Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cefnogi pobl ar ddechrau eu taith cartref gofal

Croeso Cynnes...

Croeso Cynnes...

Pan fydd pobl yn wynebu'r penderfyniad p'un ai i adael eu cartref a symud i ofal preswyl neu ofal nyrsio, gall fod yn amser anodd a phryderus iddyn nhw a'u hanwyliaid. Unwaith y byddan nhw'n dechrau ystyried y dewis o gartrefi gofal, gall fod yn fwy llethol byth hyd yn oed, wrth iddyn nhw geisio sicrhau eu bod yn gwneud y dewis cywir ar gyfer eu hanghenion unigol.

Gellwch helpu i gynorthwyo pobl drwy'r dyddiau cynnar hynny, sy'n frawychus yn aml, drwy ddarparu gwybodaeth glir, agored a hawdd ei deall am eich cartref gofal mewn 'pecyn croeso' neilltuol.

Mae creu 'pecyn croeso' yn ffordd o roi manylion ar y dechrau'n deg i ddarpar breswylwyr, aelodau'r teulu ac eiriolwyr annibynnol am yr hyn y gallan nhw ei ddisgwyl o fywyd yn eich cartref gofal. Mae'n rhywbeth y byddan nhw'n gallu mynd ag ef adref, ei drafod ag eraill ac, os bydd yr unigolyn yn penderfynu symud, ei gadw i gyfeirio ato wrth setlo i mewn.

Rydym wedi nodi amrywiaeth o awgrymiadau i'ch helpu i ddatblygu eich Pecyn Croeso eich hun a rhoi croeso cynnes i bobl ar ddechrau eu taith cartref gofal. Mae'r arweiniad yma ar eich cyfer chi, fel darparwyr cartrefi gofal, i'w ddefnyddio fel fframwaith er mwyn i chi fedru sicrhau bod eich pecyn yn ymdrin â'r materion sydd o bwys i breswylwyr a'u teuluoedd.

Os ydych eisoes yn paratoi pecyn croeso neu lyfryn, efallai y bydd y fframwaith hwn yn rhoi rhai syniadau newydd i chi ar gyfer yr amser pan fydd angen ei ddiweddaru.

Lle gwych i fyw...

Mae pob cartref gofal yn wahanol, gyda'i ethos ei hun a'i ffordd ei hun o wneud pethau. Dyma eich cyfle chi i ddangos i bobl beth sy'n braf ynglŷn â byw yn eich cartref chi. Oes gennych chi weledigaeth neu set o egwyddorion sy'n sail i'r hyn yr ydych yn ei wneud? Beth ydych chi'n ymfalchïo ynddo? Beth mae preswylwyr yn ei ddweud y maen nhw'n ei hoffi ynghylch byw yno?

Fe ellwch hefyd ddefnyddio'r adran hon i gyfeirio at y safonau proffesiynol sy'n arweiniad i'r cartref a'r staff, ac sy'n rhoi sicrwydd i bobl ynghylch ansawdd y gofal sydd ar gael. Bydd cynnwys copi o'r Cod Ymarfer ar gyfer Gofal Cymdeithasol yn help i bobl ddeall beth y gallan nhw ei ddisgwyl.

Gallech egluro hefyd ynglŷn â phroses arolygu Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC) a rhoi trosolwg, copi neu ddolen gyswllt i'r adroddiad diweddaraf am eich cartref.

Parchu hunaniaeth ddiwylliannol ac amrywiaeth

Mae'n wirioneddol bwysig bod yr holl breswylwyr yn cael eu trin yn gyfartal ac nad oes neb yn teimlo bod pobl yn gwahaniaethu yn ei erbyn, waeth beth fo'i ryw, ei gyfeiriadedd rhywiol, hil, crefydd, cred (neu ddiffyg crefydd/cred) neu anabledd.

Ydych chi wedi ymrwymo i barchu amrywiaeth? Deall hunaniaeth gymdeithasol a diwylliannol pobl? Dod i adnabod preswylwyr fel unigolion? Os felly, dyma eich cyfle i ddweud hynny'n glir.

Cyfathrebu'n effeithiol

Mae cyfathrebu da yn hanfodol i helpu pobl i deimlo'n rhan o gymuned y cartref gofal. Os nad ydy pobl yn siarad Saesneg fel eu hiaith gyntaf, oes yna drefniadau yn eu lle i'w cynorthwyo? Os ydy pobl yn siarad Cymraeg, oes yna gyfleoedd iddyn nhw gymryd rhan mewn gweithgareddau Cymraeg neu sgwrsio â phreswylwyr a staff yn Gymraeg?

Mae a wnelo cyfathrebu da â mwy nag iaith yn unig. Mae'n ymwneud hefyd â sicrhau bod pobl sydd angen cymorth i gyfathrebu, efallai oherwydd colli synnwyr neu o ganlyniad i ddementia, yn cael cymorth i ymgysylltu â phreswylwyr a staff, gan helpu i osgoi unrhyw deimladau o arwahanrwydd ac unigrwydd. Pa drefniadau sydd gennych ar waith i ddarparu hyn?

Rhyngweithio cymdeithasol, hobïau a diddordebau

Mae rhai pobl yn byw bywydau cymdeithasol prysur ac yn awyddus i barhau i wneud hynny pan fyddant yn symud i mewn i'r cartref gofal. I eraill, gall bywyd yn y cartref gofal fod yn gyfle i ymuno â gweithgareddau nad ydynt wedi gallu eu gwneud o'r blaen. Mae cael hwyl, ennill profiadau newydd a chadw'n brysur i gyd yn bwysig i les y person. Ydy eich cartref yn cynllunio gweithgareddau cymdeithasol rheolaidd, megis tripiau a gwyliau? Oes yna adloniant yn cael ei ddarparu, megis gemau, cwisiau neu nosweithiau ffilm?

Os ydy pobl yn mwynhau gwylio'r teledu a gwrando ar gerddoriaeth, oes modd iddyn nhw ddefnyddio teledu a radio'n rhwydd? Oes yna setiau teledu a radio yn yr ystafelloedd a/neu rannau cymunedol? Ydych chi'n darparu dolen clyw neu is-deitlau bras ar gyfer y rhai sydd eu hangen? Oes yna offerynnau cerddorol ar gael, megis piano neu fysellfwrdd?

Ac ar gyfer pobl sydd eisiau gweithgareddau tawelach, mwy myfyriol, ydych chi'n cynnig ystafelloedd cymunedol 'tawel'? Ydy'r preswylwyr a'r staff yn cael eu hannog i gael sgyrsiau un i un i helpu i adeiladu perthynas a chryfhau'r teimlad o gymuned?

Ydych chi'n darparu mynediad i'r rhyngrwyd ar gyfer preswylwyr? Os felly, oes yna dabledi, gliniaduron neu gyfrifiaduron ar gael i'w defnyddio?

Bydd gan rai pobl eu hobïau a'u diddordebau eu hunain y byddan nhw'n dymuno parhau i'w mwynhau yn y cartref neu y tu allan iddo – sut byddwch chi'n cynorthwyo preswylwyr i wneud hyn?

Cynnwys teuluoedd a'r gymuned leol

Mae gadael cartref y teulu, symud i ardal newydd a pheidio â gweld teulu a chyfeillion mor aml i gyd yn bryderon sydd gan bobl wrth ystyried symud i mewn i gartref gofal.

Dyna pam mae hi mor bwysig iddyn nhw ddeall sut mae teuluoedd yn chwarae rôl yn y cartref ac yn eu gofal. Er enghraifft: Sut ydych chi'n cefnogi cyplau ac yn helpu pobl i gynnal cyfeillgarwch y tu allan i'r cartref? Ydy hi'n bosibl i deulu neu ffrindiau ymweld ar unrhyw adeg? Oes modd iddyn nhw ymuno â phobl ar gyfer prydau neu eistedd efo nhw yn y lolfa? Oes yna groeso i blant ymweld?

Gall cartrefi gofal chwarae rhan bwysig yn y gymuned leol, gan ffurfio cysylltiadau cryf â grwpiau ieuenctid, cynlluniau gwirfoddoli a sefydliadau tebyg eraill. Sut mae eich cymuned leol yn cymryd rhan yn y cartref? Oes yna ddigwyddiadau neu achlysuron cymdeithasol wedi'u cynllunio gyda grwpiau cymunedol lleol?

O ddydd i ddydd

Y mân bethau sy'n medru gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Mae ar bobl eisiau gwybod am y trefniadau ymarferol ar gyfer byw o ddydd i ddydd, fel gwasanaethau golchi dillad, amseroedd prydau bwyd, cyfleusterau ymolchi, dodrefn ystafell wely ac eiddo personol. Sut fwyd sydd yna? Faint o ddewis sydd yna bob pryd bwyd? Ydy pobl yn cael cymryd rhan yn y gwaith o redeg y cartref os ydyn nhw'n dymuno?

Fe fyddan nhw hefyd yn awyddus i gael gwybod beth ydy'r polisïau ynglŷn ag anifeiliaid anwes, oriau ymweld, defnyddio ffôn ac ati. Oes yna unrhyw gyfyngiadau o ran y gweithgareddau sydd ar gael yn y cartref ac yn y gymuned ehangach? Pa gymorth sydd i'w gael yn y nos?

Fe allech bwysleisio yn y fan hon sut yr ydych yn cynorthwyo pobl i gadw eu hannibyniaeth a'u symudedd, megis galluogi pobl i ddefnyddio'r toiled pan fo angen.

'Diwrnod ym mywyd'

Ffordd dda o helpu pobl i ddeall realiti bywyd mewn cartref gofal ydy defnyddio enghreifftiau go iawn ac astudiaethau achos. Efallai y gallech sôn am un preswylydd presennol a'i gyfweld ynglŷn â diwrnod arferol yn ei fywyd. Neu gallech ofyn i breswylwyr siarad am sut maen nhw wedi setlo, beth oedd yn gymorth i wneud y symud yn haws, ac unrhyw awgrymiadau neu syniadau y bydden nhw'n eu cynnig i bobl newydd sy'n cyrraedd y cartref?

Pwy ydy pwy?

Mae eich cyflwyno chi eich hun a'ch tîm yn medru helpu i wneud i bobl deimlo'n fwy cyfforddus. Yn ogystal ag esbonio rolau aelodau o fewn y cartref a hyd eu gwasanaeth, mae'n werth cynnwys gwybodaeth bersonol, megis diddordebau a hobïau, fel bod pobl yn dod yn gyfarwydd â'r staff ac yn dod o hyd i bethau sydd ganddynt yn gyffredin.

Yn ychwanegol at y pecyn croeso, gallech ystyried arddangos bwrdd lluniau staff yn y dderbynfa neu ardaloedd cymunedol.

Gofal iechyd

Mae ein hiechyd o bwys mawr i bob un ohonom. Mae'n naturiol y bydd gan bobl lu o gwestiynau ynghylch y cymorth gofal iechyd fydd ar gael yn y cartref. Gallech ddefnyddio'r adran hon i ddweud wrth bobl am y mynediad at wasanaethau gofal iechyd, gan gynnwys mynediad at wasanaethau meddygon teulu a gwasanaethau cymunedol. Gallai hyn gynnwys deintyddion; fferyllwyr; dietegwyr; awdiolegwyr; optometryddion a mynediad at wasanaethau cymdeithasol. Gallech hefyd gyfeirio at y gwasanaeth ychwanegol gan feddygon teulu i'r cartrefi gofal, ar ben y gwasanaethau meddygon teulu o ddydd i ddydd, sy'n gwella ansawdd a chysondeb y gofal i'r preswylwyr. Mae'n caniatáu i'r meddyg teulu gydweithio'n agos gydag amrywiol weithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill er mwyn adolygu ac asesu meddyginiaeth; codymau; podiatreg; osteoporosis; anghenion dietegol; clyw; golwg; pwysedd ac iechyd meddwl.

Mae hefyd yn bwysig gadael i bobl wybod sut y bydd eu hanghenion gofal yn cael eu rheoli. Er enghraifft, ydych chi'n cynnwys preswylwyr yn y drafodaeth wrth gynllunio'u gofal? Pa drefniadau sydd wedi eu sefydlu i ymdopi ag anghenion arbenigol?

Ffioedd a threfniadau ariannol

Mae'r costau sy'n gysylltiedig â symud i gartref gofal yn aml yn destun pryder i bobl a'u teuluoedd. Dylai rhestrau prisiau fod yn glir a hawdd eu deall, gan nodi'r hyn sydd wedi'i gynnwys yn y gost a beth sydd ddim. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cyfeirio at unrhyw daliadau sydd heb eu cynnwys mewn pecyn penodol er mwyn osgoi unrhyw ddryswch ymhellach i lawr y lein. Mae'n syniad da hefyd i ddarparu esboniad clir am daliadau atodol trydydd parti a sut maen nhw'n gweithio.

Efallai y bydd pobl yn falch i ddeall pa gymorth a gânt yn y cartref gofal i reoli eu materion ariannol neu ofalu am eiddo gwerthfawr. Ac, er nad ydym ni'n hoffi meddwl am bethau yn mynd o'u lle, byddai'n ddefnyddiol cynnwys rhywfaint o wybodaeth am y prosesau sydd yna i helpu os cânt eu hunain yn wynebu anawsterau ariannol.

"Rydym ni'n gwybod pa mor bwysig ydy gweld eich teulu a'ch ffrindiau yn rheolaidd ac felly mae croeso iddyn nhw ymweld ar unrhyw adeg."

Gwneud cwyn

Mae angen i breswylwyr a'u teuluoedd deimlo'n ddiogel i gwyno os bydd yr angen yn codi. Yn y lle cyntaf, dylech adael iddyn nhw wybod â phwy i siarad yn y cartref am eu pryderon. Yna, amlinellwch y llwybrau y gallan nhw eu dilyn os ydyn nhw'n dal yn anhapus, megis sôn am eu pryder wrth AGGCC neu gysylltu ag Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru. Fe ellwch hefyd gynghori pobl sut y gallan nhw ddefnyddio gwasanaeth eiriol annibynnol.

Rhoi eich pecyn at ei gilydd

Unwaith y byddwch chi wedi casglu at ei gilydd yr holl wybodaeth y mae arnoch eisiau ei chynnwys, mae'n amser i feddwl am sut mae eich pecyn croeso yn mynd i gael ei gyflwyno. Yn aml, dyma fydd yr argraff gyntaf y bydd pobl yn ei chael o'ch cartref gofal, ac felly mae'n werth cymryd yr amser i'w wneud yn iawn.

Mae'r iaith yr ydych yn ei defnyddio yn chwarae rhan fawr mewn creu'r argraff gyntaf gadarnhaol honno. Dylai fod yn hawdd ei deall, yn uniongyrchol ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn, gan osod y cywair ar gyfer perthynas o barch rhwng staff y cartref gofal a'r preswylwyr o'r cychwyn. Mae rhai enghreifftiau o'r arddull hon yn cynnwys:

- "Rydym ni'n gwybod pa mor bwysig ydy gweld eich teulu a'ch ffrindiau yn rheolaidd ac felly mae croeso iddyn nhw ymweld ar unrhyw adeg."
- "Rydym yn ymroi i'ch annog chi i gynnal eich hobïau a'ch diddordebau eich hun..."

Mae defnydd effeithiol o liwiau, delweddau a graffeg i gyd yn gymorth i wneud y pecyn yn ddifyr a diddorol.

Ei wneud yn hawdd ei ddarllen

Er mwyn rhoi'r cyfle i bawb ddarllen eich pecyn croeso, mae angen iddo fod yn ddarllenadwy i bawb. Gwnewch yn siŵr fod ffontiau yn hawdd eu deall, y testun yn faint 12 o leiaf, a bod digon o gyferbyniad rhwng lliwiau'r testun a'r cefndir i sicrhau bod y wybodaeth yn hawdd ei darllen. Gallwch ddod o hyd i lawer mwy o wybodaeth fanwl ar-lein, fydd yn rhoi cyngor ichi ynghylch y ffontiau a argymhellir, y meintiau a'r lliwiau i'w defnyddio.

Bydd cael copïau argraffedig ynghyd â fersiwn ar-lein yn sicrhau eich bod yn darparu ar gyfer y rhai sydd â mynediad i'r rhyngrwyd a'r rheiny sydd hebddo, tra bydd darparu fersiynau print bras, fersiwn sain a Braille yn gymorth i rai sydd â gofynion penodol.

Eisiau gwybod mwy?

Mae yna gyfoeth o ymchwil ar gael ynglŷn â beth sy'n gwneud profiad cartref gofal da i breswylwyr. Os oes arnoch eisiau cael gwybod mwy, edrychwch ar rai o'r cyhoeddiadau isod:

'Fy Mywyd mewn Cartref: Hyrwyddo Ansawdd Bywyd mewn Cartrefi Gofal'

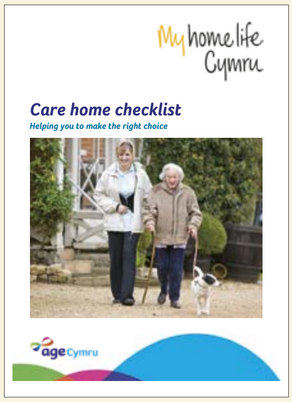
Bwletin 'Fy Mywyd mewn Cartref' sy'n edrych ar beth sydd ei angen i hyrwyddo ansawdd bywyd mewn cartrefi gofal.

www.jrf.org.uk/report/my-home-life-promoting-quality-life-care-homes

'Fy Mywyd mewn Cartref yng Nghymru: Rhestr Wirio Cartref Gofal'

Bwletin sy'n cynorthwyo pobl hŷn i ddewis y cartref gofal cywir, gan gynnwys rhestr wirio a all roi syniad i chi pa gwestiynau y mae pobl yn debygol o'u gofyn.

www.ageuk.org.uk/PageFiles/24831/agecymru%20care%20home%20checklist%20LR%20(E)%20.pdf?dtrk=true



'A better life: valuing our later years'

Adroddiad Sefydliad John Rowntree am yr hyn a all fod o gymorth i bobl hŷn, sydd ag anghenion cymorth mawr, i wella ansawdd eu bywyd.

www.jrf.org.uk/report/better-life-valuing-our-later-years

'Magic Moments'

Llyfryn a gyhoeddwyd gan Goleg y Gwyddorau Dynol ac Iechyd Prifysgol Abertawe, gan dynnu sylw at yr 'adegau hudol' hynny sy'n digwydd mewn cartrefi gofal, sy'n aml iawn yn diflannu o dan y radar.

www.careforumwales.co.uk/uploads/MagicMoments_PDF.pdf

OGL © Crown copyright 2017
WG29646 Digital ISBN 978-1-4734-9255-4