

Bwyd & Maeth

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 1

Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig mewn gofal

Adran 1

Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig

Cyflwyniad i'r canllawiau

Cynnwys

Nodau'r canllawiau a'u cynnwys arfer gorau ar gyfer cartrefi gofal	3
Rôl allweddol cartrefi gofal o ran darparu bwyd a phrofiad bwyta o ansawdd i ddiwallu anghenion maethol preswylwyr	4
Diet ac iechyd pobl hŷn	5
Newidiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio arferol ac effaith ar ddiet	5
Problemau dietegol allweddol mewn pobl hŷn	6
Effaith ar ddarparu bwyd a gofal mewn cartrefi gofal	8
Cyfeiriadau	11
Atodiad 1: Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016	12

Nodau'r canllawiau arfer gorau ar gyfer cartrefi gofal

Mae'r canllawiau hyn wedi cael eu llunio gyda mewnbwn gan ystod o ddarparwyr cartrefi gofal, asiantaethau partner ac Arolygiaeth Gofal Cymru, ac maent hefyd yn seiliedig ar y gwaith cynharach gan Awdurdod Lleol Torfaen a Bwrdd Iechyd Aneurin Bevanⁱ. Eu nod yw rhoi'r cymorth canlynol i gartrefi gofal, preswylwyr, perthnasau a gofalgwyr.

I gartrefi gofal byddant yn eich helpu i wneud y canlynol:

- Dangos sut y mae eich ethos ar gyfer darpariaeth bwyd a diod yn cyfrannu at ateb y gofynion ar gyfer gofal a chymorth ar y cyfan.
- Darparu'r cydbwysedd cywir o fwyd a diod maethlon yn y cyfrannau ac ansawdd cywir i gyd-fynd â'r argymhellion dietegol ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal.
- Annog preswylwyr i fwyta'n dda a chyflawni deilliannau da o ran iechyd a llesiant.
- Anelu at arfer gorau yn y maes hwn.
- Sicrhau eich bod yn dilyn rheoliadau hylendid a diogelwch bwyd.
- Hyrwyddo eich cartref gofal fel amgylchedd sy'n blaenoriaethu anghenion bwyd a diod eich preswylwyr.

I breswylwyr byddant yn helpu i:

- Sicrhau eu bod yn cael y swm cywir o egni a maeth i gynnal a/neu wella eu hiechyd a'u llesiant.
- Sicrhau eu bod yn gallu bwyta'u bwyd gan gadw eu hurddas.
- Sicrhau eu bod yn mwynhau eu bwyd a'u bod yn cael amrywiaeth o ddewisiadau ac ansawdd i weddu i'w hanghenion.
- Atal diffyg maeth a risgiau cysylltiedig.
- Eu cynorthwyo i yfed yn rheolaidd a chynnal lefelau hydradu.
- Eu cynnwys mewn prosesau penderfynu gyda chymorth.

I berthnasau a gofalgwyr byddant yn helpu i:

- Wneud iddynt deimlo'n hyderus bod eu perthynas yn cael maethiad da mewn ffordd urddasol a gofalgar.
- Hysbysu ynghylch dull y cartref gofal lle mae bwyd a diod yn y cwestiwn.
- Eu cynnwys mewn prosesau penderfynu gyda chymorth, pan ydynt yn gweithredu ar ran eu perthynas.
- Ennyn eu hymgysylltiad ag ethos y cartref a'i ddull o ran prydau bwyd, gan helpu eu perthynas i fwyta lle y bo'n briodol.

Lle y bo'n berthnasol byddant hefyd yn:

- Cefnogi rhaglenni a mentrau polisi cenedlaethol eraill sy'n effeithio ar bobl hŷn mewn cartrefi gofal, e.e. Cartref Gofal Cymru, Gwên am Byth (rhaglen asesu iechyd y geg), y fenter atal a rheoli heintiau wrinol.
- Goleuo'r elfennau maeth a hydradu yn y cymwysterau iechyd a gofal cymdeithasol Lefel 2 a Lefel 3 newydd fel bod ymarferwyr sydd newydd gymhwyso'n ymwybodol ac yn meddu ar wybodaeth am anghenion darpariaeth bwyd a maeth pobl hŷn sydd yn eu gofal
- Cael eu sefydlu fel rhan annatod o'r rhaglen hyfforddi gymunedol 'Sgiliau Maeth am Oes' ar gyfer Cymru gyfan y mae gan gartrefi gofal fynediad ati yn ogystal â hyfforddiant arall a ddarperir gan ddietegwyr byrddau iechyd lleol
- Hysbysu'r rhai sy'n hyfforddi ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol e.e. sesiynau datblygiad proffesiynol parhaus ar gyfer staff a hyfforddiant ar gyfer myfyrwyr.

Ar gyfer pwy y maent?

Holl ddarparwyr rheoleiddiedig gwasanaethau cartrefi gofal ar gyfer pobl hŷn.

Anogir darparwyr gofal eraill i'w defnyddio fel arfer gorau hefyd lle y bo'n berthnasol.

ⁱ Adnodd ar y we a ddatblygwyd yn 2016 ar gyfer cartrefi gofal i'w helpu i gynllunio bwydlenni a darparu ryseitiau oedd Menu Count in Care. Mae'r wybodaeth wedi cael ei diweddaru erbyn hyn ac wedi'i chynnwys yn y canllawiau hyn sydd ar y we

Rôl allweddol cartrefi gofal o ran darparu bwyd a phrofiad bwyta o ansawdd i gefnogi iechyd a llesiant preswylwyr

Bydd gan bobl hyn mewn cartrefi gofal ystod o anghenion dietegol. Gall preswylwyr sy'n iach ac sydd ag archwaeth da fwynhau diet iach, cytbwys. Bydd gan lawer o gartrefi gofal breswylwyr sy'n fwy tebygol o fod ag anghenion cymorth a/neu gyflyrau iechyd sy'n effeithio ar y bwyd y maent yn ei fwyta a'r diodydd y maent yn eu hyfed. Mae hyn yn ei gwneud yn bwysicach sicrhau bod y bwyd a diod a ddarperir yn bleserus, yn faethlon ac yn hygyrch, er mwyn cynnal eu hiechyd a'u llesiant.

Mae bwyd blasus cael ei ddarparu mewn amgylchedd cadarnhaol a gofalgarg ac sy'n diwallu eu hanghenion unigol yn agwedd allweddol ar roi gofal o ansawdd da.

Mae darparu diet maethlon, cytbwys a diodydd rheolaidd yn hanfodol i:

- atal diffyg maeth
- cynnal pwysau iach
- cynnal lefelau hydradu
- annog pobl i fod â diddordeb mewn bwyd a'i fwynhau.

Hefyd, mae prydau, byrbrydau a diodydd maethlon rheolaidd yn rhoi strwythur i'r diwrnod a chyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol.



Mae'r holl staff mewn cartref gofal yn cyfrannu at lesiant cyffredinol preswylwyr ac mae ganddynt i gyd rôl yr un mor bwysig, i sicrhau bod eu preswylwyr yn cael profiadau bwyd cadarnhaol.

Mae'r canllawiau cynhwysfawr hyn wedi cael eu datblygu i gynorthwyo staff cartrefi gofal yng Nghymru i ddeall a diwallu anghenion maethol ac anghenion hydradu eu holl breswylwyr trwy:

- ddarparu bwyd a diod i ateb yr ystod o ofnyon sydd gan breswylwyr, yn benodol mewn perthynas â'r risg gynyddol o ddiffyg maeth yn eu poblogaeth fwy agored i niwed
- cynorthwyo unigolion i fwynhau eu bwyd, a bwyta ac yfed symiau sy'n cynnal eu hiechyd a'u llesiant.

Yr heriau yw sicrhau bod prydau, byrbrydau a diodydd sy'n cael eu darparu'n cyd-fynd ag argymhellion dietegol ar gyfer y grŵp agored i niwed hwn ac yn cael eu bwyta, eu hyfed a'u mwynhau gan yr holl breswylwyr.

Bydd y safonau bwyd a argymhellir a'r canllawiau arfer gorau'n cynorthwyo'r sector cartrefi gofal i wella ansawdd maethol y bwyd y maent yn ei weini, ac i ddiwallu anghenion amrywiol preswylwyr.

Bydd hyn hefyd yn helpu cartrefi gofal i ddangos i Arolygiaeth Gofal Cymru ac Awdurdodau Lleol sut y maent yn cyflawni eu rhwymedigaethau a'u cyfrifoldebau yn gyson â'r canllawiau statudol (gweler Atodiad 1). Bydd hefyd yn helpu i fod ag asesiad mwy gwrthrychol o ansawdd y bwyd sy'n cael ei ddarparu, fel bod arfer gorau'n gallu gael ei amlygu.

Diet ac iechyd pobl hŷn

Wrth i ni fynd yn hŷn mae'n bwysig ein bod yn parhau i fwyta'n dda. Mae newidiadau yn ein cyrff yn golygu bod angen llai o egni (calorïau) arnom ond mae angen yr un faint o fitaminau a mwynau pwysig arnom o hyd i gynnal ein hiechyd a'n llesiant – diet llawn maethynnau yr ydym yn galw hyn. Mae maethiad da a gweithgarwch corfforol rheolaidd yn amddiffyn rhag nifer o gyflyrau sy'n fwy cyffredin wrth i ni fynd yn hŷn, e.e. clefyd cardiofasgwlaidd a dirywiad gwybyddol (gweithrediad yr ymennydd) a gall helpu i ddiogelu iechyd y geg ac iechyd deintyddol, ac iechyd esgyrn a chymalau yn ddiweddarach yn ein hoes.

Hefyd, wrth i ni fynd yn hŷn mae ffactorau eraill yn gallu effeithio ar ein cymeriant bwyd a diod a chreu mwy o risg na fyddwn yn cael yr holl faethynnau y mae eu hangen arnom megis afiechyd cyffredinol, cydadwaith rhwng cyffuriau, bod yn llai symudol, bod â llai o incwm, arwahanrwydd cymdeithasol, bod yn isel ein hysbryd, dioddef profedigaeth, a danheddiad gwael. Gall ein harchwaeth cyffredinol fod yn llai a bydd angen dogneau llai o fwyd arnom, gweler Tabl 1. Canfuwyd fod gan rai pobl hŷn yn y DU, yn enwedig y rhai sy'n byw mewn cartrefi gofal, gymeriant isel a lefelau uchel yn y gwaed lle mae ystod o faethynnau pwysig yn y cwestiwn.

Tabl 1 – Tabl yn dangos sut y mae newidiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio arferol yn cynyddu risg faethol i oedolion hŷn

	Newidiadau iechyd a chorfforol a all ddiwydd	Effaith ar ddiet a maethiad
Person hŷn iach	Gall fod yn llai egniol Gall fod dros ei bwysau	Mae gofynion maethol pobl hŷn yn debyg i'r boblogaeth gyffredinol ar y cyfan – Diet cytbwys ac iach yn seiliedig ar y Canllaw bwyta'n dda
Y broses heneiddio	Llai o allu i symud a dehurwydd Newidiadau synhwyrdd e.e mewn synhwyrdd blasu, arogl, clywed, gweld Newidiadau yn y canlynol: iechyd y geg, gweithrediadau treulio, gweithrediadau gwybyddol Clefydau cronig Gall cyflwr meddygol gynyddu'r angen am rai maethynnau	Bydd angen llai o egni ond bydd angen yr un faint o brotein, fitaminau a mwynau Gall cymeriant gwael ar y cyfan arwain at golli pwysau a statws maethol gwael Gall fod angen dietau therapiwtig arbennig ar gyfer cyflyrau meddygol Efallai y bydd angen offer wedi'u haddasu a/neu gymorth i fwyta ac yfed
Person hŷn ag anghenion cymorth uwch a/neu gyflyrau meddygol	Risg arbennig o ddadhydradu Effaith bellach ffactorau sy'n cynyddu risg o ddiffyg maeth megis: afiechyd, anabledd, arwahanrwydd cymdeithasol, digwyddiadau pwysig mewn bywyd, colli annibyniaeth, newid mewn iechyd corfforol, newidiadau mewn pwysau, amodau tai Sgîl effaith bosibl meddyginiaethau, e.e. ceg sych	Mae sicrhau hydradu digonol yn hanfodol Mae angen diet cytbwys a llawn maethynnau Os yw'n wynebu risg: • egwyddorion bwyd yn gyntaf a chyfnerthu bwyd • gall fod angen addasu ansawdd bwyd • gall fod angen dietau therapiwtig arbennig • mae'n fwy tebygol y bydd angen offer wedi'u haddasu a/neu gymorth i fwyta ac yfed, gofal ychwanegol am iechyd y geg

Problemau dietegol allweddol ymhlith pobl hŷn:

- Mae diffyg maeth yn fwy cyffredin mhlith pobl hŷn yn enwedig y rhai sy’n byw mewn lleoliadau gofal.
- Mae gorbwysau a gordewdra’n gyffredin ymhlith pobl hŷn iach ond mae hyn yn gostwng yn ystod henaint pellach.
- Cymeriant protein, fitamin D, a haearn isel sy’n cael effaith ar iechyd ar y cyfan.
- Mae rhwymedd yn gyffredin wrth i gymeriant bwyd fynd yn llai, wrth i weithgarwch fynd yn llai a gall diffyg hydradu ei wneud yn waeth hefyd.

Caiff effaith y rhain ar iechyd ei nodi yn adran 2.

Diffyg maeth

Yn y DU, mae diffyg maeth yn gyffredin ar gyfer pobl sy’n cael eu derbyn i ysbytai a chartrefi gofal. Roedd canlyniadau arolwg cenedlaethol yn 2011 yn amcangyfrif cyfradd o 41% mewn cartrefi gofal, gydag amrediad o 30-40% pan gaiff preswylwyr eu derbyn i’r cartref, gyda thueddiad i hynny gynyddu gydag oedran¹.

Felly mae asesiad cychwynnol o anghenion dietegol preswlydd a’u cymeriant bwyd a diod yn bwysig iawn, i ganfod unrhyw broblemau sy’n bodoli. Mae’r achosion o ddiffyg maeth yn aml yn uwch mewn cartrefi nyrsio na chartrefi preswyl, gan y gall fod pobl wedi cael cyfnod hwy o afiechyd a chyflyrau sy’n effeithio ar gymeriant bwyd a diod. Fodd bynnag, ni fydd ar lawer o bobl hŷn â dementia sy’n byw mewn cartrefi gofal angen gofal nyrsio ond efallai y byddant yn profi anawsterau gyda bwyta ac yfed.

Pwysau iach

Mae cynnal pwysau iach yn bwysig wrth i ni fynd yn hŷn ac mae arolygon diweddar yn dangos bod niferoedd mawr o bobl dros 65 ledled Cymru sydd dros eu pwysau neu’n ordew.

Mae gordewdra’n cynyddu’r risg o glefydau megis clefyd coronaidd y galon, diabetes math 2, pwysedd gwaed uchel, osteoarthritis, poen yn y cymalau a chanserau sy’n gysylltiedig â gordewdra.

Mae gordewdra’n gostwng gydag oedran oherwydd y ffactorau a nodwyd. Mae canran y bobl hŷn mewn cartrefi gofal sydd dros eu pwysau neu’n ordew’n debygol o fod yn llawer llai na’r boblogaeth gyfartalog. Fodd bynnag, mae nifer yr achosion o ddiabetes yn debygol o fod yn uwch na’r boblogaeth gyffredinol.

Tabl 2 – Cyfraddau presennol gorbwysau a gordewdra ymhlith pobl hŷn yng Nghymru

Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-2019 ²	Y boblogaeth gyffredinol 55-64 oed	Y boblogaeth gyffredinol 65-74 oed	Y boblogaeth gyffredinol Dros 75 oed
Gorbwysau a gordewdra	67%	64%	51%
Gordewdra	31%	25%	13%

Tabl 3 – Beth yw'r problemau sy'n gysylltiedig â bod o dan bwysau neu dros bwysau?

O dan bwysau	Dros bwysau
Mwy o risg o: • afiechyd a haint • clwyfau'n arafach yn gwella • cwympiadau • hwyliau is Llai o'r canlynol: • egni • annibyniaeth a'r gallu i gyflawni gweithgareddau beunyddiol • cryfder yn y cyhyrau • ansawdd bywyd	Mwy o risg o'r canlynol: • Gordewdra • Diabetes Math 2 • Clefyd coronaidd y galon a strôc • Osteoarthritis • Rhai Canserau • Apnoea cwsig a phroblemau anadlu • Problemau iechyd meddwl • Gweithrediad corfforol is

Efallai y bydd pobl yn eich gofal yn dewis bwyta diet anghytwys ac felly mae angen parchu eu hawliau. Dylai fod proses i asesu a rheoli risg bob amser, os oes effaith bosibl ar eu hiechyd.

Mae cysylltiad agos rhwng iechyd a y geg a chymeriant dietegol – mae bod ag iechyd y geg gwael, pydredd dannedd, a chlefyd y deintgig yn gallu lleihau cymeriant bwyd a mwynhad o fwyd a chael effaith fawr ar ansawdd bywyd. Mae dannedd gosod nad ydynt yn ffitio'n dda'n ffactor allweddol sy'n achosi anesmwythder hefyd a gall hynny ddynodi bod rhywun wedi colli pwysau'n flaenorol, y dylid ei adnabod wrth asesu anghenion preswlydd gyntaf.

Mae astudiaethau yng Nghymru wedi dangos bod iechyd y geg gwael yn gallu bod yn broblem arbennig i bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal. Nod y rhaglen Gwên am Byth yw cynorthwyo cartrefi gofal i gyflawni gofal o ansawdd da am iechyd y geg; gweler Adran 2.

Maethynnau pwysig

Egni – er y gall y gofynion o ran egni fod yn llai, mae angen i ansawdd y diet fod yr un fath. Fodd bynnag, efallai y bydd gan rai preswylwyr ofynion uwch o ran egni, er enghraifft os oes ganddynt glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu glefyd Parkinson's. Gall preswylwyr â dementia fod â gofynion is o ran egni os ydynt yn symud llai ac yn isel eu cymhelliant, neu gallent fod â gofynion uwch yn achos gorfywiogrwydd, aflonyddwch ac os ydynt yn fwy egniol.

Protein mae cymeriant protein yn bwysig i gynnal màs y cyhyrau a helpu i atal sarcopenia, yn ogystal â bod â rôl hanfodol i wella clwyfau a chynnal ardaloedd pwyso.

Ffeibr Dietegol mae hwn yn bwysig i atal rhwymedd, sy'n fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn, ac yn ffynhonnell werthfawr ar gyfer maethynnau.

Fitamin D – Ceir argymhellion penodol ynghylch fitamin D ar gyfer pobl hŷn. Mae fitamin D yn cael ei syntheseiddio yn y croen trwy weithred golau'r haul. Mae'n hanfodol ar gyfer iechyd esgyrn a chredir ei fod yn gwella cryfder y cyhyrau. Mae pobl hŷn yn nodweddiadol yn mynd allan i'r awyr agored yn llai na grwpiau oedran iau ac mae eu croen yn llai effeithlon am gynhyrchu fitamin D o olau'r haul. Argymhellir felly bod yr holl oedolion dros 65 oed yn cymryd atchwanegiad sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D yn ddyddiol a'u bod yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys fitamin D (e.e. pysgod olewog a grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig) yn rheolaidd.

Haeam – Gall cymeriant haeam gwael mewn bwyd arwain at ddiffyg haeam ymhlith pobl hŷn, gan achosi blinder a phendro a gall arwain at anaemia.

Hydradu

Mae pobl hŷn yn wynebu risg arbennig o ddadhydradu ddadhydradu oherwydd

effeithiau heneiddio, ac efallai y bydd ganddynt lai o allu i synhwyro pan ydynt yn sychedig, neu i gyfleu eu bod yn sychedig. Gall henaint ac afiechydon eraill gael effaith hefyd.

Ystyr diffyg hydradu cymeriant isel yw diffyg dŵr o ganlyniad i beidio ag yfed digon ac mae'n risg arbennig i breswylwyr cartrefi gofal. Canfu un astudiaeth fod 20% o bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal yn y DU yn profi diffyg hydradu³.

Mae hylifau yn arbennig o bwysig er mwyn:

- cadw'n hydradol
- lleihau'r risg o rwymedd, cwmpo, heintiau'r llwybr wrinol a cherrig arenol
- helpu i reoli tymheredd y corff.

Ceir rhagor o wybodaeth am fwyd a maethynnau pwysig yn Adran 2 ac am Hydradu yn Adran 3.

Beth mae hyn yn ei olygu ar gyfer darparu bwyd a diod a chymorth gyda maethiad mewn cartrefi gofal

Mae cartrefi gofal yn llawer mwy tebygol o fod â phreswylwyr sy'n wynebu risg o fod dan eu pwysau ac yn dioddef diffyg maeth, ond efallai y bydd ganddynt hefyd rai

preswylwyr sydd dros eu pwysau neu'n ordew, sy'n gallu effeithio ar eu gallu i symud a'u gofal a bydd eu gofynion dietegol yn wahanol.

Y neges bwysig yma yw sicrhau na ddefnyddir un dull cyffredinol o ddarparu bwyd. Er enghraifft, ni ddylai'r holl breswylwyr gael pwдинаu cyfnerthedig. Yn yr un modd, ni ddylai'r holl breswylwyr gael llaeth â llai o fraster. Rhaid ystyried gofynion, dewisiadau ac anghenion unigol. Mae'r agweddau hyn i gyd yn cael eu hegluro yn y canllawiau bwyd ymarferol.

Mae darparu bwyd a diod sy'n diwallu anghenion unigol preswylwyr yn hanfodol

Er mwyn i 'ddarpariaeth diet iach' ateb yr ystod o ofynion bydd angen cynnig amrywiaeth o opsiynau ar gyfer darpariaeth bwyd, e.e. gall fod angen cynnig diet cytbwys ac iach, prydau a byrbrydau llai sydd â mwy o faethynnau, bwydydd cyfnerthedig a diodydd maethlon.

Mae angen defnyddio dull hyblyg, addasadwy i ddiwallu anghenion preswylwyr â dementia, anhawster llyncu, dietau therapiwtig a'r rhai y mae arnynt angen diet therapiwtig neu ddiet addasu ansawdd hefyd.

Beth mae'r canllawiau arfer gorau ynghylch bwyd a maeth ar gyfer cartrefi gofal yn ei gynnwys?

Canllawiau arfer gorau		Bwydlenni a ryseitiai
Adran 1	Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig	Cynlluniau bwydlenni enghreifftiol
Adran 2	Safonau bwyd, canllawiau a chynllunio bwydlenni	
Adran 2A	Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf	Ryseitiai ar gyfer bwydlenni safonol a chyfnerthedig
Adran 2B	Bwyta ac yfed yn dda gyda chyflyrau iechyd meddwl	
Adran 2C	Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI *	Ryseitiai ar gyfer addasu ansawdd neu ddolenni i adnoddau
Adran 3	Yfed a phwysigrwydd hydradu i breswylwyr mewn cartrefi gofal	
Adran 4	Annog preswylwyr i fwyta'n dda	
Adran 5	Hylendid a diogelwch bwyd	
Adran 6	Asesu a monitro anghenion dietegol	
Adran 7	Rhoi'r canllawiau ar waith	

*IDDSI – Y Fenter Safoni Diet Dysffagia Rhyngwladol

Nodyn ynglŷn ag Adran 2

Mae **Adran 2** yn rhoi arweiniad cyflawn i ddarparu diet cytbwys ac iach i ddiwallu'r ystod o anghenion sydd gan breswylwyr yn eich gofal. Mae'n disgrifio safonau bwyd sy'n seiliedig ar ofynion maethol ar gyfer y grwpiau o fwydydd ac yn dangos sut y gall safonau ar gyfer prydau bwyd eich helpu i gynllunio eich bwydlenni.

Mae gweddill yr adrannau'n darparu canllawiau cynhwysfawr ynghylch cyflawni gofal maethol a hydradol o ansawdd ar gyfer eich holl breswylwyr, i gynyddu mwynhad o fwyd a gwella ansawdd bywyd i'r eithaf.

Gellir defnyddio'r bwydlenni a ryseitiau i ychwanegu at eich gwaith cynllunio bwydlenni presennol neu i adolygu a gwella eich darpariaeth bwyd ar hyn o bryd:

- Er mwyn ei gwneud yn bosibl cydymffurfio â'r argymhellion dietegol presennol a hyrwyddo'r symiau a'r mathau priodol o fwydydd ar gyfer pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal.

- Er mwyn sicrhau bod unigolion yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl ac yn cael cymorth i gynnal diet a chymeriant hylifau iach.

Ceir dolenni i'r canllawiau statudol ar fodloni'r rheoliadau safonau gwasanaethau a wnaed dan Ddeddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 yn Atodiad 1

Mae'r Canllawiau Statudol yn cynnwys y gofyniad i sicrhau bod pobl yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl. Mae'r canllawiau'n nodi'n benodol sut y gall darparwyr gydymffurfio o ran cynorthwyo unigolion i gynnal diet a chymeriant hylif iach.

Mae Tabl 4 yn nodi sut y gall y canllawiau bwyd a maeth hyn eich cefnogi chi mewn perthynas â'r canllawiau statudol ac yn darparu enghreifftiau o'r modd y gallwch chi ddangos eich bod yn darparu gwasanaeth o ansawdd da ac yn diwallu anghenion gofal a chymorth eich preswylwyr.

Tabl 4 – Canllawiau statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol ynghylch bodloni rheoliadau ar gyfer gwasanaethau cartrefi gofal

Canllawiau statudol		
1.5 Gofynion ar ddarparwyr gwasanaethau o ran safon y gofal a'r cymorth a ddarperir Enghraifft Mae unigolion yn cael eu cynorthwyo i gynnal diet a chymeriant hylifau iach:	Sut y mae'r canllawiau ynghylch safonau bwyd ac arfer gorau'n cynorthwyo cartrefi gofal i gydymffurfio â hyn:	Enghreifftiau o'r ffyrdd y gallai cartrefi gofal ddangos ansawdd ardderchog darpariaeth bwyd a diod a gofal maethol ar gyfer preswylwyr
Lle darperir bwyd a/neu ddiod ar gyfer unigolion, ceir dewis sy'n diwallu eu hanghenion ac yn cwrdd â'u dewisiadau hyd y bo'n rhesymol ymarferol	Bwydlenni, ryseitiau a chynlluniau bwydlenni enghreifftiol yn seiliedig ar safonau bwyd a maethynnau, i ddiwallu ystod o anghenion	Bwydlen gylchol ar gael gydag ystod o ddewisiadau i gyrraedd safonau bwyd a diwallu anghenion preswylwyr unigol Dylai hyn gynnwys dietau therapiwtig, dietau sy'n seiliedig ar addasu ansawdd bwyd a sylw i ddewisiadau unigol

² <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/canllawiau-ar-gyfer-darparwyr-ac-unigolion-cyfrifol.pdf>

Canllawiau statudol		
Mae dewis iach o fwydydd ar gael ac yn cael ei hyrwyddo	Maent yn diffinio ystyr 'iach' mewn perthynas â gwahanol anghenion pobl hŷn, e.e. I berson hŷn iach – diet cytbwys ac iach I berson hŷn ag anghenion cymorth uwch a risg o ddiffyg maeth – cynllun prydau gan gynnwys ffynonellau egni a phrotein mwy crynodedig, prydau llai a mwy mynych ac ansawdd wedi'i addasu o bosibl	Dewisiadau iachach i breswylwyr hŷn iach Diodydd poeth ac oer ar gael drwy'r amser Byrbrydau maethlon, a diodydd a phrydau llai ar gael Ystod o ddietau sy'n seiliedig ar addasu ansawdd bwyd i fodloni IDDSI ac anghenion preswylwyr unigol Defnyddio dulliau cyfnerthu bwyd a llai o ddibyniaeth ar atchwanegiadau maethol
Mae prydau bwyd yn brofiad cadarnhaol a, lle y bo'n ofynnol, mae unigolion yn cael eu cynorthwyo mewn modd sensitif i fwyta ac yfed	Mae'r adran ar ofal a chymorth yn cynnwys ffocws ar yr amgylchedd bwyta, cynorthwyo gyda bwyta ac yfed, gofal ac urddas Canllawiau ychwanegol ar anghenion penodol preswylwyr â Dementia a'r rhai y mae arnynt angen i ansawdd bwyd gael ei addasu	Arsylwi ar: • amgylcheddau bwyta pleserus • ymgysylltu cadarnhaol â phreswylwyr (gan gynnwys yr iaith a ddefnyddir) • cymorth urddasol gyda bwyta ac yfed • cynnwys teuluoedd lle y bo'n briodol
Lle cynhelir asesiadau mae hyn yn cynnwys adnabod, gan ddefnyddio offer a gydnabyddir yn genedlaethol a chanllawiau seiliedig ar dystiolaeth, ble y gallai cymeriant maethol neu hylifol unigolyn fod dan fygythiad	Adran ar sgrinio ac asesu a dolenn i offeryn sgrinio i'w ddefnyddio mewn cartrefi gofal	Mae anghenion bwyd a maeth preswylwyr yn cael eu hasesu gan ddefnyddio'r offer priodol Mae cynlluniau gofal yn cael eu datblygu a'u rhoi ar waith i ddiwallu anghenion preswylwyr
Lle nodwyd fod risg y bydd unigolion yn colli pwysau neu wedi'u dadhydradu eir ati'n effeithiol i fonitro pwysau, cymeriant maethol a hylifol, a chymerir camau unioni pan fo pryderon yn codi neu'n parhau	Dull 'Bwyd yn Gyntaf' a ryseitiau ar gyfer bwydydd cyfnerthedig Enghreifftiau ar gyfer hydradu effeithiol Dolenni i adnoddau a hyfforddiant i roi cymorth i fonitro	Mae gofal yn cael ei fonitro a'i werthuso a newidiadau'n cael eu rhoi ar waith yn ôl y gofyn
Lle y bo angen, mae cyngor arbenigol ychwanegol yn cael ei geisio i gefnogi gofal. Ymlynir wrth driniaethau a chymorth a ragnodwyd, gan gynnwys dietau arbenigol a ffyrdd o baratoi bwyd a diod	Cyngor penodol ynghylch dietau arbennig yn y canllawiau a ble i gael help	Mae'r cartref gofal yn cael cyswllt â gweithwyr iechedd proffesiynol perthnasol ac yn gwybod sut i gael gafeol ar gymorth pellach

*(Rhan 7, Rheoliad 21, Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017 (fel y'u diwygiwyd).

Cyfeiriadau

1. 1. Nutrition Screening Survey in the UK and the republic of Ireland (BAPEN, 2011) Hospitals, Care Homes and Mental Health Units
https://www.bapen.org.uk/pdfs/nsw/nsw_report2008-09.pdf
2. Arolwg Cenedlaethol Cymru (2018) Ystadegau Cymru
https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-iechyd-poblogaethau?_ga=2.51582441.1933902288.1563179319-160543906.1551187863
3. Hooper L, Bunn DK, Downing A, et al. Which Frail Older People Are Dehydrated? The UK DRIE Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2016;71(10):1341–1347. doi:10.1093/gerona/glv205

Atodiad 1

Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016

Mae Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 ('Deddf 2016') yn darparu'r fframwaith statudol ar gyfer rheoleiddio ac arolygu gofal cymdeithasol yng Nghymru. Ei nod yw mynd ati'n barhaus i wella ansawdd gofal a chymorth yng Nghymru gyda phwyslais ar y canlynol:

- **Gwella llesiant** trwy asesu effaith gwasanaethau ar fywydau pobl.
- **Rhoi llais cryfach** i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau.
- **Cryfhau trefniadau amddiffyn** trwy bwerau rheoleiddiol a mwy o dryloywder a chymharedd ar draws gwasanaethau yng Nghymru.
- **Mwy o atebolrwydd** gan ddarparwyr gwasanaethau trwy sicrhau aliniad eglur rhwng arweinyddiaeth, diwylliant a llesiant.

Cafodd Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017 fel y'u diwygiwyd eu gwneud dan Ddeddf 2016. Maent yn gosod gofynion ar ddarparwyr ac unigolion cyfrifol gwasanaethau gofal cymdeithasol rheoleiddiedig, gan gynnwys gwasanaethau cartrefi gofal.

Mae canllawiau statudol sy'n cyd-fynd â'r rheoliadau hyn yn nodi sut y gall darparwyr gwasanaethau rheoleiddiedig (gan gynnwys gwasanaethau cartrefi gofal) gydymffurfio â gofynion a osodwyd gan reoliadau a wnaed dan Ddeddf 2016.

Ar gael yn:

<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/canllawiau-ar-gyfer-darparwyr-ac-unigolion-cyfrifol.pdf>

Gofynion ar ddarparwyr gwasanaethau o ran safon y gofal a'r cymorth a ddarperir (Rhan 7, Rheoliadau 21-25)

Bwriad Rhan 7 o'r Rheoliadau yw sicrhau bod unigolion yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl. Caiff y gwasanaeth ei ddylunio mewn ymgynghoriad â'r unigolyn ac mae'n ystyried

ei ddymuniadau, ei ddyheadau a'i ddeilliannau personol ac unrhyw risgiau ac anghenion arbenigol sy'n llywio'i ofal a chymorth. Mae hyn yn cynnwys:

- darparu'r wybodaeth, y sgiliau a'r cymhwysedd sy'n galluogi staff i ddiwallu anghenion llesiant unigolion
- sicrhau bod staff yn meddu ar y sgiliau iaith a chyfathrebu priodol
- cynllunio a lleoli staff i ddarparu parhad o ran y gofal
- ymgynghori ag asiantaethau ac arbenigwyr perthnasol a cheisio cymorth ganddynt lle y bo'n ofynnol.

Mae Rhan 7, Rheoliad 21 yn nodi'r gofynion trosfwaol o ran gofal a chymorth gan gynnwys darparu gofal a chymorth sy'n amddiffyn preswylwyr ac yn hybu a chynnal eu diogelwch a'u llesiant ac yn eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl. Caiff y rheoliad llawn ei nodi isod:

21

(1) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir gofal a chymorth mewn ffordd sy'n amddiffyn, yn hybu ac yn cynnal diogelwch a llesiant unigolion.

(2) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir y gofal a'r cymorth i bob unigolyn yn unol â chynllun personol yr unigolyn.

(3) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir y gofal a'r cymorth mewn ffordd —

- (a) sy'n cynnal perthnasoedd personol a phroffesiynol da ag unigolion a staff; a
- (b) sy'n annog ac yn cynorthwyo staff i gynnal perthnasoedd personol a phroffesiynol da ag unigolion.

(4) Os nad yw'r darparwr gwasanaeth, o ganlyniad i newid i anghenion asesedig yr unigolyn, yn gallu diwallu'r anghenion hynny mwyach, hyd yn oed ar ôl gwneud unrhyw addasiadau rhesymol, rhaid i'r darparwr roi hysbysiad ysgrifenedig o hyn i'r unigolyn, unrhyw gynrychiolydd, comisiynydd y gwasanaeth a'r awdurdod lleoli ar unwaith.