodus, nid oedd gan fy ngŵr unrhyw atgof o fanylion y sgwrs.”

**Gofalydd**

“Wrth fynd i weld fy ngŵr yn yr ysbyty, byddwn yn aml yn ei weld yn eistedd yno gyda bwyd a diod oer heb ei gyffwrdd gan nad oedd yn gwybod sut i ddelio ag ef. Pe baent wedi gadael imi ei weld y tu allan i oriau ymweld byddwn wedi gallu ei helpu, ond yn aml ni allwn ddod o hyd i unrhyw un i siarad am y mater.”

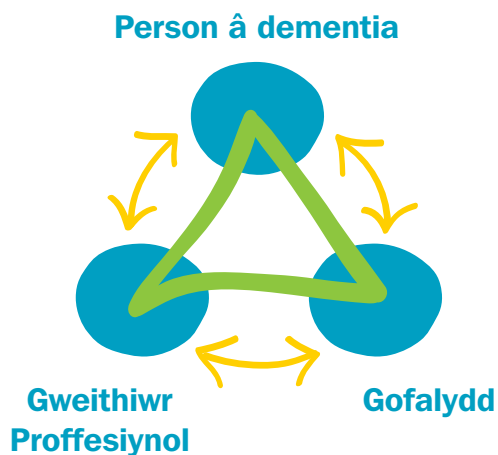
**Gofalydd**

Dywed gofalywyr fod eu hawydd i fod yn effeithiol yn aml yn cael ei lesteirio gan fethiannau cyfathrebu. Ar adegau allweddol gallant gael eu heithrio gan staff, ac nid yw ceisiadau am wybodaeth, cefnogaeth a chynghor defnyddiol yn cael eu clywed.

Gall Triongl Gofal fod yn rhan o'r ateb.

Cynigiwyd y cysyniad o driongl gan nifer o ofalwyr, sy'n awyddus i gael eu hystyried yn bartneriaid gweithredol o fewn y tîm gofal. Mae hyn yn galw am gydweithio rhwng y gweithiwr proffesiynol, y person â dementia a'r gofalydd.





Ni fydd Triongl Gofal effeithiol ond yn gyflawn os oes parodrwydd gan y gweithiwr proffesiynol a'r gofalydd i ymgysylltu. Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr yn deall y bydd y bartneriaeth dair ffordd hon rhwng y person â dementia, y gofalydd a'r gweithiwr proffesiynol, lle y mae'r holl leisiau'n cael eu clywed ac yn dylanwadu ar y gofal, yn arwain at y deilliannau gorau. Gan fod dementia yn gyflwr cynyddol, all effeithio ar allu person i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain a/neu i gyfathrebu eu dymuniadau neu i droi'n ôl at eu mamiaith, efallai weithiau y bydd rhaid i ofalwyr weithredu ar eu rhan (Llywodraeth Cymru, 2016). Fodd bynnag, dylid gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y person â dementia yn cael ei gynnwys yn y penderfyniadau. Mae hyn yn galw am ddealltwriaeth o dementia a medrusrwydd o ran sut i gyfathrebu gyda phobl â dementia.

“Ni ddylem fyth ragdybio, oherwydd eich bod yn siarad â'r gofalydd, nad oes angen siarad â'r person â dementia, mae angen cynnwys y ddau.”

**Gofalydd**

Craidd pob dadl dros gryfhau'r ddarpariaeth yn y Gymraeg ym meysydd iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol yw diogelwch, urddas a pharch i'r claf. Mae gofal ac iaith yn cyd-redeg, a gall ansawdd y gofal ddiodeff trwy fethu cyfathrebu â phobl yn eu mamiaith (Llywodraeth Cymru, 2016).

“Trwy gydol fy ngyrfa, gwelais sawl sefyllfa lle y mae prinder staff sy'n siarad Cymraeg wedi arwain at gamddehongli anghenion cleifion neu hyd yn oed at gamddiagnosis gan fod cleifion wedi drysu, mewn poen neu oherwydd eu bod wedi colli'r gallu i ddeall a siarad Saesneg”

**Darparydd gwasanaethau**

Er bod llawer o ofalwyr eisiau cael eu cynnwys, mae gan lawer o wasanaethau ffordd draddodiadol o wneud pethau sy'n creu rhwystrau rhag cynnwys gofalwyr. Bydd ymgysylltu'n fwy effeithiol â gofalwyr yn deillio o newid agweddau a gweithredu arferion cadarnhaol. Gellir atgyfnerthu'r berthynas hon trwy roi cydrannau allweddol yn eu lle sy'n gwahodd gofalwyr i gymryd rhan a chynnig gwybodaeth, cefnogaeth a chynghor mewn ffordd ystyriol. Dylai hyn olygu cynnwys gofalwyr ymhob cam o'r broses, gan gynnwys asesu, triniaeth, atgyfeiriadau a chynllunio rhyddhau o'r ysbyty, yn ogystal â phenderfyniadau mewn meysydd fel darparu gofal a thai. Mae'n hanfodol hefyd fod gofalwyr yn cyfrannu at benderfyniadau am ofal diwedd bywyd a sut i'w ddarparu.

## Pam mae ymgysylltu â gofalwyr mor bwysig mewn gofal dementia?

“Gall parodrwydd i gynnwys gofalwyr a defnyddio eu gwybodaeth gynyddu'r gallu i gael pethau'n iawn y tro cyntaf, gan arbed adnoddau ac amser a defnyddio arbenigedd pawb er lles pawb.”

**Gofalydd**

Mae gan ofalwyr rôl allweddol i'w chwarae yn gofalu am bobl â dementia. Pan mae person â dementia yn datblygu problem â'u hiechyd corfforol a/neu os yw eu hymddygiad yn newid, y gofalydd yn aml yw'r cyntaf i sylwi ar hyn. Os yw'r person hwnnw/honno yn cael eu derbyn i'r ysbyty neu gartref gofal, y gofalydd yn aml sy'n gwybod hanes gofal y person ac sy'n gallu



rhoi gwybodaeth hollbwysig i staff gofal. Mae gofalwyr hefyd yn gallu helpu cefnogi cyfathrebu a rhannu gwybodaeth gyda'r person â dementia. Mae hyn yn helpu sicrhau y darperir y gofal a'r driniaeth gywir, sy'n rhoi ystyriaeth i anghenion a dewisiadau cymorth ychwanegol.

Mae gofalwyr eisiau dull tîm cydweithredol o ddarparu gofal, a'u bod yn cael eu hystyried yn bartneriaid mewn gofal. Mae gofalwyr eisiau derbyn gwybodaeth a bod yn rhan o bob rhan o'r prosesau asesu, triniaeth a chynllunio rhyddhau'r person y maen nhw'n gofalu amdano/i.

Mae gan ofalwyr pobl â dementia eu hanghenion eu hunain, y mae angen eu hasesu a'u hystyried. Dangosodd gwaith ymchwil fod gofalwyr pobl hŷn â dementia yn profi mwy o straen a gofid na gofalwyr pobl hŷn eraill (Moise, Schwarzing, Um, 2004). Hefyd, mae llawer o bobl sy'n gofalu am bobl â dementia yn bobl hŷn eu hunain, ac mae ganddynt eu llesgedd corfforol a'u cyflyrau iechyd eu hunain (Ymddiriedolaeth Gofalwyr y Dywysoges Frenhinol, 2011).

Gofalwyr sy'n gyfrifol am y gofal pan nad yw'r gweithwyr proffesiynol yno, ac wrth i'r cyflwr ddatblygu maent yn aml yn gorfod cydlynu a rheoli anghenion cymhleth.

*“Wrth edrych ar anghenion y person â dementia, mae'n hollbwysig cysylltu hynny'n bendant iawn gydag anghenion y gofalydd(wyr). Mae cysylltiad annatod rhyngddynt.”*

**Person â dementia**

### Enghreifftiau arfer gorau

- **Law yn llaw at Gymru sy'n deall Dementia 2017–2022 (Strategaeth Dementia Genedlaethol, Llywodraeth Cymru).** Gweler <http://gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/policy/dementia/>

- **Dementia: Mwy na Dim ond Colli'r Cof (Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2015).** Gweler [www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/More\\_Than\\_Memory\\_Just\\_Loss\\_Cym.sflb.ashx](http://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/More_Than_Memory_Just_Loss_Cym.sflb.ashx).
- **This is Me (RCN and Alzheimers Society).** Gweler [www.alzheimers.org.uk/download/downloads/id/3424/this\\_is\\_me\\_bilingual\\_welsh.pdf](http://www.alzheimers.org.uk/download/downloads/id/3424/this_is_me_bilingual_welsh.pdf).
- **John's Campaign** (sylfaenwyr Jones a Nikki Gerrard). Gweler <http://johnscampaign.org.uk>.

Mae cael eu derbyn i'r ysbyty yn gallu bod yn brofiad annifyr iawn i bobl â dementia ond mae'n gyfnod hefyd pan mae angen rhoi sylw arbennig i ymgysylltu â'r gofalydd.

*“Pan dderbyniwyd fy mam i'r ysbyty ar frys, roeddwn yn awyddus fod y meddygon a'r nyrsys yn deall mai fi oedd ei gofalydd; fel arall, roedd perygl gwirioneddol y byddent yn peri gofid iddi trwy ofyn llawer o gwestiynau iddi heb imi fod yno.”*

**Gofalydd**

Mae ymgysylltu â gofalwyr yn rhan hanfodol o ddarparu gofal da ac mae angen sicrhau bod gofalwyr yn cael gwybodaeth gyson ymhob cam o'r gofal, gan gynnwys cynllunio eu rhyddhau o'r ysbyty. Mae angen hefyd i ofalwyr deimlo eu bod yn cael eu cynnwys yn y gofal a ddarperir a'u bod yn cael cefnogaeth gyda'u hanghenion eu hunain. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw'r person ar ddiwedd eu hoes.

### Enghraifft arfer

- **Dying Matters** – gwefan sy'n codi ymwybyddiaeth o arfer da diwedd oes. Gweler [www.dyingmatters.org](http://www.dyingmatters.org).

## Cefnogi gofalwyr yn yr ysbyty

Mae cynnwys gofalwyr yn gallu bod yn fater o bwys arbennig mewn gwasanaethau cleifion preswyl. Argymhellodd Care in General Hospitals Second Round Audit Report (Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, 2013) welliannau yn y ffordd y caiff gofalwyr eu cynnwys wrth asesu, cynllunio gofal a phenderfyniadau am ryddhau person o'r ysbyty.

### Astudiaeth enghreifftiol o ysbyty

Ym mis Ionawr 2016, daeth ward Glaslyn yn Ysbyty Gwynedd y ward gyntaf yng Nghymru i fabwysiadu'n ffurfiol a chofrestru eu bod yn cymryd rhan yn Ymgyrch John: dros hawl gofalydd i aros gydag unigolyn â dementia yn yr ysbyty. Cyflwynodd Ward Glaslyn Basport Gofalydd sy'n cael ei roi i ofalwyr cleifion â dementia neu deliriwm sy'n eu galluogi i ymweld â'r person maen nhw'n gofalu amdano/i y tu allan i oriau ymweld. Mae'r fenter wrthi'n cael ei chyflwyno mewn wardiau eraill ar hyd a lled Bwrdd Iechyd Lleol Betsi Cadwaladr. Gweler <http://johnscampaign.org.uk/#/group/betsi-cadwaladr>.

## Creu Triongl Gofal

Yn Triongl Gofal fe welwch ffyrdd o sicrhau gwell cydweithio rhwng y clinigydd/tîm/ward, y person â dementia a'r gofalydd, yn seiliedig ar y chwe safon allweddol sy'n ffurfio triongl effeithiol. Esbonnir y rhesymwaith y tu ôl i bob un o'r safonau hyn, ac amlygir enghreifftiau o arfer gorau. Mae'r cynllunio i sicrhau Triongl Gofal effeithiol yn seiliedig ar y gydnabyddiaeth fod angen i'r gwasanaeth sicrhau y rhoddir pob elfen yn ei lle i greu a chynnal yr ymgysylltu sydd ei angen i sicrhau gwell deilliannau.

Gellir defnyddio dull Triongl Gofal i wella rhyngweithiadau rhwng gofalwyr a staff, ymha le bynnag y digwyddant ar y llwybr gofal. Mae gofalwyr fel arfer yn fodlon gweithio gyda staff a gwneud beth bynnag a allant i wella iechyd a gofal y person maen nhw'n gofalu amdano/i.

Maen nhw'n aml yn croesawu parodrwydd y gweithwyr proffesiynol i gymryd cyfrifoldeb oddi arnynt dros dro er mwyn iddyn nhw gael cyfle i fyfrio. Gall hynny yn ei dro roi gwell dealltwriaeth iddynt o sut i reoli eu rôl gofalu a sut i gael cymorth i wneud hynny. Fodd bynnag, gall fod angen cymorth arnynt hefyd i roi'r gorau i'w rôl ac i gael yr hyder yn y gofal a ddarperir.

“Mae'n brofiad anodd iawn i ofalydd drosglwyddo eu ceraint i ofal rhywun nad ydynt yn eu hadnabod. Mae angen i ofalwyr teulu gael y cyfle i weithio gyda'r tîm yn yr ysbyty, yn hytrach na theimlo eu bod yn ymladd yn eu herbyn. Os yw'r gofalydd dan straen, nid yw hynny'n mynd i fod o fudd i'r claf, ac nid yw'n mynd i wella'r gobeithion o allu mynd adref.”

Gofalydd

## Y safonau allweddol ar gyfer creu Triongl Gofal

Hanfod y dull hwn yw adnabod yn bendant y chwe safon allweddol sydd eu hangen i sicrhau gwell cydweithio a phartneriaeth rhwng staff, y gofalydd(wyr) a'r person â dementia. Ar gyfer pob safon, fe welwch enghreifftiau o arfer gorau ac adnoddau all fod yn ddefnyddiol.

### 1) Caiff gofalwyr a'u rôl eu hadnabod adeg y cysylltiad cyntaf neu cyn gynted ag y bo modd wedi hynny.

- Caiff gofalwyr eu hadnabod a chaiff eu hanghenion eu hasesu ynghyd â rhai'r person â dementia.
- Eir ati'n rheolaidd i holi, rhannu, defnyddio barn a gwybodaeth gofalwyr a'u diweddarau'n rheolaidd wrth i gynlluniau gofal cyffredinol a strategaethau i gefnogi triniaeth a gofal gael eu datblygu.



**2) Mae staff yn ymwybodol o sefyllfa gofalwyr ac yn cael hyfforddiant ar strategaethau ymgysylltu â gofalwyr.**

- Mae angen i staff fod yn ymwybodol o'r cyfraniad gwerthfawr y gall gofalwyr ei wneud a chrosawu hynny, a rhoi ystyriaeth i anghenion y gofalwyr eu hunain yn ogystal ag anghenion pobl â dementia
- Mae angen gwybodaeth, hyfforddiant a chefnogaeth ar staff er mwyn iddynt ddod yn ymwybodol o anghenion gofalwyr a chyflwr dementia.

**3) Mae polisi a phrotocolau arfer ar gyfrinachedd a rhannu gwybodaeth yn eu lle.**

Er mwyn sicrhau ymgysylltu rhagweithiol mae angen i ofalwyr fod yn rhan o gynllunio gofal a thriniaeth, a dylai fod gan y gwasanaeth bolisiau a mecanweithiau clir a sicrhau y cânt eu defnyddio'n rheolaidd, gan gynnwys:

- Canllawiau ar gyfrinachedd ac ar gyfer rhannu gwybodaeth – proses dair ffordd rhwng y person â dementia, y gofalydd a'r gweithiwr proffesiynol – sy'n cynnwys asesu eu galluedd a phenderfyniadau budd pennaf.
- Protocolau a dulliau sy'n hwyluso rhannu gwybodaeth.
- Defnyddio blaen gyfarwyddebau neu gynlluniau atwrneiaeth arhosol.

**4) Mae swydd(i) penodol yn gyfrifol am ofalwyr yn bodoli, gan gynnwys:**

- Eiriolwyr gofalwyr ar gyfer pob ward a thîm sy'n fedrus a gwybodus am dementia.

**5) Mae cyflwyniad i ofalwyr i'r gwasanaeth ac i staff ar gael, a chynigir ystod berthnasol o wybodaeth ar draws y llwybr gofal, gan gynnwys:**

- Llythyr cyflwyno gan y tîm neu ward yn esbonio natur y gwasanaeth a ddarperir ac â phwy y dylid cysylltu.
- Apwyntiad gydag aelod o'r tîm a enwyd i drafod barn ac ymglymiad y gofalydd.
- Gwybodaeth am 'gynnig rhagweithiol' o ran pa wasanaethau y gall gofalydd a'r person â dementia ddisgwyl eu derbyn yn y Gymraeg.
- Trefn a thaflen ar gyfer cynnig cyflwyniad i'r ward.
- Pecynnau gwybodaeth i ofalwyr.
- Cynllunio rhyddhau cleifion a chefnogaeth ôl-ofal.

**6) Mae gwahanol fathau o gefnogaeth ar gael i ofalwyr, gan gynnwys:**

- Cefnogaeth i ofalwyr.
- Asesu gofalwyr.
- Mecanweithiau ar gyfer casglu adborth a ddefnyddir wrth fynd ati i wella gwasanaethau.

**Mae'n bwysig hefyd y ceir asesu ac archwilio rheolaidd i sicrhau y cafodd y chwe safon allweddol ar gyfer ymgysylltu â gofalwyr eu datblygu a'u bod ar gael o hyd.**

Ceir offeryn archwilio hunan-asesu ar gyfer ymgysylltu â gofalwyr yn Atodiad 1.

# Y rhesymwaith sy'n sail i'r safonau allweddol

## 1) Caiff gofalywyr a'u rôl hanfodol eu hadnabod adeg y cysylltiad cyntaf neu cyn gynted ag y bo modd wedi hynny.

Mae angen i staff adnabod pwy yw'r gofalydd(wyr), hynny yw, y person sy'n darparu cefnogaeth o bwys, eu perthynas â'r person â dementia a lefel y gefnogaeth a ddarparant. Yna mae angen cofnodi barn a gwybodaeth y gofalydd a'u rhannu gyda'r tîm. Yn aml iawn mae gan ofalwyr wybodaeth hollbwysig oherwydd eu perthynas a'u cysylltiad agos â'r person â dementia. Bydd eu cynnwys yn gynnar yn y gwaith yn helpu darparu'r asesiad mwyaf manwl-gywir o sut i gynllunio gofal a thriniaeth. Mae angen i'r gofalydd fod yn rhan o roi a derbyn gwybodaeth a dylent gael help i ddatblygu strategaethau ymdopi sy'n hanfodol ar gyfer gofal llwyddiannus. Dylai staff fod yn ystyriol o rywedd ac ethnigrwydd, ynghyd ag anghenion diwylliannol a chrefyddol, all effeithio'r rôl ofalu.

### Pwy yw gofalywyr?

Mae'r term gofalydd yn gymharol newydd ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol, er bod dealltwriaeth ehangach o'r cysyniad o beth yw gofalydd a beth maen nhw'n ei wneud. Mae rhai pobl sy'n gofalu yn berthnasau, ac mae'n well ganddynt ddefnyddio'r gair 'perthynas' i ddisgrifio eu hunain. Mae gan eraill gyfeillgarwch agos ac maent yn gofalu am bobl nad ydynt yn berthnasau. Nid yw rhai'n derbyn eu bod yn ofalwyr ac mae rhai yn gwrthod y cysyniad hyd yn oed. Os yw rhywun yn gysylltiedig â pherson arall ac yn darparu cefnogaeth o bwys iddynt, os ydynt yn byw

gyda'r person hwnnw/honno ai peidio, dylid eu hystyried yn ofalydd a dylai'r tîm gofal fynd ati o ddifrif i ymgysylltu â nhw.

Gall fod adegau pan ei bod yn ymddangos fod y person â dementia yn anfodlon neu'n anabl i gydnabod ymglymiad y gofalydd oherwydd eu mewnwelediad, gallu gwybyddol a/neu ofnau am eu sefyllfa. Mae angen i hyn gael ei asesu a'i reoli gyda sensitifrwydd er mwyn cael dealltwriaeth fanwl-gywir o'r sefyllfa. Mae angen medrusrwydd wrth gasglu safbwyntiau'r gofalydd a'r person â dementia ac asesu mewnwelediad.

Mae pobl â dementia yn aml yn agored i gael eu camdrin ac mae angen gwybodaeth ar ofalwyr i allu cefnogi'r person y maen nhw'n gofalu amdano/i yn briodol. Pan mae rhywun wedi colli galluedd oherwydd dirywiad gwybyddol, rhaid cynnal asesiad galluedd meddyliol a rhaid deall a defnyddio egwyddorion gwneud penderfyniadau 'budd pennaf', sy'n cynnwys barn gofalywyr. Gweler [www.scie.org.uk](http://www.scie.org.uk).

Gall gofalywyr fod yn gymysgedd o berthnasau, gan gynnwys rhieni, plant, brodyr neu chwirydd, partneriaid neu gyfeillion.

Pan mae dementia yn effeithio ar fewnwelediad person neu eu gallu i gyfathrebu, gall gwybodaeth y teulu a chyfeillion gefnogi'r tîm gofal i adeiladu perthynas gyda'u claf a'u helpu i gefnogi'r person â dementia i i ymdopi – sef yr hyn y mae pawb yn anelu ato yn y pendraw.

Mae cydnabyddiaeth a pharch yn faterion o bwys i berthnasau a chyfeillion sy'n darparu gofal, ac maent yn ganolog i roi gofal yn hyderus.



“Mae’n rhaid i’r staff wneud imi deimlo fy mod yn rhan o’r gofal a bod fy ngŵr yn bendant yn rhan ohono, oherwydd i bobl â dementia yn arbennig, mae’n gorfod bod yn fenter ar y cyd.”

**Gofalydd**

Rhaid i holl aelodau’r tîm gofal wybod pa ofalydd(wyr) a gymerodd y prif gyfrifoldeb am ofalu am unigolyn. Mae angen cofnodi’r wybodaeth hon. Os yw’r person yn rhiant a chanddo/i deulu ifanc, neu’n ofalydd ifanc, mae angen cydnabod unrhyw bwysau ar y plant yn y teulu a dylid trafod atgyfeiriad at wasanaethau gofalwyr ifanc.

Nid yw llawer o ofalwyr yn deall fod ganddynt hawl i dderbyn gwybodaeth a chefnogaeth. Er enghraifft, gall rhai fod yn gymwys i dderbyn offer ac adnoddau ariannol. Mae’n rhan hanfodol o gyfrifoldeb gwasanaeth i hyrwyddo ymwybyddiaeth ymhlith gofalwyr am eu hawliau.

### Enghreifftiau arfer gorau

- **Llyfryn Gwybodaeth i Ofalwyr (Betsi Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr)** – Yn trafod hawliau gofalwyr, pwysigrwydd hunan-ofal a gwybodaeth am wasanaethau cefnogi gofalwyr lleol/cenedlaethol.
- **Caring Together (Ysbyty Prifysgol Nottingham)** – Ffurflen i’w llenwi gan ofalwyr pobl â dementia pan mae’r person hwnnw/honno’n cael eu derbyn i’r ysbyty.

## 2) Mae staff yn ymwybodol o rôl gofalwyr ac wedi cael hyfforddiant ar strategaethau ymgysylltu â gofalwyr.

### A yw’r holl staff rheng flaen yn deall “bod yn esgidiau’r gofalydd”?

Er mwyn cefnogi’r gwaith o ddarparu Triongl Gofal yn effeithiol mae angen i staff ddeall a gwerthfawrogi safbwynt y gofalwyr. Mae hyn yn golygu gwrando gydag empathi ar brofiadau a phryderon gofalwyr a gwybod sut i ymateb. Dylai’r holl staff gael hyfforddiant ymwybyddiaeth o ofalwyr fel eu bod yn deall effaith gofalu. Mae angen iddynt fod yn ymwybodol o’r cyfraniad gwerthfawr y gall gofalwyr ei wneud i asesu a gofalu am berson â dementia, gan fod yn ystyriol o anghenion y gofalwyr eu hunain a bod yn hyderus wrth siarad â gofalwyr.

Nid yw hyn yn digwydd yn awtomatig. Er mwyn helpu sicrhau hyn, mae angen gwybodaeth, hyfforddiant a chefnogaeth ar staff. Dylent allu delio â chwestiynau a phryderon gofalwyr, a’u cyfeirio at ffynonellau cymorth. Dangoswyd fod cynnwys gofalwyr yn y gwaith o gynllunio a darparu hyfforddiant yn hynod effeithiol.

Dylai staff sy’n cynnal asesiadau ac yn cynllunio gofal fod wedi cael hyfforddiant penodol ar sut i gynnwys pobl â dementia a gofalwyr. Mae angen i hyn gynnwys hyfforddiant ar gyfathrebu strategaethau gyda phobl â dementia, er mwyn galluogi pobl â dementia i ymgysylltu am gymaint o amser ag y bo modd.

Mae deilliannau hirdymor, llwyddiannus fwyaf tebygol o ddigwydd pan mae staff yn derbyn buddiannau ymglymiad ac yn mynd ati gyda’i gilydd i hyrwyddo’r cysyniad o driongl therapiwtig wedi’i ffurfio ganddyn nhw eu hunain, y person â dementia a’r gofalydd(wyr).

“Ar adegau rwyf yn gorfod cyfryngu rhwng arbenigwyr, pob un ohonynt yn delio â chyflwr gwahanol ar gyfer fy ngŵr, heb gyfathrebu gyda’i gilydd. O’r herwydd, cafwyd nid yn unig ail-adrodd, dryswch a rhwystredigaeth ond hefyd driniaethau croes oedd yn gwneud pethau’n waeth ac a arweiniodd at ostyngiad mesuradwy yn ei (fy ngŵr) lesiant.”

#### Gofalydd

### Enghreifftiau arfer gorau

- **Best Practice in Dementia Learning Programme** – Adnodd dysgu ar gyfer yr holl staff iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen a ddatblygwyd gan y Ganolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia, Prifysgol Stirling ac a achredwyd gan y Coleg Nyrsio Brenhinol. Gweler <http://dementia.stir.ac.uk/education/flagship-courses/best-practice-learning-programme>.
- **Tîm Adnoddau Cymunedol De Ddwyrain Caerdydd (Bwrdd Iechyd Caerdydd a’r Fro)** – Datblygwyd nifer o adnoddau gwahanol yn cynnwys nmenonig i atgoffa staff o bethau allweddol i’w cofio wrth drin claf â dementia, offeryn sgrinio byrrach i helpu gwneud diagnoses ac offerynnau codi ymwybyddiaeth ar gyfer staff iechyd a gofal cymdeithasol. Cafodd dros 95% o staff yr hyfforddiant cyfeillion dementia ac MoCA (Aseiad Gwybyddol Montreal) sydd wedi codi ymwybyddiaeth, gwella asesiadau a chynyddu atgyfeiriadau at y Tîm Cof, gan gyfrannu at ddiagnosis a chefnogaeth a chyfeirio priodol.
- **The Butterfly Scheme** – mae’n annog staff i ddefnyddio taflen gofalwyr yn ogystal â helpu staff i ddeall safbwynt y gofalydd. Gweler <http://butterflyscheme.org.uk>.

### 3) Mae polisi a phrotocolau arfer ar gyfrinachedd a rhannu gwybodaeth yn eu lle.

“Rhowch grŵp o ofalwyr mewn ystafell ac yn fuan iawn daw mater cyfrinachedd yn destun trafod.”

#### Gweithiwr Cefnogi Gofalwyr

Mae cyfrinachedd, er yn hollbwysig, yn aml yn cael ei weld yn faen tramgwydd wrth geisio creu Triongl Gofal. Mae’r berthynas therapiwtig rhwng y gweithiwr proffesiynol a’r claf yn seiliedig ar gael hyder neu ymddiriedaeth na fydd yr hyn a ddywedir yn cael ei ddatgelu heb eu cydsyniad. Mae angen ystyried y cydsyniad hwnnw yn y cyddestun y gall fod gan y gofalydd wybodaeth hollbwysig sy’n berthnasol i gynllunio gofal diogel ac effeithiol ar gyfer y person â dementia – mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer y sawl sydd yng nghyfnodau olaf y cyflwr neu ar ddiwedd eu hoes. Efallai hefyd y bydd angen iddynt dderbyn rolau a chyfrifoldebau er mwyn llunio’r cynllun gofal gorau yn y cartref neu wedi i’r person â dementia gael ei ryddhau.

Mae gofalwyr yn debygol o wybod hanes iechyd a llesiant y person â dementia yn fanwl, megis: beth barodd iddynt gael eu derbyn i’r ysbyty neu orfod cael triniaeth, sut mae eu dementia yn eu heffeithio o ddydd i ddydd a sut allai effeithio arnynt yn ystod eu hymweliad neu eu harhosiad yn yr ysbyty.

Mae gofalwyr hefyd yn ymwybodol o’r hyn allai effeithio ar adferiad y person y maent yn gofalu amdano/i neu’n gwybod beth fyddai orau ganddynt o ran gofal diwedd oes. Felly, dylid annog gofalwyr i rannu’r wybodaeth hon, nid yn unig oherwydd y bydd yn helpu’r asesiad clinigol a’r driniaeth, ond hefyd oherwydd ei fod yn rhoi rôl gadarnhaol iddynt a hyder yn y tîm a’r gwasanaeth ehangach.



### **Mae angen i staff ddeall ‘yr egwyddor cyfrinachedd’ sef:**

“Ni ellir datgelu gwybodaeth a ddarparwyd neu a ddarganfuwyd yn ystod perthynas broffesiynol heb ganiatâd. ... Nid oes gan y defnyddiwr gwasanaeth yr hawl i wahardd gweithiwr proffesiynol rhag ymgysylltu â gofalydd neu i atal gofalydd rhag cael gwybodaeth, cyngor a chymorth, nac i'w hatal rhag siarad â'r gofalydd am y claf, ar yr amod na ddatgelir unrhyw wybodaeth gyfrinachol ... Gellir datgelu gwybodaeth gyfrinachol trwy gael caniatâd y defnyddiwr gwasanaeth, (datganedig neu ymhlyg), o ran gwybodaeth benodol ac unigolion penodol.”

(Machin, G, 2012)

### **Egwyddorion Caldicott**

Mae Caldicott yn elfen allweddol yn yr agenda Llywodraethiant Gwybodaeth yng Nghymru, gan ei fod yn rhoi set o argymhellion ac egwyddorion i sefydliadau sy'n gweithio ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol i helpu sicrhau bod gwybodaeth adnabyddadwy person yn cael ei diogelu'n ddigonol. Yn 2012 adnabu adolygiad yr angen am seithfed egwyddor sy'n eglurhau gwerth rhannu gwybodaeth. Gweler yr Adolygiad o Lywodraethiant Gwybodaeth Rhannu neu Beidio Rhannu (Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2013).

**Egwyddor 7: Gall y ddyletswydd i rannu gwybodaeth fod mor bwysig â'r ddyletswydd i ddiogelu cyfrinachedd cleifion.**

Mae'n hollbwysig pwysleisio nad yw gwybodaeth gyfrinachol ond yn berthnasol i wybodaeth sy'n bersonol i'r person â dementia, hynny yw, gwybodaeth adnabyddadwy megis y diagnosis, dewisiadau triniaeth a manylion personol eraill. Gall gofawyr wastad dderbyn gwybodaeth anghyfrinachol oddi wrth staff megis gwybodaeth sydd eisoes ar gael yn gyhoeddus am gyflyrau iechyd, y ffordd y mae'r Ddeddf Iechyd Meddwl (1983) a'r Ddeddf Galluedd Meddyliol (2005) yn gweithio, a gwasanaethau lleol ar gyfer gofawyr a phobl â dementia. Gall staff adeiladu perthnasoedd cryfach gyda gofawyr trwy gynnig a rhannu gwybodaeth anghyfrinachol.

Dywed Cyngor Nuffield ar Biofoeseg (2009), pan nad oes gan berson â dementia alluedd i wneud penderfyniad penodol am eu hiechyd neu eu lles, mae'n amlwg ei bod er eu budd pennaf fod y sawl sydd ynghlwm wrth wneud y penderfyniad ar eu rhan yn gallu derbyn y wybodaeth angenrheidiol a'u bod yn cael y gefnogaeth briodol. Mae'n argymhell, pan nad oes gan berson â dementia alluedd i wneud penderfyniad penodol, y dylai gofawyr dderbyn unrhyw wybodaeth sydd ei hangen arnynt er mwyn iddynt allu cyflawni eu rôl ofalu.

Yn yr un modd, mae gan ofawyr yr un hawliau o ran cyfrinachedd y wybodaeth a ddatgelant â'r bobl y maent yn gofalu amdanynt. Mae'n hollbwysig fod staff yn deall a pharchu hawliau gofawyr yn yr un modd ag y byddent yn deall a pharchu hawliau cleifion.

### **Engbreiffiau arfer gorau**

- **Carers and Confidentiality in Mental Health (Royal College of Psychiatrists and The Princess Royal Trust for Carers)** – Taflen fer ar gyfer staff yn gweithio gyda gofawyr. Gweler [www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/partnersincarecampaign/carersandconfidentiality.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/partnersincarecampaign/carersandconfidentiality.aspx).



- **Common Sense and Confidentiality (Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust)** – Canllaw i ofalwyr ar sut fydd a sut ellir rhannu gwybodaeth yn yr ymddiriedolaeth iechyd meddwl. Gweler [www.ntw.nhs.uk/resource-library/commonsense-confidentiality-a-guide-for-carers-family-and-friends/](http://www.ntw.nhs.uk/resource-library/commonsense-confidentiality-a-guide-for-carers-family-and-friends/).
- **The Mental Capacity Act Making Decisions: A Guide for Family, Friends and Other Unpaid Carers (The Office of the Public Guardian)**. Gweler [www.velindrecc.wales.nhs.uk/hafan](http://www.velindrecc.wales.nhs.uk/hafan)

## Defnyddio atwrneiaeth arhosol a blaen gyfarwydddebau neu gynlluniau

Mae'n bwysig darganfod a yw'r person â dementia wedi gwneud blaen gynllun neu gyfarwydddeb fel y dylid defnyddio'r wybodaeth hon wrth wneud penderfyniadau am ofal a thriniaeth, yn enwedig felly os yw'r person yn agosáu at ddiwedd oes.

Efallai hefyd fod gan y gofalydd atwrneiaeth arhosol, a dylid ymgynghori â nhw ynghylch penderfyniadau i'r dyfodol a phenderfyniadau budd pennaf os yw'r person wedi colli galluedd.

Mae nifer o adnoddau a mentrau ar gael i gefnogi trafodaethau am flaen gynllunio a gofal diwedd oes. Dylid dilyn cynlluniau a llwybrau gofal diwedd oes unigol, a dylent gynnwys gofalwyr.

### Enghreifftiau arfer gorau

- **Difficult Conversations for Dementia (National Council for Palliative Care/ Dying Matters)** – Llyfryn i helpu cychwyn sgysiau am flaen gynllunio a gofal diwedd oes. Gweler [www.ncpc.org.uk/difficult-conversations](http://www.ncpc.org.uk/difficult-conversations).
- **Marie Curie Palliative Care Dementia Service, Hywel Dda** – Helpu cleifion gyda gwasanaethau gofal diwedd cyfnod

dementia a diwedd oes. Gweler <http://www.ehospice.com/ArticleView/tabid/10697/ArticleId/14019/View.aspx>

- **Mae Law yn Llaw at Iechyd – Darparu Cynllun Gofal Diwedd Oes** – a gyhoeddwyd yn 2013, yn adeiladu ar waith yn y maes hwn, gan gynnwys yr Adroddiad Cynllunio Gofal Lliniarol (Adroddiad Sugar), a gyhoeddwyd yn 2008. Gweler <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/862/tudalen/70014>
- Cynllun cyflawni ar gyfer gofal lliniarol a diwedd oes. (Llywodraeth Cymru, Mawrth 2017). Gweler <http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/end-of-life-care/?lang=cy>
- **Ffeithlen: Lasting Power of Attorney (Cymdeithas Alzheimer)** – mae'n esbonio beth yw atwrneiaeth arhosol a pham y gallech ystyried gwneud un. Mae hefyd yn cynnig cyngor a gwybodaeth ymarferol am sut i benodi atwrnai a pha rymoedd allwch eu rhoi iddyn nhw. Gweler [www.alzheimers.org.uk/download/downloads/id/2428/factsheet\\_lasting\\_power\\_of\\_attorney.pdf](http://www.alzheimers.org.uk/download/downloads/id/2428/factsheet_lasting_power_of_attorney.pdf).
- **Cynllun Darparu Gofal Lliniarol a Diwedd Oes (Llywodraeth Cymru) Mawrth 2017**. <http://gov.wales/docs/dhss/publications/170327end-of-lifecy.pdf>
- **Living and Dying with Dementia In Wales: Barriers to Access (Cymdeithas Alzheimer Cymru Marie Curie 2015)**. Gweler [www.mariecurie.org.uk/globalassets/media/documents/policy/policy-publications/february-2015/living-and-dying-with-dementia-in-wales.pdf](http://www.mariecurie.org.uk/globalassets/media/documents/policy/policy-publications/february-2015/living-and-dying-with-dementia-in-wales.pdf).
- **Dementia: Commitment to the Care of People with Dementia in Hospital Settings (RCN)**. Gweler [www.rcn.org.uk/professional-development/publications/pub-004235](http://www.rcn.org.uk/professional-development/publications/pub-004235).



## 4) Mae swydd(i) penodol yn gyfrifol am ofalwyr yn bodoli.

Pan ofynnir iddynt am faterion gofalwyr, honiad rhai gwasanaethau yw: “Mae’r holl staff yn ei wneud!” Er ei bod yn sylfaenol bwysig fod yr holl staff yn hyfedrus yn gweithio gyda gofalwyr, mae angen i’r gwaith hwn gael ei gydlyn, rheoli ac arwain.

Dylid penodi cysylltwyr/arweinyddion/eiriolwyr gofalwyr ward a tîm. Law yn llaw â rheolwyr tîm, mae ganddynt y dasg o hyrwyddo ymgysylltu â gofalwyr a goruchwyllo’r berthynas â gofalwyr. Awgrymir yn gryf y dylai’r arweinyddion hyn adeiladu perthnasoedd cryf gydag arweinyddion ac eiriolwyr dementia eu sefydliadau fel eu bod yn ymwybodol o’r cymhlethdodau sydd ynghlwm wrth ofalu am rywun â dementia. Mae angen iddynt sicrhau bod camau ar waith i gefnogi ymgysylltu â gofalwyr a’u bod yn gweithio’n effeithiol. Mae hyn yn galw am gydlyn gan y rheolydd ward neu’r arweinydd tîm. Mae’n bwysig er hynny nad yw arweinyddion gofalwyr yn mynd yn fan cyfleus i eraill gael gwared â gwaith gofalwyr – dylent yn hytrach helpu cydlyn dull y tîm cyfan o weithio mewn partneriaeth gyda gofalwyr a’u cefnogi.

Bydd arweinyddion gofalwyr penodedig yn hyrwyddo arfer da ymhlith cydweithwyr, hynny yw, byddant yn gofalu fod staff yn gwybod am ymglymiad gofalwyr yng nghynllun gofal pob claf a’u bod yn ymwybodol o ofalwyr y mae angen eu cyfeirio at y gwasanaeth neu ward. Gallant hefyd fod yn gyswllt rhwng gofalwyr unigol a staff mewn cyfarfodydd ac adolygiadau, a gallant hyrwyddo adnoddau gofalwyr gyda chomisiynwyr. Dywed wardiau sydd wedi penodi arweinydd gofalwyr fod gwell perthynas rhwng staff a gofalwyr yn datblygu’n gyflym.

Mae gofalwyr yn aml yn ei chael yn anodd i fonitro cynnydd eu perthynas neu gyfaill neu i gyflwyno gwybodaeth oherwydd y system shifftiau ar wardiau neu raglenni gwaith prysur timau cymunedol. Yn ogystal â’r arweinydd

gofalwyr, gall timau benodi aelod o staff i fod yn gyswllt gofalwyr ar gyfer pob shifft/tîm. Byddai’r person hwn yn darparu parhad ychwanegol trwy dderbyn neu rannu gwybodaeth – a bod yn bwynt cyswllt clir.

### Enghreifftiau arfer gorau

- **Locality and Specialist Service Carer Leads (Avon and Wiltshire Mental Health Partnership NHS Trust).** Gweler [www.awp.nhs.uk/advice-support/service-users/carers-families/?tabid=8829](http://www.awp.nhs.uk/advice-support/service-users/carers-families/?tabid=8829).
- **Eiriolwyr Dementia Bwrdd Clinigol (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro).** Gweler [www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/dementia-champions](http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/dementia-champions).

## 5) Mae cyflwyniad i ofalwyr i’r gwasanaeth ac i staff ar gael, a chynigir ystod berthnasol o wybodaeth ar draws y llwybr gofal.

### Llythyr cyflwyno

Pan mae person â dementia yn cael eu derbyn i ysbyty neu leoliad gofal arall, boed oherwydd argyfwng neu trwy dderbyniad wedi’i drefnu, mae’r gofalydd a’r person â dementia yn debygol o fod yn ofidus am yr hyn sydd o’u blaenau. Gall y gofalydd fod yn lluddedig a llesg, ac heb fod yn eu cyflwr mwyaf effro i dderbyn a chadw gwybodaeth. Gall llythyr cyflwyno oddi wrth y nyrs neu weithiwr allweddol a enwyd helpu cynnig tawelwch meddwl a rhoi gwybodaeth sylfaenol fawr ei hangen i’r gofalydd a’r person â dementia. Gall hynny gynnwys enwau a manylion cyswllt staff allweddol a ffynonellau lleol eraill o gyngor a chefnogaeth. Yna gallai’r gofalydd fod mewn sefyllfa dda i esbonio gwybodaeth a chynnig tawelwch meddwl i’r person â dementia.

## Enghraifft arfer gorau

- **Coming into Hospital: Information Leaflet for Family Carers (St Helens and Knowsley Teaching Hospital).** Gweler [www.sthk.nhs.uk/patients-visitors/patient-information-leaflets/carers](http://www.sthk.nhs.uk/patients-visitors/patient-information-leaflets/carers).
- **Carer's Initial Care Plan Letter (Avon and Wiltshire Mental Health Partnership NHS Trust).** Gweler [www.awp.nhs.uk/advice-support/service-users/carers-families/?tabid=2146](http://www.awp.nhs.uk/advice-support/service-users/carers-families/?tabid=2146).

## Apwyntiad gydag aelod a enwyd o'r tîm staff

Dylai'r llythyr hefyd gynnig apwyntiad cynnar lle y gall y gofalydd rannu pryderon a hanes y teulu. Y ffordd orau o sicrhau cynllunio gofal da ac asesu manwl-gywir yw cynnwys y gofalydd mor gynnar ag y bo modd. Dylid trefnu apwyntiad ffurfiol rhwng gofalydd ac aelod o staff i roi cyfle i'r aelod staff wrando ar stori a phryderon y gofalydd, a chymryd hanes da. Bydd y cyfarfod hefyd yn rhoi cyfle i'r gofalydd ofyn cwestiynau yn fanylach.

## Enghreifftiau arfer gorau

- **Initial Family Liaison Meeting (Somerset Partnership NHS Foundation Trust)** – proses lle y cynigir cyfarfod cychwynnol i ofalwyr.

## Cyflwyniad i'r ward/sesiwn gynefino i'r gofalydd

Mae llawer o ofalwyr yn honni fod angen i drefniadau derbyn cleifion fod yn fwy hwylus i ofalwyr, ac y dylid cydnabod gwerth cyfraniad gofalwyr a pharchu eu barn. Mae rhai sefydliadau wedi creu protocolau cyfarfod a chyfarfod i helpu gwneud y broses yn llai

annifyr i ofalwyr. Wedi cyrraedd, dylid cyfarfod a chyfarfod gofalydd sydd gyda pherson â dementia a'u tywys i lecyn preifat addas, lle y gallant drafod yn gyfrinachol unrhyw bryderon sy'n pwysu arnynt a lle y dylid cynnig lluniaeth ysgafn iddynt.

Mae canllawiau cenedlaethol ac arfer gorau yn argymhell y dylid rhoi taflen esboniadol neu ddogfen debyg i ofalwyr fel rhan o'r broses dderbyn, adeg derbyn y claf neu cyn gynted ag y bo modd wedi hynny. Dylai gynnwys gwybodaeth sylfaenol am y ward, pa eitemau ymarferol fydd eu hangen ar y claf yn yr ysbyty, trefniadau ymweld, cyfleusterau ar gyfer gweld ymwelwyr yn breifat, rolau'r aelodau staff a sut a phryd y gellir cysylltu â nhw.

Cafodd rhai taflenni ward ardderchog eu paratoi gan staff yn cydweithio gyda chleifion a gofalwyr. Mae'r taflenni yma'n aml yn disgrifio gosodiad yr adeilad, ei gyfleusterau a gwasanaethau a gwybodaeth sylfaenol am drefniadau'r ward.

Mae rhai wardiau'n cynhyrchu taflen i gleifion ac un arall i ofalwyr, perthnasau a chyfeillion. Er y bydd peth gwybodaeth yn gyffredin i'r ddwy daflen, mae'r dull hwn yn cydnabod fod anghenion pobl â dementia a gofalwyr yn wahanol ac y dylid cynnig atebion gwahanol iddynt. Dylai gwybodaeth fod yn hygyrch ac efallai y bydd angen cynnwys delweddau neu luniau i hwyluso dealltwriaeth.

## Y cynnig rhagweithiol

Mae pobl â dementia yn aml yn troi'n ôl at eu mamiaith neu'n cael mwy o anhawster gyda chof mewn ail iaith. Bydd rhai'n ei chael yn anoddach i gyfieithu a bydd rhai eisiau cysur a thawelwch meddwl clywed iaith gyfarwydd. Yn anffodus, mae profiadau pobl â dementia a gofalwyr yn derbyn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn y gorffennol yn disgrifio sefyllfaoedd lle na ddangoswyd fawr ddim sensitifrwydd neu barch at iaith.



Yn 2016, er mwyn ceisio mynd i'r afael â hyn, cyflwynwyd fframwaith strategaeth Mwy Na Geiriau (Llywodraeth Cymru, 2016).

Un o egwyddorion allweddol Mwy Na Geiriau yw cysyniad y cynnig rhagweithiol. Ystyr cynnig rhagweithiol yw fod darparwydd gwasanaethau yn cynnig gwasanaeth yn y Gymraeg heb i rywun orfod gofyn amdano. Mae'n golygu creu newid diwylliant sy'n cymryd y cyfrifoldeb oddi ar y claf/gofalydd (sydd eisoes mewn sefyllfa fregus) ac yn rhoi'r cyfrifoldeb ar ddarparwyr gwasanaethau.

Mae defnyddio iaith gyntaf yn fwy na dewis, mae'n aml yn angen clinigol. Dylai staff ddeall yn iawn beth yw'r cynnig rhagweithiol a gofalu ei fod yn cael ei gyfathrebu fel rhan o unrhyw gyflwyniad i ofalwyr. Golyga hynny'n gyntaf cael sgwrs am y gwasanaethau y gallwch eu cynnig yn y Gymraeg. Allwch chi neilltuo aelod o'r staff sy'n siarad Cymraeg i gefnogi teulu penodol? A oes gennych adnoddau gwybodaeth yn y Gymraeg, naill ai ar bapur neu ar-lein? Allwch chi droi'r teledu/radio i sianel Gymraeg? Neu allwch chi ofalu'n syml iawn fod eich staff yn dysgu rhai ymadroddion cymdeithasol syml yn Gymraeg fel "Bore da!" neu "Paned o de?".

Bydd gwybod beth allwch ac na allwch ei ddarparu yn y Gymraeg ac yna rhannu'r wybodaeth hon gyda gofalwyr yn cynnig tawelwch meddwl mawr ei angen.

### Enghreifftiau arfer gorau

- **Urddas mewn Gofal – pecyn gwaith cyfrwng Cymraeg – yn ffocysu ar bwysigrwydd iaith wrth gynnal urddas mewn gofal, yn enwedig felly wrth ofalu am y person hŷn a phobl â dementia. Gweler <http://gov.wales/topics/health/publications/socialcare/reports/dignity/?lang=en>.**

- **Darparu'r 'Pecyn Gwybodaeth 'Cynnig rhagweithiol' – Iechyd (Llywodraeth Cymru 2016). Gweler [www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=415&pid=83325](http://www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=415&pid=83325).**

- **Ap Gofalu Trwy'r Gymraeg – Caring Through Welsh – Crëwyd ar gyfer Prifysgol Abertawe a'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol i helpu myfyrwyr a gweithwyr iechyd deimlo'n hyderus wrth ddefnyddio sgiliau Cymraeg yn rhan o'u hastudiaethau neu yn y gweithle. Gweler <https://itunes.apple.com/gb/app/gofalu-trwy'r-gymraeg/id668425270?mt=8>.**

### Pecynnau gwybodaeth i ofalwyr

Naill ai'n rhan o gynllun gofal cychwynnol neu'n gefnogaeth i brif ofalydd person â dementia, dylid darparu pecyn gwybodaeth manylach. Dylai hwn roi i ofalwyr a theuluoedd y wybodaeth sydd ei hangen i ddeall dementia a chyflyrau iechyd eraill fel deliriwm ac iselder, y canlyniadau tebygol, beth all y gofalydd a'r teulu ei wneud i helpu, eu hawliau fel gofalwyr a'r gwasanaethau a'r gefnogaeth sydd ar gael yn lleol iddyn nhw a'r person maen nhw'n gofalu amdano/i.

Mae gofalwyr yn cychwyn ar eu taith yn gofalu am rywun â dementia gyda gwybodaeth gyfyngedig neu niwlog iawn o beth allai'r salwch ei olygu i'r person maen nhw'n gofalu amdano/i ac iddyn nhw fel gofalwyr. Nid ydynt yn aml yn gwybod pa adnoddau allai fod eu hangen arnynt ac ymhle i gael gafael arnynt, ac o'r herwydd gallant deimlo'n ddryslyd, yn ofidus ac yn isel eu hunain.

Mae gwybodaeth am symptomau dementia, deall beth i'w ddisgwyl a manylion am wasnaethau lleol hefyd yn bethau y dylid eu cynnwys yn rhan o ragnodiad neu becyn gwybodaeth am dementia ar gyfer pobl â dementia a'u gofalwyr.

Gall staff ysbytai ddarparu cefnogaeth a gwybodaeth anffurfiol ar lafar, ond mae darparu pecyn gwybodaeth pwrpasol hefyd yn helpu atgyfnerthu pwysigrwydd canolog rôl y gofalydd i'r gofalydd a'r staff. Mae'n cydnabod cymaint o wybodaeth a medrusrwydd sydd eu hangen gan y gofalydd ac yn cydnabod fod angen iddynt gael cefnogaeth.

Dylai gwasanaethau gynnwys llwybr gofal clir i ofalwyr, sy'n golygu fod gwasanaethau yn gwirio fod gofalwyr wedi derbyn yr wybodaeth hon, waeth am faint y buont yn ofalydd neu os ydynt yn delio â gwasanaeth arbenigol, tîm cleifion preswyl, cleifion allanol neu gymunedol.

Gall hyn fod yn arbennig o bwysig i ofalwyr o gymunedau du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig. Dylid cymryd camau i sicrhau bod anghenion diwylliannol ac ieithyddol teuluoedd neu ofalwyr eraill yn cael eu hystyried wrth benderfynu sut orau i ddarparu gwybodaeth i ofalwyr.

Dylai'r pecyn delfrydol gael ei ysgrifennu'n glir, ei gyflwyno'n dda a dylai fod modd ei ddiweddarau'n rheolaidd. Dylai gynnig ffynonellau cefnogaeth lleol a chyffredinol, a bydd angen iddo fod yn hyblyg ac addasadwy.

**“Roedd y pecynnau gwybodaeth yn ddefnyddiol iawn gan y gallwn gael golwg dawel arnynt pan oeddwn yn barod. Roeddwn yn gallu ail-ddarllen pethau oedd yn anodd. Rwy'n cadw'r pecyn mewn lle amlwg ac mae'n dda gwybod fod llawer o gysylltiadau pan fyddaf eu hangen.”**

#### **Gofalydd**

Mae rheoli adnoddau gwybodaeth yn her i wasanaethau iechyd ac mae angen i adnoddau fod yn gyfredol, dylid eu darparu a'u defnyddio mewn ffordd amserol, yn hytrach na hel llwch ar ryw silff anghofiedig yn y swyddfa. Mae'n fwy tebygol y caiff y dyletswyddau hyn eu cyflawni'n dda os ydynt yn gyfrifoldeb un aelod penodedig o staff. Bydd yn helpu bod yn glir a yw'r cyfrifoldeb am gomisiynu, storio a dosbarthu'r pecynnau yn gorwedd gydag arweinydd gofalwyr. Pwy

bynnag sy'n gyfrifol, rhaid i bob aelod o staff ofalu eu bod yn gwybod ymhle y mae cyflenwadau a chynnig/gwirio fod gan bob gofalydd yr wybodaeth neu fod ei hangen.

#### **Engheifftiau arfer gorau**

- **Create your own Information Prescription through NHS Choices.** Gweler [www.nhs.uk/pathways/dementia](http://www.nhs.uk/pathways/dementia).
- **Information Leaflet for People with Dementia and their Carers (Kingston Hospital).** Gweler [www.kingstonhospital.nhs.uk/media/32977/dementia-information-leaflet-for-carers\\_final-07-13.pdf](http://www.kingstonhospital.nhs.uk/media/32977/dementia-information-leaflet-for-carers_final-07-13.pdf).
- **Understanding Dementia – Living well with Dementia; Information for Patients and Carers (Southampton University Hospital).** Gweler [www.uhs.nhs.uk/Media/ControlledDocuments/PatientInformation/Other/Living-well-with-dementia.pdf](http://www.uhs.nhs.uk/Media/ControlledDocuments/PatientInformation/Other/Living-well-with-dementia.pdf).
- **Dementia Carers' Pathways (REPoD)** – Llyfryn a ddatblygwyd gan ofalwyr yn Nyfnaint. Gweler [www.dementiapartnerships.org.uk/archive/communities/carers/dementia-carers-pathways-booklet](http://www.dementiapartnerships.org.uk/archive/communities/carers/dementia-carers-pathways-booklet).

#### **Cynllunio rhyddhau cleifion a chefnogaeth ôl-ofal**

Dylai cynllunio ar gyfer rhyddhau cleifion fod yn rhan annatod o'r llwybr gofal ac mae gofalwyr yn rhan annatod o'r broses hon. Rhaid cynnwys rhyddhau cleifion a chefnogaeth ddilynol yn y cynllunio hwn er mwyn cael y deilliannau gorau.

Mae gofalu fod pobl â dementia yn rhan o'r broses, o'r adeg y'u derbynir i'r ysbyty i'r adeg y cânt eu rhyddhau, yn un o'r camau a restrir yn Mwy na Dim ond Colli'r Cof.



Dylid derbyn gofalwyr yn rhan o'r tîm gofal sy'n gallu cynnig mewnwelediad, hwyluso cyfathrebu (a chydsyniad gwybodus) a sicrhau parhad. Mae'n rhaid i ofalwyr gael yr hawl i aros gyda'r person maen nhw'n gofalu amdano/i oni bai ei bod yn amlwg nad dyna sydd orau i'r claf (Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2015). Mae angen trefnu cydlynu u rhwng y timau cymunedol neu staff cartref gofal perthnasol, teuluoedd a gofalwyr a'r person â dementia cyn iddynt gael eu rhyddhau, ac mae angen i'r person â dementia a'u gofalydd wybod pa gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael gafael arni.

Mae diffyg cydweithio rhwng gwasanaethau yn creu anawsterau a rhwystrau diangen i bobl yn byw â dementia a'u gofalwyr.

**"Allwch chi ddim rhannu person yn anghenion gofal cymdeithasol a gofal iechyd. Mae angen i'r ddau fynd law yn llaw."**

**Gofalydd**

(Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2015).

### Enghreifftiau arfer gorau

- **Polisi Rhyddhau Cleifion Ymddiriedolaeth Gofal Iechyd GIG Gwent.** Gweler [www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/829/Example%20Discharge%20Policy%20-%20Gwent%20Healthcare%20NHS%20Trust.PDF](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/829/Example%20Discharge%20Policy%20-%20Gwent%20Healthcare%20NHS%20Trust.PDF).
- **Planning Your Discharge from Hospital, Information for Patients, Relatives and Carers.** Gweler [www.nlg.nhs.uk/content/uploads/2015/08/IFP-0860-Planning-Your-Discharge-from-Hospital-.pdf](http://www.nlg.nhs.uk/content/uploads/2015/08/IFP-0860-Planning-Your-Discharge-from-Hospital-.pdf).

- **Information leaflets for carers on dementia, delirium and discharge planning (Nottingham University Hospital).**
- **CARTREF – Gofal a Ddarperir gyda Thelefeddyginiaeth i Gefnogi Cleifion Oedrannus a Llesg mewn Ardaloedd Gwledig.** Gweler [www.goodpractice.wales/casestudy-9848](http://www.goodpractice.wales/casestudy-9848).

## 6) Mae gwahanol fathau o gefnogaeth ar gael i ofalwyr.

### Cefnogaeth i ofalwyr

Mae natur gymhleth a dirywiol dementia yn gallu cael effaith emosiynol o bwys ar ofalwyr, wrth i deimladau galar a cholled ychwanegu at heriau eu rôl gofalu.

Dylai fod gan bob gwasanaeth iechyd a gofal cymdeithasol wasanaeth cefnogi gofalwyr, gan gynnwys mynediad at wasanaethau eiriol dros ofalwyr. Gall gwasanaethau cefnogi gael eu darparu gan yr ymddiriedolaeth iechyd neu wasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol, trydydd sector neu ar y cyd.

Mae gan rai gwasanaethau weithiwr(wyr) pwrpasol ar gyfer y gwasanaeth iechyd yn gyffredinol neu gyswllt penodedig â wardiau arbennig. Mae rhai hefyd yn darparu gwasanaethau eiriolaeth annibynnol, sydd fel arfer yn cael eu rheoli gan fudiadau gwirfoddol lleol. Dylid cynnig gwasanaethau eiriolaeth hefyd i bobl â dementia lle y maent ar gael.

Dylai pob gofalydd gael cynnig atgyfeiriad at y gwasanaeth cefnogi gofalwyr. Gall rhai ei wrthod am resymau da bryd hynny ond dylai eu penderfyniad gael ei ail-ystyried o bryd i'w gilydd.

Dylai swyddi cefnogi gofalwyr, neu staff wardiau neu dimau a chanddynt gyfrifoldebau penodol am ofalwyr, sicrhau bod cyfleoedd ar gael i

deuluoedd a gofalwyr eraill gyfarfod trwy fforymau cefnogi addysgol neu gyfoedion. Efallai y byddant yn cynnal cyfarfodydd cefnogi gofalwyr sy'n cynnig cyfle i ofalwyr gefnogi ei gilydd.

Er bod cyfarfodydd cefnogi gofalwyr yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr, mae hefyd angen darpariaeth ar gyfer cefnogaeth un-i-un ar gyfer unigolion. Mae'n debygol y bydd gan y rhan fwyaf o ofalwyr faterion penodol a chyfrinachol y mae angen iddynt eu trafod. Gall hyn fod yn anodd os ydynt yn rhan o grŵp.

Mae rhai gwasanaethau yn defnyddio system apwyntiadau i drefnu cefnogaeth un-i-un ar gyfer gofalwyr. Mae gallu siarad â rhywun sy'n hyddysg ym materion gofalwyr yn ffordd effeithiol o fynd i'r afael â straen bod yn ofalydd i rywun sy'n dioddef o salwch aciwt.

Gall Gweithwyr Cefnogi Gofalwyr neu eiriolwyr gofalwyr elwa o fynychu cylch ward neu gyfarfod adolygu pan mae gofalwyr yn bresennol ac angen cefnogaeth.

“Mae'n hollbwysig fod gofalwyr yn cael eu hadnabod a'u cydnabod fel y gallant fanteisio ar y gwasanaethau cefnogi lleol fydd yn eu helpu gofalu'n well am eu hunain a'u ceraint. Bydd hyn yn helpu lleihau nifer y gofalwyr cudd yn y gymuned.”

**Gofalydd**

### Enghreifftiau arfer

- **Young Carers Toolkit** – Adnodd ar gyfer gweithwyr iechyd, addysg a gwasanaethau cymdeithasol, gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc. Gweler <http://youngcarerstoolkit.co.uk>.
- **Making the Road Less Rocky (Carers Trust)** – Gwybodaeth ar gyfer gweithwyr yn cefnogi gofalwyr pobl â dementia. <https://professionals.carers.org/roadlessrocky>.

- **Gwasanaeth Cefnogi Dementia** – yn yr holl glinigau cof ledled y Gogledd sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth i bawb sydd newydd gael diagnosis dementia a'u gofalwyr. Gweler [www.nwcrossroads.org.uk/dementia-support-service](http://www.nwcrossroads.org.uk/dementia-support-service).
- **Gweithwyr cefnogi gofalwyr mewn ysbytai** – Mae Byrddau Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ac Abertawe Bro Morgannwg ymhlith nifer cynyddol o fyrddau iechyd sy'n ariannu swyddogion cefnogi gofalwyr yn eu lleoliadau aciwt yn rhan o'u timau rhyddhau cleifion, amlddisgyblaethol neu lif cleifion Gweler [www.wales.nhs.uk/news/42604](http://www.wales.nhs.uk/news/42604).
- **Carer's cafe (University Hospital Southampton)** – Mae gwasanaeth Nyrs Admiral yn darparu grŵp cefnogaeth i ofalwyr pobl â dementia sy'n ymweld mewn ysbyty. Gweler [www.carersinsouthampton.co.uk/carers-cafe-at-southampton-general-hospital](http://www.carersinsouthampton.co.uk/carers-cafe-at-southampton-general-hospital).

### Asesiad gofalydd

Daeth Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ar waith ym mis Ebrill 2016, ac yn ei sgil daeth newidiadau arwyddocaol i ofalwyr, gan gynnwys hawliau a dyletswyddau newydd.

Mae'r Ddeddf yn rhoi'r un hawliau i ofalwyr â'r sawl y maent yn gofalu amdanynt, a'i diffiniad o ofalydd yw: 'Person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl.'

Ffocws y ddeddfwriaeth yw diogelu llesiant y gofalydd a'r person y gofelir amdano/i, a ddiffiniwyd i gynnwys:

- Llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol.
- Diogelwch rhag camdriniaeth ac esgeulustod.
- Addysg, hyfforddiant a hamdden.
- Sicrhau hawliau a hawliadau.



- Y cyfraniad a wnaed i gymdeithas.
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd.
- Addasrwydd llety preswyl.

Ar gyfer oedolion, mae hefyd yn cynnwys rheolaeth dros fywyd beunyddiol a chyfranogiad yn y gwaith. I blant, mae'n cynnwys datblygiad corfforol, deallusol, emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol a lles.

Mae'r Ddeddf yn rhoi dyletswydd ar yr awdurdod lleol i ddarparu asesiad gofalydd pan ei bod yn ymddangos fod angen cefnogaeth ar y gofalydd. Rhaid i asesiad gofalydd gynnwys:

- I ba raddau y mae'r gofalydd yn gallu ac yn fodlon darparu'r gofal a pharhau i ddarparu'r gofal.
- Y deilliannau y mae'r gofalydd yn dymuno eu cyflawni.

Rhaid i'r awdurdod lleol gynnwys y gofalydd, a dylai ef/hi deimlo eu bod yn bartner cyfartal yn eu perthynas â'r gweithwyr proffesiynol, ac mae gan yr awdurdod lleol ddyletswydd i baratoi ac adolygu'n rheolaidd gynllun cefnogi ar gyfer gofalydd a gafodd asesiad yn dangos fod ganddo/i anghenion cymwys.

### Rhaid cynnal asesiadau ac archwiliadau rheolaidd i sicrhau bod y chwe safon allweddol ar gyfer ymgysylltu â gofalwyr ar waith a'u bod yn parhau felly

Datblygwyd y dull Triongl Gofal ar sail profiad nifer fawr o ofalwyr sy'n dweud mai eu profiad nhw yn rhy aml yw nad yw rhai o'r safonau neu bob un ohonynt yn eu lle ac ar sail arfer da y gwasanaethau hynny sy'n ceisio creu partneriaeth effeithiol gyda gofalwyr.

### Adolygu arfer cyfredol a meincnodi ymhle yr ydych

Y cam cyntaf i wasanaeth iechyd lleol sy'n dymuno adolygu ei arfer yw edrych ar y sefyllfa

bresennol a datblygu cynllun ar gyfer rhoi'r holl safonau angenrheidiol ar waith.

Dylid cynnal yr ymarferiad hwn gyda gofalwyr lleol (a phobl â dementia) er mwyn meincnodi ac adnabod unrhyw feysydd y mae gofalwyr yn eu nodi'n rheolaidd yn rhai problematig, ac i gael eu syniadau ar yr hyn sydd fwyaf ei angen. I helpu, rydym wedi cynnwys rhestr wirio meincnodi hunan-asesu syml sy'n defnyddio'r offeryn dadansoddi Coch, Oren a Gwyrdd (gweler Atodiad 1).

### Archwilio rheolaidd

Yr ail gam yw mynd ati'n rheolaidd i ail-asesu i sicrhau bod y chwe safon allweddol yn eu lle a'u bod yn gweithio'n dda. Dim ond trwy gael system o adborth rheolaidd gan ofalwyr eu hunain y bydd gwasanaethau'n gallu gwybod pa mor dda maen nhw'n gweithredu dull Triongl Gofal. Mae'n bwysig edrych ar y llwybr gofal cyfan i gael trosolwg clir o'r broses gyfan ac o unrhyw fannau gwan.

#### Enghreifftiau arfer gorau

- **National Audit for Dementia (Coleg Brenhinol y Seiciatryddion)** – Gweithio gydag ysbytai sy'n darparu gwasanaethau cleifion preswyl aciwt cyffredinol ledled Lloegr a Chymru, i fesur meini prawf ar gyfer darparu gofal y gwyddys eu bod yn effeithio ar bobl â dementia a dderbynnir i'r ysbyty. Gweler [www.rcpsych.ac.uk/workinpsychiatry/qualityimprovement/nationalclinicalaudits/dementia/nationalauditofdementia.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/workinpsychiatry/qualityimprovement/nationalclinicalaudits/dementia/nationalauditofdementia.aspx).
- **Carer Questionnaire Letter (Tees, Esk and Wear Valleys NHS Foundation Trust)** – Llythyr yn gwahodd gofalwyr i gynnig adborth ar eu profiadau o bobl â dementia a dderbyniwyd i ysbyty cyffredinol.



- **Kingston Hospital Carers Survey**  
– Mae'r holiadur byr hwn yn casglu adborth am sut i wella cefnogaeth i ofalwyr. Gweler [www.kingstonhospital.nhs.uk/media/178149/a05673\\_carers\\_policy\\_-2-.pdf](http://www.kingstonhospital.nhs.uk/media/178149/a05673_carers_policy_-2-.pdf).
- **1000 Lives Plus – Improving Dementia Care** – Mae'n argymhell trefn reolaidd o gasglu data i sicrhau bod gofalwyr yn cael eu cynnwys wrth gynllunio gofal, cynnig asesiadau a rhannu gwybodaeth yng Nghymru. Mae hefyd yn cynnwys holiadur gofalwyr er mwyn cael adborth. Gweler [www.1000livesplus.wales.nhs.uk/mh-dementia](http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/mh-dementia).

## Triongl Gofal ledled gwledydd Prydain

Ers lansio'r canllaw Triongl Gofal gwreiddiol (Ymddiriedolaeth Gofalwyr y Dywysoges Frenhinol, 2010), mae'r prosiect yn gweithio erbyn hyn gyda 90% o ymddiriedolaethau iechyd meddwl yn Lloegr. Mae 31 ymddiriedolaeth wrthi'n gweithio i wreiddio'r rhaglen yn eu gwasanaethau, a chyda chefnogaeth NHS England mae gennym erbyn hyn adnodd ar gyfer gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc.

Yn Yr Alban, mae cyllid gan Lywodraeth Yr Alban yn ein helpu i weithredu Triongl Gofal yn ardaloedd 12 bwrdd iechyd.

Yng Nghymru, dangosodd tri bwrdd iechyd (Prifysgol Hywel Dda, Betsi Cadwaladr ac Abertawe Bro Morgannwg) ddiddordeb gwirioneddol mewn gweithredu model Triongl Gofal. Mae dau arall yn cael cyngor am sut allant ddylanwadu ar fabwysiadu Triongl Gofal yn ardal eu bwrdd iechyd eu hunain. Mae ymdrechion ar waith i helpu datblygu seilwaith i gefnogi'r gwaith hwn ymhellach yng Nghymru.

## Sylwadau i gloi

Mae angen i wasanaethau iechyd ofalu eu bod yn ymgysylltu'n well â phobl â dementia a gofalwyr yn bartneriaid gweithredol er mwyn gosod sylfaen ar gyfer cynllunio a darparu gofal iechyd yn effeithiol.

Bydd gweithredu'r chwe safon allweddol yn golygu fod gofalwyr yn teimlo fod y cyfraniad y gallant ei wneud yn cael cydnabyddiaeth deg a bod eu gwybodaeth arbenigol yn cael sylw dyladwy.

Mae gofalwyr yn darparu cyfanswm enfawr o ofal yn y gymuned ar gyfer pobl â dementia. Mae'r pwyslais cynyddol ar ddarparu gofal yn y cartref adeg salwch aciwt yn dystiolaeth bellach o'r angen i roi cryn sylw i farn ac anghenion gofalwyr. Gall y symud o ofal ysbyty i ofal yn y cartref olygu dibyniaeth llawer trymach ar ofalwyr, gan greu effaith ar eu bywydau nhw ac angen cynyddol am ymgysylltu a chefnogaeth.

Efallai y bydd datblygu model Triongl Gofal yn galw am beth buddsoddiad mewn hyfforddiant staff a chefnogaeth ymarferol i ofalwyr. Ymhlith y buddiannau mwyaf mae ansawdd uwch i'r deilliannau gofal, ond hefyd wasanaethau mwy cost effeithiol trwy dderbyn llai o gleifion i'r ysbyty a chyfnodau aros byrrach.

Bydd cael Triongl Gofal ar waith yn sicrhau bod barn gofalwyr wrth baratoi cynlluniau gofal a pholisiau yn arwain at eu cynnwys ar bob lefel o'r broses a bod eu rôl, sy'n aml yn un hollbwysig, yn cael ei chefnogi trwy ddulliau ymarferol.

## Gwasanaethau i ofalwyr

Mewn rhai lleoliadau, efallai y caiff gwasanaethau i ofalwyr eu darparu gan fudiadau gwirfoddol, ac weithiau mae mudiadau felly hefyd yn rheoli gweithwyr cefnogi gofalwyr. Dylai'r holl staff rheng flaen ofalu eu bod yn gwybod am y gefnogaeth leol a gwasanaethau eraill sydd ar gael i ofalwyr. Cewch fanylion am eich gwasanaethau Ymddiriedolaeth Gofalwyr lleol ar [Carers.org](http://Carers.org).



# Atodiad 1: Offeryn hunan-asesu Triongl Gofal

## Syniadau a Chanllawiau i staff wrth gwblhau'r offeryn hunan-asesu

Mae offeryn hunan-asesu Triongl Gofal yn galluogi darparwyr iechyd i asesu eu gwasanaethau fesul ward neu dîm.

Mae'n offeryn hawdd ei ddefnyddio ac mae'n defnyddio system goleuadau traffig syml ar gyfer asesu gwasanaethau.

Datblygwyd nodiadau canllaw yn dilyn adborth gan aelodau Grŵp Llywio Triongl Gofal sydd wedi dechrau asesu eu gwasanaethau.

## Canllawiau cyffredinol

- **Cysondeb** – er y gall unedau a thimau unigol gwblhau'r hunan-asesiad, argymhellir fod pob tîm yn cwblhau'r offeryn ar yr un pryd ag ymarferiad cydlynedig. Yn ddelfrydol, caiff hunan-asesiadau wedi'u cwblhau eu danfon at berson annibynnol (rheolydd ward neu arweinydd gofalwyr) i'w hadolygu. Dylai'r adolygiad wirio bod y sgoriau a'r pwyntiau gweithredu yn gyson. Golyga hyn hefyd y gellir adnabod materion cyffredin ar draws timau, adnabod arfer da a rhannu hyn ar draws y sefydliad.
- **Gonestrwydd** – bydd mabwysiadu'r egwyddor hwn yn fuddiol i'w sefydliad neu dîm wrth gwblhau'r hunan-asesiad. Profiad staff a gwblhaodd yr offeryn o'r blaen yw y bu'n brofiad mwy cadarnhaol i fod yn gwbl onest am bob agwedd o'r gwaith. Mae hyn yn galluogi timau i weld beth maen nhw'n ei wneud yn dda a llunio cynllun gweithredu mwy effeithiol ar gyfer meysydd y mae angen eu gwella. Nid oes disgwyl i unrhyw dîm na ward fod yn berffaith ac mae rhai gwendidau yn anorfod. Mae'n hollbwysig fod y timau'n cael gwybod na fydd y gwendidau hyn yn cael eu cosbi a'r argymhelliad yw na ddylid defnyddio system gynghair.
- **Sgoriau goleuadau traffig** – y disgwyl wrth ddyfarnu golau traffig gwyrdd yw y dylai fod gan dîm gyfradd llwyddiant dros 80%. Mae golau traffig oren yn galw am 50% neu drosodd.
  - Er enghraifft, maen **prawf 1.1 adnabod y gofalydd yn rheolaidd**; dylai hynny fod yn digwydd gydag 80% neu ragor o ofalwyr.
  - Enghraifft arall yw maen **prawf 2.1 mae staff wedi cael hyfforddiant ymwybyddiaeth gofalwyr**; dylai hyn fod pan mae 80% o'r staff naill ai wedi cael yr hyfforddiant neu eu bod wedi archebu lle a phan mae'r hyfforddiant yn gyfredol a pherthnasol. Mae'n allweddol fod yr 80% yma'n cynnwys y staff uchaf ar y ward/tîm, gan gynnwys meddygon ymgynghorol.
- **Eglurder** – er mwyn sicrhau manwl-gywirdeb awgrymir y dylid rhoi tystiolaeth ar gyfer unrhyw ffigyrau a ddefnyddir, er enghraifft dylid eu cymharu â chofnodion hyfforddiant.
- **Adran Gan Bwy y ffurflen** - dylai'r adran hon gynnwys enw'r person sy'n llenwi'r ffurflen; os nad yw hwnnw/honno'n uwch aelod staff mae'n rhaid iddynt gydarwyddo. Gall fod yn fuddiol hefyd cynnwys enw'r person fydd yn gyfrifol am y maes hwn gan ei fod yn rhoi cyfrifoldeb am y prosiect i'r tîm cyfan.

## Yn olaf...

Wedi ei gwblhau, dylai'r offeryn hunan-asesu gael ei adolygu gyda'r tîm cyfan y mae'n cyfeirio ato. Yn hynny o beth, dylid datblygu cynllun gweithredu yn dangos sut fydd gwelliannau'n cael eu gwneud a llunio amserlen ar gyfer y cynllun gweithredu hwn. Ar ddiwedd y cyfnod hwnnw dylid cwblhau'r offeryn hunan-asesu eto i asesu sut ac ymhle y gwnaed gwelliannau.

# Offeryn hunan-asesu Triongl Gofal

Mae'r offeryn hwn yn addas ar gyfer pob gwasanaeth, ond efallai y bydd geiriau ac ymadroddion na ddefnyddir mohonynt yn eich gwasanaeth penodol chi. Os felly, bydd angen ichi addasu'r offeryn i'w wneud yn addas i anghenion eich sefydliad..

Mae'r offeryn hwn yn defnyddio'r system Coch Oren Gwyrdd i asesu'r sefyllfa bresennol ar gyfer pob pwynt.

## Safon 1 – Caiff gofalywyr a'u rôl hanfodol eu hadnabod adeg y cysylltiad cyntaf neu cyn gynted ag y bo modd wedi hynny

|     | R  | A | G | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|-----|--|---|---|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 1.1 | <p>Mae prosesau ar waith i sefydlu a oes gofalydd yn rhan o'r gofalu, caiff y prif ofalydd ei hadnabod a chaiff cysylltiadau a enwyd eu cofnodi yn y nodiadau.</p> <p>(Pan nad oes gofalydd penodol yn rhan o'r gofalu, chwiliir am wybodaeth am bobl eraill arwyddocaol allai fod yn cefnogi'r person, er enghraifft cymdogion neu wasanaethau eraill).</p> |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 1.2 | <p>Gofynnir i'r person â dementia am gyfraniad y gofalydd, oni bai nad yw hynny'n bosibl.</p>  |   |   |                            |                    |                          |          | (parhad)    |



**Safon 1** – (parhad)

|     | Meini prawf   | R | A | G | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|-----|---|---|---|---|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 1.3 | Caiiff y prif ofalydd neu ofalwyr eu hadnabod ac fe holir eu barn fel rhan o'r broses asesu ac wrth lunio'r gofal.  |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 1.4 | Cynhelir asesiad o anghenion y gofalydd.  |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 1.5 | Mae prosesau ar waith i sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei rhannu gyda'r holl ymarferwyr sydd ynghlwm wrth y gofal, gan gynnwys y sawl sy'n cefnogi cyflyrau afiach eraill, er mwyn osgoi triniaethau croes. |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 1.6 | Gwneir cofnod o atwrneiaeth(au) arhosol ac a oes blaen gynllun a/neu gyfarwydddeb ar waith.   |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 1.7 | Caiiff pobl â dementia a'u gofalwyr ddiweddariadau rheolaidd ac fe'u cynhwysir wrth baratoi cynlluniau gofal a thriniaethau sy'n rhoi sylw i'w holl anghenion.  |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |

(parhad)

**Safon 1** – (parhad)

|     | Meini prawf   | R | A | G | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|-----|---|---|---|---|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 1.8 | Rhoddir cyngor am wasanaethau eiriolaeth, gwybodaeth a chefnogaeth i'r gofalydd ac i'r bobl â dementia. |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |

**Safon 2** – Mae staff yn ymwybodol o rôl gofalwyr ac wedi cael hyfforddiant ar strategaethau ymgysylltu â gofalwyr

|     | Meini prawf  | R | A | G | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|-----|--|---|---|---|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 2.1 | Mae'r holl staff wedi cael hyfforddiant am anghenion gofalwyr a'u perthynas â'r person â dementia, ac yn gwybod sut i weithio mewn partneriaeth. |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |

(parhad)



**Safon 2** – (parhad)

|     | <b>R</b>   | <b>A</b> | <b>G</b> | <b>Ble ydyn ni ar hyn o bryd?</b> | <b>Cynllun gweithredu</b> | <b>Tystiolaeth o gyflawniad</b> | <b>Gan bwy?</b> | <b>Erbyn pryd?</b> |
|-----|--|----------|----------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------|
| 2.2 | <p><b>Meini prawf</b></p> <p>Mae'r hyfforddiant yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dealltwriaeth o anghenion gofalwyr a sut maen nhw'n berthnasol i'r person â dementia.</li> <li>• Disgwyliadau gofalwyr am asesu, triniaeth a chefnogaeth.</li> <li>• Delio ag ymholiadau a phryderon gofalwyr.</li> <li>• Cyngori ar ffynonellau cymorth a chefnogaeth.</li> <li>• Cyngori ar driniaethau, dulliau o ddarparu gofal a rheoli meddyginiaethau.</li> <li>• Sut i gynnwys gofalwyr a phobl â demential yn y gwaith o ddarparu gofal, gan gynnwys ar ddiwedd oes.</li> <li>• Cydbwysu anghenion gwahanol pobl â demencia a'u gofalwyr.</li> </ul> |          |          |                                   |                           |                                 |                 |                    |
| 2.3 | <p>Mae hyfforddiant yn cynnwys safbwyntiau gofalwyr a phobl â demencia.</p>  |          |          |                                   |                           |                                 |                 |                    |

**Safon 3 – Mae polisi a phrotocolau arfer ar gyfrinachedd a rhannu gwybodaeth yn eu lle**

|     | <b>R</b>   | <b>A</b> | <b>G</b> | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |  |
|-----|--|----------|----------|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|--|
| 3.1 |  |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
|     | <p>Gofynnir am gydsyniad y person â dementia i rannu gwybodaeth gyfrinachol gyda'r gofalydd (wyr) lle bynnag y bo modd.</p>    |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
| 3.2 |  |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
|     | <p>Mae penderfyniadau am rannu gwybodaeth gyda'r gofalydd yn seiliedig ar asesiad o alluedd a phenderfyniadau budd pennaf.</p> |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
| 3.3 |  |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
|     | <p>Mae canllawiau ymarferol am rannu gwybodaeth gyda gofalwyr ar waith.</p>  |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
| 3.4 |  |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
|     | <p>Gwneir defnydd rheolaidd o atwrneiaeth arhosol a blaen gynlluniau neu gyfarwydddebau os ydynt ar gael.</p>                  |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
| 3.5 |  |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |
|     | <p>Cedwir nodiadau a llythyrau asesiadau gofalydd mewn adran ar wahân yn nodiadau'r claf.</p>                                  |          |          |                            |                    |                          |          |             |  |

(parhad)



**Safon 3** – (parhad)

|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3.6 | Mae trefniadau rhyddhau cleifion fel arfer yn cynnwys dymuniadau neu ddewisiadau'r gofalydd am ofal i'r dyfodol, gan gynnwys ystyried a yw dymuniadau'r gofalydd a rhai'r person â dementia yn wahanol. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Safon 4** – Mae swydd(i) penodol yn gyfrifol am ofalwyr yn bodoli

|     | Meini prawf  | R | A | G | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|-----|--|---|---|---|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 4.1 | Mae'r chwaer neu'r rheolydd ward yn gyfrifol am sicrhau bod gofalwyr yn cael eu cynnwys gan yr holl staff.           |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 4.2 | Mae arweinyddion/ eiriolwyr gofalwyr yn eu lle ac mae ganddynt ddealltwriaeth o dementia.                            |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 4.3 | Mae arweinyddion/ eiriolwyr gofalwyr yn gweithio'n agos ag eiriolwyr dementia lleol i ddarparu cefnogaeth i ofalwyr. |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |



**Safon 5 – Mae cyflwyniad i ofalwyr i'r gwasanaeth ac i staff ar gael, a chynigir ystod berthnasol o wybodaeth o wybodaeth ar draws y llwybr gofal aciwt**

|     | R | A | G | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|-----|---|---|---|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 5.1 |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 5.2 |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 5.3 |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |
| 5.4 |   |   |   |                            |                    |                          |          |             |

(parhad)



**Safon 5** – (parhad)

|      | <b>Meini prawf</b>  | <b>R</b> | <b>A</b> | <b>G</b> | <b>Ble ydyn ni ar hyn o bryd?</b> | <b>Cynllun gweithredu</b> | <b>Tystiolaeth o gyflawniad</b> | <b>Gan bwy?</b> | <b>Erbyn pryd?</b> |
|------|---|----------|----------|----------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------|
| 5.5  | Cynigir apwyntiad buan i ofalwyr i glywed eu stori, rhannu gwybodaeth am y person maen nhw'n gofalu amdano/i a mynd i'r afael â phryderon.  |          |          |          |                                   |                           |                                 |                 |                    |
| 5.6  | Rhoddyd sylw i anghenion diwyliannol ac ieithyddol gofalwyr wrth baratoi'r pecyn gwybodaeth.  |          |          |          |                                   |                           |                                 |                 |                    |
| 5.7  | Mae fformat y pecyn gwybodaeth yn hyblyg a chaiff ei ddiweddarau'n rheolaidd.   |          |          |          |                                   |                           |                                 |                 |                    |
| 5.8  | Gwneir aelod o'r ward neu dîm yn gyfrifol am gomisiynu, storio a dosbarthu'r pecynnau.  |          |          |          |                                   |                           |                                 |                 |                    |
| 5.9  | Mae staff yn rhoi'r cyfle i ofalwyr gael sgwrs ac maent yn eu hannog i fanteisio ar y gefnogaeth sydd ar gael.  |          |          |          |                                   |                           |                                 |                 |                    |
| 5.10 | Mae'r gofalydd yn cyfrannu at y gwaith o gynllunio i ryddhau'r claf (naill ai o'r ward neu yn y gymuned, gan wasanaethau eilaidd) ac mae'n deall beth i'w wneud os oes angen cymorth arno/i, er enghraifft. |          |          |          |                                   |                           |                                 |                 | (parhad)           |

**Safon 5** – (parhad)

|      | <b>R</b>  | <b>A</b> | <b>G</b> | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|------|---|----------|----------|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 5.11 | Gofynnir i'r gofalydd am adborth ar y gwasanaeth a ddarparwyd fel rhan o'r broses o fonitro a gwella gwasanaethau.  |          |          |                            |                    |                          |          |             |
| 5.12 | Mae staff wedi ystyried sut orau allant ddiwallu anghenion person â dementia trwy gyfrwng y Gymraeg a gwnaethant gynnig rhagweithiol i'r person/gofalwyr. |          |          |                            |                    |                          |          |             |

**Safon 6** – A range of carer support is available

|     | <b>R</b>  | <b>A</b> | <b>G</b> | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|-----|---|----------|----------|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 6.1 | Mae gwasanaethau pwrpasol i gefnogi gofalwyr ar gael yn lleol.            |          |          |                            |                    |                          |          |             |
| 6.2 | Mae gwasanaethau eiriolaeth ar gael ar gyfer gofalwyr a phobl â dementia. |          |          |                            |                    |                          |          |             |

(parhad)



**Standard 6** – (continued)

|     | <b>Meini prawf</b>   | <b>R</b> | <b>A</b> | <b>G</b> | Ble ydyn ni ar hyn o bryd? | Cynllun gweithredu | Tystiolaeth o gyflawniad | Gan bwy? | Erbyn pryd? |
|-----|--|----------|----------|----------|----------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------------|
| 6.3 | Gall gofalywr ofyn am gefnogaeth un-i-un pan fod ei angen.   |          |          |          |                            |                    |                          |          |             |
| 6.4 | Trafodir yr angen am gefnogaeth adeg rhyddhau'r claf gyda'r gofalydd a'r person â dementia.  |          |          |          |                            |                    |                          |          |             |
| 6.5 | Mae gofalydd newydd yn awtomatig yn cael cynnig asesiad gofalywr a chynllun cefnogi sy'n cynnwys yr angen am gefnogaeth, ac sy'n dynodi unrhyw feysydd risg. |          |          |          |                            |                    |                          |          |             |
| 6.6 | Gwneir atgyfeiriad i wasanaethau lleol i gael cefnogaeth i ofalydd pan fod ei angen.   |          |          |          |                            |                    |                          |          |             |

# Cyfeiriadau

Comisiwn Bevan (2015), *Prudent Healthcare Principles* (Comisiwn Bevan).

Gweler: [www.bevancommission.org/prudent-healthcare](http://www.bevancommission.org/prudent-healthcare).

Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2013), *The Information Governance Review To Share or Not to Share* (Department of Health and Social Care). Gweler: <https://www.gov.uk/government/news/health-secretary-to-strengthen-patient-privacy-on-confidential-data-use>.

Machin, G (2012), *Carers and Confidentiality: Law and Good Practice* (Papur Cynhadledd).

Deddf Galluedd Meddyliol (2005). Diwygiwyd yn 2007 yn rhan o'r diwygiadau i'r Ddeddf Iechyd Meddwl. Gweler: [www.legislation.gov.uk/ukpga/2007/12/contents](http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2007/12/contents).

Rhagofalon Amddifadu Rhyddid y Ddeddf Galluedd Meddyliol, cyflwynwyd yn 2009 yn rhan o newidiadau i Ddeddf Iechyd Meddwl 2007. Gweler: <http://gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/policy/dols/?lang=en>.

Moise, P, Schwarzingler, M, Um MY (2004), *Dementia Care in 9 OECD Countries: a Comparative Analysis OECD Health Working Paper no. 13* (OECD).

Gwasanaeth Ymchwil Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2016) *Materion Allweddol i'r Pumed Cynulliad* (Cynulliad Cenedlaethol Cymru).

National Institute for Clinical Excellence (NICE), Social Care Institute for Excellence (SCIE) (2006), *Dementia – Supporting People with Dementia and their Carers in Health and Social Care* (NICE/SCIE). Gweler: [www.nice.org.uk/guidance/CG42](http://www.nice.org.uk/guidance/CG42).

Nuffield Council of Bioethics (2009), *Dementia; Ethical Issues* (Nuffield Council on Bioethics).

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2015), *Mwy na Dim ond Colli'r Cof: Profiadau Pobl sy'n Byw gyda Dementia a'r Rheini Sy'n Gofalu Amdanynt* (Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru). Gweler: [www.olderpeoplewales.com/en/Publications/pub-story/16-03-14/Dementia\\_More\\_Than\\_Just\\_Memory\\_Loss.aspx#.WhLNG7p2ty0](http://www.olderpeoplewales.com/en/Publications/pub-story/16-03-14/Dementia_More_Than_Just_Memory_Loss.aspx#.WhLNG7p2ty0).

Coleg Nyrsio Brenhinol (2013), *Dementia: Commitment to the Care of People with Dementia in Hospital Settings* (Royal College of Nursing). Gweler: [www.rcn.org.uk/professional-development/publications/pub-004235](http://www.rcn.org.uk/professional-development/publications/pub-004235).

Ymddiriedolaeth Gofalwyr y Dywysoges Frenhinol (2010), *Triangle of Care: Carers Included: A Guide to Best Practice in Acute Mental Health Care* (The Princess Royal Trust for Carers).

Ymddiriedolaeth Gofalwyr y Dywysoges Frenhinol (2011), *Always on Call; Always Concerned. A Survey of the Experiences of Older Carers* (The Princess Royal Trust for Carers). Gweler: [www.carers.org/sites/files/carerstrust/always\\_on\\_call\\_always\\_concerned.pdf](http://www.carers.org/sites/files/carerstrust/always_on_call_always_concerned.pdf).

Coleg Nyrsio Brenhinol (2011), *Dignity in Dementia; Transforming General Hospital Care Project*.

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion (2013), *National Audit of Dementia Care in General Hospitals 2012–13: Second Round Audit Report and Update* (Royal College of Psychiatrists). Gweler: [www.rcpsych.ac.uk/workinpsychiatry/qualityimprovement/nationalclinicalaudits/dementia/nationalauditofdementia.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/workinpsychiatry/qualityimprovement/nationalclinicalaudits/dementia/nationalauditofdementia.aspx) for the latest audit report and update.



Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Llywodraeth Cymru (2016), *Mwy na Geiriau. Fframwaith Strategol Dilydol ar gyfer Gwasanaethau Iechyd mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol* (Llywodraeth Cymru). Gweler: [http:// gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/ words/?skip=1&lang=en](http://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/words/?skip=1&lang=en).

## Adnoddau ychwanegol

### Cymdeithas Alzheimer Cymru

[www.alzheimers.org.uk/homepage/316/wales\\_cymru](http://www.alzheimers.org.uk/homepage/316/wales_cymru)

### Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2016), Investing in Carers, Investing to Save – Key Principles for Health and Social Care Commissioners (Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru). <https://carers.org/news-item/investing-carers-investing-save-carers-trust-wales-releases-commissioning-guide>

### Partneriaethau Dementia

[www.dementiapartnerships.org.uk](http://www.dementiapartnerships.org.uk)

### Dying Matters

[www.dyingmatters.org/news/dying-matters-launches-wales](http://www.dyingmatters.org/news/dying-matters-launches-wales)

### Llywodraethiant Gwybodaeth a Caldicott

[www.wales.nhs.uk/sites3/home.cfm?orgid=950](http://www.wales.nhs.uk/sites3/home.cfm?orgid=950)

### Coleg Nyrsio Brenhinol

Dementia. Gweler: [www.rcn.org.uk/clinical-topics/dementia](http://www.rcn.org.uk/clinical-topics/dementia).

Dementia: Our Work. Gweler: [www.rcn.org.uk/clinical-topics/dementia/current-work](http://www.rcn.org.uk/clinical-topics/dementia/current-work)

### Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru

[www.rcn.org.uk/wales](http://www.rcn.org.uk/wales)

### Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

[www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/dementiaandmemoryproblems.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/dementiaandmemoryproblems.aspx)

### Tide (Together in Dementia Everyday)

<http://tide.uk.net/carers>

### Llywodraeth Cymru

Gweler: Cymru: Gwlad sy'n Deall Dementia. <http://gov.wales/docs/dhss/publications/160613leaflet.pdf>

Gweler: Gweledigaeth Dementia Genedlaethol i Gymru. <http://gov.wales/docs/dhss/publications/110302dementiaen.pdf>

Gweler: Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Cynllun cyflawni: 2016-19. <http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/mental-health/?lang=en>





**Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru**  
3ydd Llawr, 33–35 Heol yr  
Eglwys Gadeiriol Caerdydd CF11 9HB

Ffôn: 02920 090087  
Ebst: wales@carers.org

**Carers.org**  
**professionals.carers.org**

 [facebook.com/CarersTrustWales](https://facebook.com/CarersTrustWales)

 [twitter.com/CarersTrustWal](https://twitter.com/CarersTrustWal)

 [youtube.com/user/CarersTrust](https://youtube.com/user/CarersTrust)

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: 32–36 Loman Street, Llundain SE1 0EH.

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru