



Cefnogi llesiant preswylwyr hŷn mewn cartrefi gofal Pecyn Cymorth

Sut i wella llesiant preswylwyr mewn cartrefi gofal
drwy sicrhau eu bod nhw wrth wraidd eu gofal.

 agecymru.cymru/cartrefigofal



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

My home life.
Wales

 **age Cymru**

Cynnwys

Cefndir	3
Sut gallwch chi ddefnyddio'r pecyn cymorth?	3
Symud i fyw mewn cartref gofal: Croeso.....	4
Gweithgareddau ystyrlon: Gwneud yn siŵr bod preswylwyr yn teimlo'n gartrefol.....	7
Pwrpas, arwyddocâd a chyrhaeddiad	11
Diwedd da: Y peth pwysicaf oll	15
Beth ydych chi'n feddwl?	18
Diolchiadau.....	19

Cefndir

Mae Age Cymru wedi creu'r pecyn cymorth hwn er mwyn casglu adnoddau defnyddiol a sicrhau bod staff cartrefi gofal, teuluoedd, ffrindiau a phreswylwyr yn medru creu amgylchedd delfrydol er mwyn cefnogi a chynnal llesiant.

Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn nodi bod llesiant yn golygu unigolyn iach a hapus sy'n gyffyrddus gyda'u bywyd a'r hyn maen nhw'n ei wneud. Mae hefyd yn cynnwys teimlo'n ddiogel ac yn warchoddedig, dysgu pethau newydd, urddas personol, a chael eich diogelu rhag camdriniaeth ac esgeulustod. Mae'r pecyn cymorth yn seiliedig ar sgysiau gyda 11 preswylwr a 44 gweithiwr proffesiynol mewn 16 cartref gofal, pum awdurdod lleol ac un bwrdd iechyd, gan ddefnyddio amrywiaeth o wybodaeth a phrofiad.

Mae'r pecyn cymorth yn defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar berthnasau, ac mae [gwaith ymchwil yn dangos bod pobl sy'n cymdeithasu'n byw bywydau hirach, hapusach ac iachach](#).¹ Ysgrifennwyd y pecyn cymorth ar gyfer staff mewn cartrefi gofal, yn ogystal â ffrindiau, teuluoedd a phreswylwyr.

Mae'n dilyn egwyddorion y Fframwaith Synhwyrau, sef diogelwch, perthyn, parhad, pwrpas, arwyddocâd a chyrhaeddant. Mae'r egwyddorion hyn yn bwysig i staff, preswylwyr a'u teuluoedd er mwyn creu amgylchedd cyfoethog a gofalgar.

Sut gallwch chi ddefnyddio'r pecyn cymorth?

Mae yna amrywiaeth o gartrefi gofal ledled Cymru sy'n cefnogi amrediad o anghenion preswylwyr gwahanol. Mae cartrefi gofal yn gweithredu mewn nifer o ffyrdd, gyda gwahanol strwythurau a lefelau staffio, a mynediad at wahanol adnoddau. Felly, ni fydd popeth yn y pecyn cymorth hwn yn addas i bob cartref gofal, ond rydyn ni'n hyderus bydd pob cartref gofal yn dod o hyd i rywbeth defnyddiol o fewn ei dudalennau.

Mae modd i amrywiaeth o bobl ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn yn cynnwys staff sy'n gweithio mewn cartrefi gofal, teuluoedd, ffrindiau a phreswylwyr. Nod y pecyn yw darparu adnoddau a syniadau, a rhannu arferion gorau o blith cartrefi gofal ledled Cymru. Mae yna bedair rhan i'r pecyn:

Symud i fyw mewn cartref gofal:

Teimlo bod croeso i chi

Gweithgareddau ystyrlon: Gwneud yn siŵr bod pawb yn teimlo'n gartrefol

Pwrpas, pwysigrwydd a chyrhaeddiad

Diwedd da: Y peth pwysicaf

Ymhob rhan mae yna ddolenni a thermau chwilio ar gyfer adnoddau ac offer defnyddiol, a chynngor ac awgrymiadau mewn adrannau gwahanol ar gyfer staff, teuluoedd a ffrindiau, a phreswylwyr.



1 Characterizing the mechanisms of social connection (erthygl)
Mauricio R. Delgado¹ Dominic S. Fareri² · Luke J. Chang³

Symud i fyw mewn cartref gofal: Croeso

Pan mae rhywun yn symud i fyw mewn cartref gofal, mae'n gyfnod o newid sylweddol. Efallai eu bod nhw'n gwella wedi cyfnod yn yr ysbyty, neu wedi profi galar, neu mae eu hiechyd corfforol neu feddyliol wedi dirywio. Efallai nad oes ganddyn nhw unrhyw ddodrefn o'u cartref a fyddai'n gwneud iddyn nhw deimlo'n gartrefol. Mae cefnogi rhywun wrth iddyn nhw symud i fyw mewn cartref gofal yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch seicolegol i unigolyn, a gall gael effaith gadarnhaol ar allu preswylwyr i deimlo'n gartrefol mewn cartref gofal.

Mae Age Cymru wedi creu adnodd sy'n canolbwyntio ar gefnogi llesiant preswylwyr wrth iddyn nhw symud i fyw mewn cartref gofal - cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Chwiliwch am:
Age Cymru
- Diogelu'r
Pethau Pwysig

Pan mae anwyl yn symud i fyw mewn cartref gofal mae'n gyfnod o newid mawr i deuluoedd, ffrindiau a/neu ofalwyr. **Mae Age Cymru wedi creu adnodd sy'n canolbwyntio ar gefnogi teuluoedd a ffrindiau pan mae anwyl yn symud i fyw mewn cartref gofal - cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.**



Chwiliwch am:
Age Cymru
- Gwneud i
Berthnasoedd
Gyfrif

'Rydyn ni'n gyfrifol am ofalu am un o'r pethau mwyaf gwerthfawr sydd ganddyn'
- Rheolwr yn sôn am bwysigrwydd y berthynas rhwng y cartref gofal a theulu a ffrindiau.

Gofalwyr hŷn di-dâl

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru wedi ffurfio partneriaeth er mwyn cefnogi gofalwyr hŷn di-dâl a'u galluogi i fod yn rhan o'r broses o gynllunio gofal ar gyfer yr unigolion maen nhw'n gofalu amdanynt.

Mae Age Cymru wedi cynhyrchu adnodd sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl pan mae aelod o'u teulu neu ffrind yn symud i fyw mewn cartref gofal - cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Chwiliwch am:
Gweithio gyda
gofalwyr hŷn:
Adnodd ymarfer da
ar gyfer staff sy'n
gweithio mewn
cartrefi gofal



Cyflwyniadau

Mae symud i fyw mewn cartref gofal yn medru bod yn broses anodd i'r unigolyn, eu teuluoedd a'u ffrindiau. Mae'n bwysig bod gan y staff yn y cartref gofal digonedd o wybodaeth am yr unigolyn er mwyn gwneud y broses yn haws a helpu'r preswilydd newydd i deimlo'n gartrefol.

Wrth greu'r adnodd hwn, clywsom am amrywiaeth o adnoddau mae staff mewn cartrefi gofal yn eu defnyddio er mwyn dod i nabod eu preswylwyr – yn aml roedd hyn yn digwydd dros gyfnod o wythnosau, ac yn parhau tra bod yr unigolyn yn parhau i fyw yn y cartref gofal. Rydyn ni wedi rhestru rhai o'r adnoddau isod. Os oedd dolenni i dempledi penodol ar gael, rydyn ni wedi eu cynnwys isod. Gallwch chi ddod o hyd i adnoddau eraill drwy chwilio amdanynt.

- Defnyddio meddalwedd sy'n cynllunio gofal i fynd tu hwnt i ofal personol ac anghenion meddygol
- Mae llyfrynnau [Life Story](#) a [This is Me](#) yn darparu templedi a chwestiynau
- Defnyddio egwyddorion Blodyn Kitwood yng nghyd-destun gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn er mwyn holi cwestiynau a dod i nabod preswylwyr: cariad, cysur, hunaniaeth, galwedigaeth, cynhwysiant a chysylltiad
- Gall achresi a mapiau perthynas eich helpu i gynnal sgysiau am y bobl sy'n bwysig i breswylwyr
- Mae dull Sut Wyt Ti? Age Cymru yn cefnogi pobl i gynnal sgysiau ystyrlon (dewch o hyd i fwy o wybodaeth isod)

'Mae defnyddio meddalwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wedi haneri'r llwyth gwaith' – Rheolwr

Mae cynnwys teulu a ffrindiau yn y broses hon yn medru helpu pawb i ymaddasu yn ystod y cyfnod o newid, ac mae bod yn hyblyg yn helpu cartrefi gofal i ddysgu mwy am y preswylwyr. Rhwng gyfle i ffrindiau a theulu ddod o hyd i ffyrdd o siarad am y preswilydd – a fedran nhw ddod â lluniau, erthyglau papur newydd, pethau pwysig? Mae teulu a ffrindiau yn helpu cartrefi gofal i gynnal cysylltiadau pwysig rhwng y preswilydd a'r gymuned, er enghraifft gwasanaethau crefyddol a grwpiau diddordeb.

Mae'n bwysig dysgu am gefndir a diddordebau preswilydd, a dysgu am eu personoliaeth; a oes well ganddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau ar eu pen eu hun, neu mewn grwpiau, a beth sy'n eu cysuro pan maen nhw'n gofidio.

Gwasanaethau dydd

Nid yw pob awdurdod lleol yn cynnig gwasanaethau canolfannau dydd, ond os oes canolfan yn eich ardal chi gallant ddarparu cefnogaeth gyda chlustiant pan mae unigolyn yn y gymuned sy'n gyfarwydd â'r ganolfan yn symud i fyw mewn cartref gofal lleol.

'Mae gennym ni wybodaeth werthfawr a dealltwriaeth bersonol sy'n ein galluogi ni i helpu gyda'r broses oherwydd rydyn ni eisoes wedi bod yn cefnogi'r unigolyn, yn magu perthynas gyda nhw a'r teulu, sydd yr un mor bwysig' – Arweinydd Tim, Gwasanaethau Dydd

Mae gwasanaethau dydd yn hanfodol wrth gefnogi cartrefi gofal i gynnal cysylltiad y preswylwyr gyda'r byd tu allan, ac mae staff preswyl yn medru cefnogi preswylwyr i fynychu grwpiau cymunedol a fydd yn eu croesawu a'u cefnogi.

Byrddau iechyd a gadael yr ysbyty

Clywsom am esiamplau o ymrwymiad cryf gan fyrdau iechyd i fagu perthynas rhwng y sector gofal iechyd a chartrefi gofal. Roedd hyn yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau yn cynnwys sesiynau ymwybyddiaeth ar gyfer cartrefi gofal sy'n darparu gwybodaeth ymarferol i weithwyr iechyd am sut mae cartrefi gofal yn gweithredu, cyfleoedd i ddysgu a gwella ar y cyd, a chefnogaeth ymarferol i wella cyfathrebu.

Clywsom am esiamplau o gydweithio da rhwng cartrefi gofal a thimau sy'n rhyddhau cleifion o'r ysbyty a wnaeth helpu preswylwyr i symud yn gyffyrddus o'r ysbyty i'r cartref gofal.

Cysylltwch â'ch Bwrdd Iechyd i gael mwy o wybodaeth am sut maen nhw'n cefnogi pobl sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.

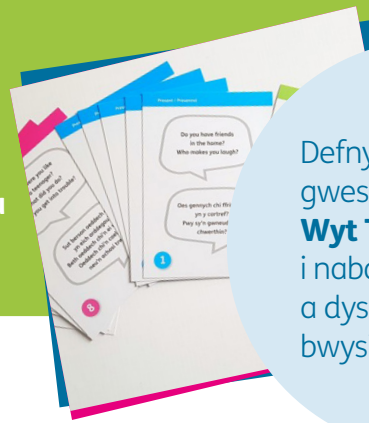


Chwiliwch am: Sut i gysylltu â Byrddau Iechyd Cymru



Offeryn

Datblygodd Age Cymru ddull Sut Wyt Ti? er mwyn helpu i gynnal sgysiau da sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Defnyddiwch rai o gwestiynau **dull Sut Wyt Ti?** er mwyn dod i nabod preswlydd a dysgu beth sy'n bwysig iddyn nhw.

Chwiliwch am: Age Cymru – Dull Sut Wyt Ti?

Diogelwch	Beth sydd yn eich helpu chi i deimlo'n gartrefol?	Beth sydd yn eich helpu chi i deimlo'n ddiogel?	Beth fydddech yn newid petaech yn medru?
Parhad	Beth yw eich diddordebau? Sut wyt ti...?	Ydych chi'n medru gwneud y pethau yr ydych chi'n eu caru?	Oes gennych chi gyfleoedd i geisio gwneud pethau newydd?
Perthyn	A oes gennych chi ffrindiau da yn y cartref?	Sut ydych chi'n cadw mewn cysylltiad â'ch teulu?	Beth fyddai'n gwella pethau?
Pwrpas	Ydych chi'n gallu cynllunio eich diwrnod?	Beth yw eich uchelgeisiau?	Beth yw eich dymuniadau ar gyfer y dyfodol?
Cyflawniad	Beth fu eich prif gyflawniad?	Ydych chi'n gosod amcanion ar gyfer eich hun er mwyn cadw'n heini?	Ydy eich cartref yn eich helpu gyda hyn?
O bwys	Beth sy'n eich gwneud chi'n hapus?	Beth ydych chi'n edrych ymlaen ato?	Beth yw eich hoff fwyd/ arogl/ le?



Cyngor ac Awgrymiadau

Gwybodaeth i staff	Gwybodaeth i ffrindiau a theulu	Gwybodaeth i breswylwyr
Gwnewch yn siŵr bod y gwaith hwn yn mynd ymlaen, bob chwe mis neu os fydd y preswlydd yn wynebu cyfnod o newid	Cefnogwch y preswlydd i nodi eu dymuniadau, i rannu straeon am eu bywyd, ac i wneud eu dewisiadau eu hun	Mae eich bywyd, eich dymuniadau a'ch dewisiadau yn bwysig, a bydd staff y cartref gofal yn medru eu bodloni
Byddwch yn hyblyg, a fedrwn chi ennill y wybodaeth sydd ei angen arnoch mewn ffordd wahanol? Defnyddiwch ddulliau creadigol, er enghraifft gweithgareddau neu ymarfer Pren y Bywyd	Gweithiwch gyda'r cartref gofal i gefnogi'r preswlydd a gwneud yn siŵr eu bod yn cynnal eu cysylltiadau gyda'r gymuned	Dewch o hyd i ffordd o ddod â'r pethau sy'n bwysig i chi mewn i'ch cartref newydd
A fedrwn chi gyflwyno system gyfeillio ble mae un preswlydd yn cefnogi preswlydd arall sydd newydd symud i'r cartref gofal?		Gofynnwch am gyfaill i'ch cefnogi wrth i chi setlo yn eich cartref newydd

Gweithgareddau ystyrion: Gwneud yn siŵr bod preswylwyr yn teimlo'n gartrefol

Mae mynediad at weithgareddau ystyrion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn galluogi preswylwyr i ymlacio, cadw'n heini, cymdeithasu neu myfyrffio, dysgu sgil newydd, bod yn greadigol a dangos eu personoliaeth – mae'r pethau hyn oll yn gwella llesiant.

Rydyn ni wedi clywed am esiamplau cynhwysol o gartrefi gofal sy'n darparu gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Yn ddefnyddiol, bydd cartrefi gofal yn creu rhaglen o weithgareddau pob dydd ar gyfer grwpiau ac ar gyfer unigolion fyddai'n well ganddynt aros yn eu hystafelloedd gwely, yn ogystal â gwahodd gweithwyr proffesiynol i ddigwyddiadau arbennig, perfformiadau neu weithdai, hyd yn oed therapi gydag anifeiliaid anwes. Mae cartrefi gofal yn defnyddio dathliadau blynyddol i wneud addurniadau, cynnig bwydlen newydd a dathlu diwylliannau eraill.

'Gweithgareddau sy'n gwerthu'r cartref gofal' – Cydlynnydd Gweithgareddau

Mae rhai cartrefi gofal yn darparu gweithgareddau hygyrch, er enghraifft darparu nodwyddau a gwlan er mwyn i breswylwyr fedru gweu, chwarae posau jig-so, gemau bwrdd a darparu dyfeisiau sy'n chwarae cerddoriaeth er mwyn i aelodau staff gynnal gweithgaredd gyda phreswylwyr os hoffent wneud hynny.

Dylai pawb yn y cartref gofal fod yn gyfrifol am gymdeithasu a chynnal digwyddiadau. Dylai staff, yn ogystal â chydlynwyr gweithgareddau, deimlo eu bod nhw'n medru cael sgwrs gyda phreswylwyr neu fwynhau cerddoriaeth neu weithgareddau eraill. Mae hyn yn galluogi staff y cartref gofal i chwarae rôl allweddol oherwydd bod ganddyn nhw gyfle i sylwi ar lesiant unigolyn, a sylwi pan mae eu hiechyd meddwl a chorfforol yn newid.

Mae Age Cymru wedi datblygu cyfres o weithgareddau creadigol gydag artistiaid a staff cartrefi gofal – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Chwiliwch am: Age Cymru - Celfyddydau mewn cartrefi gofal

Cymuned

Mae cadw mewn cysylltiad â'r gymuned ehangach yn bwysig ar gyfer llesiant preswylwyr. Mae dod o hyd i ffyrdd syml o sicrhau bod preswylwyr yn cadw mewn cysylltiad â pherthnasau tu allan i'r cartref gofal yn cynnal eu gwydnwch meddyliol. Clywsom am esiamplau o gartrefi gofal yn cefnogi preswylwyr i fynychu gwasanaethau crefyddol yn y gymuned, a mwynhau teithiau i'r llyfrgell leol neu leoliadau diwylliannol.

Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad â'r gymuned ehangach:

- Cychwynnwch brosiect llythyru gydag ysgol leol, neu gyda chartref gofal arall
- Cynhaliwch fore coffi – gwahoddwch sefydliad i roi cyflwyniad a gwahoddwch bobl hŷn yn y gymuned
- Anogwch grwpiau cymunedol lleol i gynnal gweithgareddau yn y cartref gofal er mwyn galluogi preswylwyr i fynychu
- Gwahoddwch deulu a ffrindiau'r preswylwyr i ddod i'r cartref i rannu eu sgiliau a'u talentau
- Cysylltwch â grŵp [Men's Shed](#) lleol – ydyn nhw'n medru cefnogi preswylwyr i fynychu eu sesiynau neu a fedran nhw ymweld â'r cartref gofal?
- Cysylltu gydag ysgolion lleol – a fyddai côr yr ysgol yn medru dod i berfformio?
- Cymerwch ran mewn dathliadau fel [Gŵyl Gwanwyn](#), Calan Gaeaf a'r Eisteddfod a gwahoddwch aelodau o'r gymuned i ddigwyddiadau a gweithgareddau
- Rhowch eich rhaglen wythnosol rhywle amlwg o fewn y cartref gofal er mwyn rhoi gwybod i deuluoedd a ffrindiau am weithgareddau gwahanol a rhoi cyfle iddynt gymryd rhan
- Sefydlwch rwydwaith fach gyda chydlynwyr gweithgareddau lleol er mwyn rhannu syniadau a chysylltiadau

Cymunedau sy'n cefnogi pobl hŷn

Mae arweinwyr sy'n cefnogi pobl hŷn ymhob awdurdod lleol yng Nghymru, ac efallai y byddan nhw'n medru cefnogi cartrefi gofal i gysylltu â'r gymuned ehangach, yn enwedig gydag ysgolion. Clywsom am arweinwyr yn gweithio gyda phreswylwyr cartrefi gofal a'u teuluoedd i ddarganfod beth sy'n bwysig iddyn nhw, gan roi cyfle i breswylwyr ddylanwadu ar hyfforddiant a chanllawiau. Clywsom am wasanaethau awdurdod lleol eraill yn cysylltu gwirfoddolwyr ifanc gyda chartrefi gofal er mwyn darparu sesiynau sgiliau digidol, a phobl ifanc yn cefnogi preswylwyr i arddio.

Mae rhai awdurdodau lleol yn darparu cyfleoedd i breswylwyr gadw'n heini, a chefnogaeth i

fynychu sesiynau Mae rhai awdurdodau lleol yn darparu cyfleoedd i breswylwyr gadw'n heini, ac mae cefnogaeth ar gael er mwyn eu galluogi i fynychu sesiynau tu allan i'r cartref. Clywsom am weithgareddau fel mabolgampau, cysylltu preswylwyr cartref gofal gyda disgyblion ysgol er mwyn iddynt gystadlu fel timau, a chynghrair boccia. Mae arweinwyr sy'n cefnogi pobl hŷn yn cefnogi cartrefi gofal i wahodd aelodau o'r gymuned i ddathlu'r Gemau Olympaidd gyda bwyd wedi ei selio ar thema ac adloniant.

Mae rhai awdurdodau lleol yn rhoi benthg podiau cofio a sgriniau cyffwrdd rhyngweithiol i gartrefi gofal. Mae arweinwyr sy'n cefnogi pobl hŷn wedi bod yn darparu cefnogaeth i breswylwyr fedru mynychu gweithgareddau creadigol mewn canolfannau celfyddydol lleol.

Cysylltwch â'ch arweinydd lleol sy'n cefnogi pobl hŷn er mwyn darganfod sut fedrant eich cefnogi.

Cyngor Blaenau Gwent

01495 311556

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr

01656 643643

Cyngor Dinas Caerdydd

02920 872087

Cyngor Sir Gaerfyrddin

01267 234567

Cyngor Caerffili

01443 815588

Cyngor Ceredigion

01545 570881

Cyngor Conwy

01492 574000

Cyngor Sir Ddinbych

01824 706000

Cyngor Sir y Fflint

01352 702121

Cyngor Gwynedd

01766 771000

Cyngor Sir Ynys Môn

01248 750 057

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

01685 725000

Cyngor Sir Fynwy

01633 644644

Cyngor Castell-nedd a Phort Talbot

01639 686868

Cyngor Dinas Casnewydd

01633 656656

Cyngor Sir Benfro

01437 764551

Cyngor Sir Powys

01597 827460

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

01443 425005

Cyngor Abertawe

01792 636000

Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

01495 762200

Cyngor Bro Morgannwg

01446 700111

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

01978 292000

Gwirfoddolwyr

Mae gwirfoddolwyr yn darparu cefnogaeth i staff mewn cartrefi gofal, ac mae ganddyn nhw sgiliau arbennig eu hun. Pan mae hyn yn gweithio'n dda, mae gwirfoddolwyr yn derbyn cyfnod hyfforddi manwl ac mae ganddyn nhw dasgau a rolau arbennig fel cefnogi preswylwyr i arddio, trefnu cwis neu gefnogi preswylwyr i fynychu gwasanaethau crefyddol neu weithgareddau yn y gymuned.

'Rydw i wedi cael profiadau anhygoel yn y cartref gofal. Rydw i wedi cwrdd â phobl newydd, sgwrsio'n hawdd gyda phreswylwyr yn cynnwys un sy'n dwli ar bosau geiriau a hwythau dros 98 oed' - Gwirfoddolwr

Mae Age Cymru wedi creu pecyn cymorth er mwyn helpu cartrefi gofal i recriwtio, hyfforddi a chadw gwirfoddolwyr – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Chwiliwch am:
Pecyn Cymorth
Gwirfoddolwyr
Cartrefi Gofal

Cysylltwch â'ch asiantaeth wirfoddoli lleol er mwyn cysylltu gyda gwirfoddolwyr a sefydliadau cymunedol. **Mae'r Sefydliad Cymunedol yng Nghymru wedi creu rhestr o Gyngorau Gwirfoddol Sirol a'u manylion cyswllt – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.**

Chwiliwch am:
Sefydliad Cymunedol
Cymru - Cyngor
Gwirfoddol Sirol



Cyngor ac Awgrymiadau

Gwybodaeth i staff	Gwybodaeth i ffrindiau a theulu	Gwybodaeth i breswylwyr
Cysylltwch ag asiantaethau gwirfoddoli er mwyn dd o hyd i gefnogaeth gwirfoddolwyr ar gyfer gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn	Gwnewch yn siŵr bod y staff yn gwybod pryd mae penblwydd y preswlydd, a dyddiadau diwylliannol sy'n bwysig iddynt	Gwnewch yn siŵr bod staff y cartref gofal yn gwybod am eich diddordebau, a gweithiwch gyda nhw i wneud y dyddiadau'n arbennig
Gwahoddwch grŵp allanol yn y cartref, er enghraifft grwpiau Mam a'i Phlentyn/bore plant	Trefnwch fore coffi yn y cartref ar gyfer teulu a ffrindiau	Rhannwch unrhyw ddatliadau diwylliannol sy'n bwysig i chi gyda'r preswylwyr eraill
Ewch ati i greu newyddlen i'w rhannu gyda ffrindiau a theulu a'u hannog i fynychu gweithgareddau	Cymrwch ran mewn gweithgareddau a digwyddiadau yn y cartref gofal	



Offeryn

Cynllunio rhaglenni

Lawrlwythwch offeryn Cynllunio Rhaglenni Age Cymru gan ddefnyddio'r ddolen isod.

Mae gennych chi ddealltwriaeth dda o gefndiroedd a diddordebau eich preswylwyr felly gallwch chi drefnu gweithgareddau a digwyddiadau ystyrlon drwy gydol y flwyddyn er mwyn cyfoethogi gweithgareddau pob dydd.

Chwiliwch am: Age Cymru – Offeryn Cynllunio Rhaglenni



‘Dwi’n edrych ymlaen am bethau bach rhyfedd’

– Rheolwr yn sôn am ddiddordebau preswylwyr



Cynllunio Rhaglen

Penblwyddi, dathliadau, ymwelwyr, teithiau



ION	CHW	MAW
Penblwyddi Helen (3ydd- 94) Jim (24ain - 88)		
EBR	Dathliadau Santes Dwynwen- 25ain Ymwelwyr Therapi ar gyfer anifeiliaid anwes- 15fed	MEH
GOR	Defnyddiwch aroleuwr i nodi digwyddiadau sydd wedi eu cwblhau	MED
HYD	Defnyddiwch fersiwn ddigidol ar Teams neu Google Drive er mwyn cadw prosiect yn fyw, neu cadwch gopi mawr wedi ei argraffu i'w olygu	

Mae'r templed hwn yn ffordd syml o gynllunio rhaglen ar gyfer y flwyddyn nesaf. Gallwch chi ychwanegu penblwyddi preswylwyr, dathliadau diwylliannol, unrhyw ymweliadau gan unigolion neu sefydliadau allanol, ac unrhyw dripiâu. Dyma esiampl isod sy'n dangos sut gall hyn weithio.

Prosiectau sy'n mynd ymlaen:
Wal o ludwaith preswylwyr
Gwely blodau

Wythnosol: Dydd Llun - Clwb gemau bwrdd Dydd Mercher - Clwb llyfrau	Dyddiol: Rhestr chwarae cerddoriaeth ar Spotify Bocs gweithgareddau
---	--

Pwrpas, arwyddocâd a chyrhaeddiad

Mae pawb yn elwa pan maen nhw'n teimlo fod rhywun yn gwrando arnyn nhw, a bod ganddyn nhw bwrpas. Gall cartrefi gofal gynnig cyfleoedd i breswylwyr deimlo'n rhan o'r cartref drwy eu cefnogi i ddweud eu dweud am eu bywydau pobl dydd, a rhoi swyddi bach i breswylwyr sy'n gysylltiedig â'u diddordebau, sy'n helpu i gefnogi bywyd pob dydd yn y cartref.

Rhannu penderfyniadau

Mae rhannu penderfyniadau yn allweddol er mwyn darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a helpu preswylwyr i deimlo rheolaeth dros eu bywydau. Efallai bydd rhai preswylwyr ddim yn medru gwneud eu penderfyniadau eu hun felly bydd angen cydbwysu hawliau a risg.

Mae Age Cymru wedi creu adnodd er mwyn cefnogi cartrefi gofal i sicrhau bod penderfyniadau yn cael eu rhannu – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Mae Gofal Cymdeithasol Cymru wedi creu dogfen sy'n canolbwyntio ar gefnogi pobl i wneud penderfyniadau am eu gofal – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.

Chwiliwch am:
Gofal Cymdeithasol
Cymru - Cefnogi pobl i
wneud penderfyniadau
am eu gofal

Swyddi

Mae gweithgareddau pob dydd yn medru rhoi teimlad o bwrpas a chyrhaeddiad i breswylwyr.

Mae cartrefi gofal yn cefnogi preswylwyr i fod yn rhan o fywyd pob dydd y cartref:

- Ateb y ffôn
- Helpu yn y gegin, pilio tatws, golchi, paratoi eu diodydd eu hun
- Paratoi napcynau a thyweli
- Paratoi'r bwrdd
- Gofalu am anifeiliaid anwes y cartref gofal
- Creu a chynnal gardd lysiau
- Trefnu gemau bingo neu gwisiau
- Paratoi cardiau pen-blwydd ar gyfer staff neu'r preswylwyr
- Prosiectau hirdymor fel creu addurniadau neu arddio

Gall breswylwyr ddod yn llysgenhadon a chymryd cyfrifoldeb am amrywiaeth o rolau yn cynnwys cynrychioli barn y preswylwyr, bod yn gyfaill i breswylwyr newydd, arwain darpar breswylwyr o gwmpas y cartref gofal, a helpu i greu rhaglen weithgareddau, hyd yn oed cefnogi'r broses recriwtio. Gall breswylwyr gael cyfle i roi adborth ar eu bywyd yn y cartref drwy arolygon dienw. Gall cartrefi gofal hefyd gefnogi'r preswylwyr i rannu eu sgiliau, er enghraifft drwy gynnal sesiynau clytio a thrwsio.

Iaith

Mae cefnogi preswylwyr i gyfathrebu yn eu dewis iaith yn cefnogi eu llesiant meddylion. Mae iaith yn rhan bwysig o'n hunaniaeth ac yn effeithio ar sut rydyn ni'n deall y byd. Mae hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a mathau eraill o ddirywiad gwybyddol, a fydd yn dychwelyd i siarad eu hiaith gyntaf os gwnaethant ddysgu Saesneg yn hwyrach mewn bywyd.

Mae methu cyfathrebu yn ein hiaith gyntaf yn arwain at ynysigrwydd cymdeithasol a cholli hunaniaeth, ac mae'n medru effeithio ar ein hiechyd corfforol.

Er nad yw bob tro'n bosib darparu staff sy'n siarad dewis iaith y preswlydd, clywsom am esiamplau o ddefnyddio Google Translate a chardiau delwedd er mwyn cefnogi preswylwyr. Mae cydnabod pwysigrwydd iaith ac ymdrechion gan staff i ddysgu cyfarchion a phytiau byr yn golygu bod preswylwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys.

Clywsom am gartrefi gofal yn cysylltu gyda cholegau lleol er mwyn cefnogi staff i ddysgu Cymraeg. Mae canu caneuon Cymraeg, darparu adloniant Gymraeg fel Radio Cymru ac S4C, a chysylltu gyda sefydliadau fel Merched y Wawr yn ffyrdd syml o ddod â'r iaith Gymraeg i mewn i'r cartref.

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru'n darparu cyngor ar eu tudalen Deall Anghenion Iaith – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.

Chwiliwch am: Gofal Cymdeithasol Cymru-Deall anghenion iaith

Maen nhw hefyd yn cynnig 'Gofalu drwy'r Gymraeg' ar ffurf ap ar gyfer Android ac Apple.

Preswylwyr sy'n byw gyda dementia

Mae angen cefnogaeth ychwanegol ar breswylwyr sy'n byw gyda dementia, ac efallai byddan nhw'n cael trafferth rhannu eu dymuniadau o ran iechyd meddwl. Mae Gofal Cymdeithasol Cymru wedi datblygu adnodd hyfforddiant er mwyn galluogi cartrefi gofal i gefnogi preswylwyr sy'n byw gyda dementia – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.

Chwiliwch am: Gofal Cymdeithasol Cymru – Un mewn Miliwn: Adnodd Hyfforddiant Dementia



Mae Playlist for Life yn cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia i fynychu rhestrau chwarae personol ac ystyrion, sy'n lleihau gofid, gwella hwyl, helpu pobl i ymdopi gyda thasgau anodd ac ysgogi atgofion sy'n cynnal cysylltiadau gyda theuluoedd a gofalwyr – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.

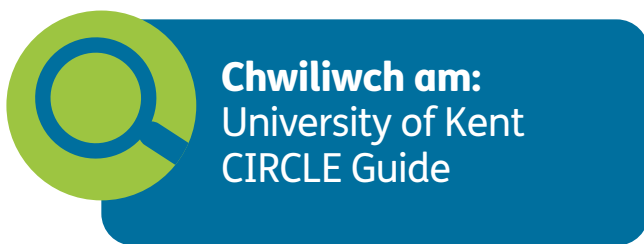
Chwiliwch am: Playlist for Life



Preswylwyr LHDTC+

Mae sicrhau bod pob preswlydd yn teimlo bod croeso iddyn nhw yn eu cartref eu hun yn hanfodol ar gyfer eu llesiant. Mae'n bosib ni fydd pob preswlydd yn gyffyrddus yn trafod eu rhywioldeb yn gyhoeddus, felly mae'n bwysig eich bod chi'n osgoi gwneud rhagdybiaethau am rywioldeb a hunaniaeth rhywedd preswylwyr a'u teulu agos.

Mae Prifysgol Caint wedi cynhyrchu canllaw CIRCLE ar y cyd gyda phobl hŷn LHDTC+ a chartrefi gofal – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



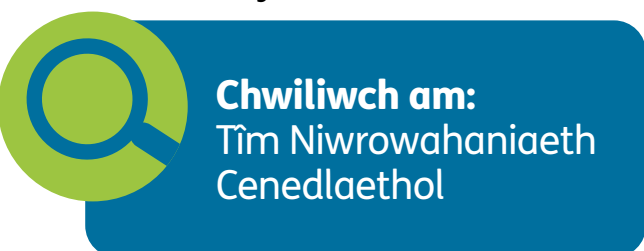
Mae'r Diversity Trust wedi creu canllaw am sut i wneud cartrefi gofal yn fwy cynhwysol ar gyfer preswylwyr LHDTC+ - cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Preswylwyr Niwroamrywiol

Mae'n bosib bydd rhai preswylwyr yn niwroamrywiol, a bydd darparu cefnogaeth effeithiol yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl.

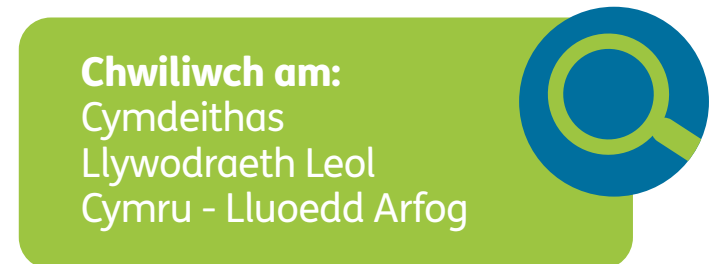
Mae'r Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol yn darparu amrywiaeth o ganllawiau, hyfforddiant a chynghor – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Cyn-filwyr

Mae'n bwysig gofyn i breswylwyr mewn cartrefi gofal os wnaethon nhw wasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Mae'r wybodaeth hyn yn helpu staff i ddeall pa fath o berthnasau sy'n bwysig i breswylwyr, a beth sydd angen cynnal wrth iddyn nhw symud i fyw mewn cartref gofal – yn ogystal â galluogi staff i adnabod unrhyw anghenion gofal ychwanegol a dod o hyd i gefnogaeth addas.

Mae Pencampwyr Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr wedi cael eu sefydlu ymhob awdurdod lleol, bwrdd iechyd ac Ymddiriedolaeth y GIG yng Nghymru. Maen nhw'n eirioli ar ran cyn-filwyr a'r lluoedd arfog er mwyn sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu mewn cynlluniau ar gyfer gwasanaethau lleol. Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru yn darparu manylion ychwanegol am ba gefnogaeth sydd gan awdurdodau lleol ar gyfer cyn-filwyr – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Mae Conffederasiwn Elusennau'r Lluoedd Arfog wedi cynhyrchu canllaw am sut i gefnogi cyn-filwyr hŷn mewn gofal preswyl – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.

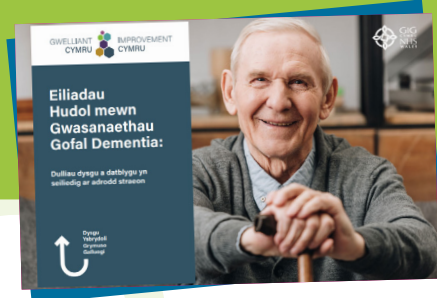




Offer

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru a Gwelliant Cymru wedi creu adnodd er mwyn cefnogi staff mewn cartrefi gofal i ystyried sut gall risgiau cadarnhaol greu 'adegau arbennig' i breswylwyr sy'n byw gyda dementia. Yn ystod cyfarfod staff, trafodwch yr adegau arbennig sy'n cael eu disgrifio yn y ddogfen hon, a gadewch i bob aelod o'r tîm ddewis eu ffefryn a thrafod sut mae risgiau cadarnhaol wedi effeithio ar fywyd preswlydd? Sut gallwch chi ddefnyddio'r ffordd hyn o feddwl wrth weithio er mwyn cefnogi eich preswylwyr?

Cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Chwiliwch am:
Adegau Arbennig -
Gwasanaethau Gofal Dementia



Cyngor ac Awgrymiadau

Gwybodaeth i staff	Gwybodaeth i ffrindiau a theulu	Gwybodaeth i breswylwyr
Dewch o hyd i ffyrdd o alluogi'r preswylwyr i fod yn rhan o weithgareddau pob dydd yn y cartref gofal	Gwnewch yn siŵr bod staff gofal yn deall beth oedd gwaith y preswlydd er mwyn iddynt ddod o hyd i gyfleoedd addas iddynt	Siaradwch gyda'r staff i drafod ffyrdd o ddod yn rhan o fywyd bob dydd y cartref gofal
Chwiliwch am ffyrdd o alluogi preswylwyr i ddweud eu dweud am beth sy'n digwydd yn y cartref gofal, er enghraifft pwyllgorau preswylwyr, llysgenhadon, arolygon preswylwyr	Anogwch deulu a ffrindiau i ddweud eu dweud am beth sy'n bwysig iddyn nhw	Os oes gennych chi ddiddordebau arbennig, holwch i weld os oes preswlydd eraill yn rhannu eich diddordeb a ffurfiwch glwb. Clwb llyfrau, clwb crefft, clwb garddio neu glwb hanes lleol.
Rhowch gyfle i deuluoedd fod yn rhan o'r cartref drwy wahodd adborth	Manteisiwch ar gyfleoedd i ddarparu adborth i'r cartref gofal am eich profiad chi a phrofiad eich teulu a ffrindiau	Ystyriwch ymuno gyda phwyllgor neu gymdeithas preswylwyr a chefnogi eu gweithgareddau



Diwedd da: Y peth pwysicaf oll

Mae cynllunio gofal da yn caniatáu i breswylwyr gael rheolaeth dros y gofal maen nhw'n ei dderbyn ar ddiwedd eu hoes. Mae'n bwysig bod gan breswylwyr lais tu hwnt i'w gofal meddygol – ble hoffent fod? Pwy hoffent fod yno gyda nhw? A oes ganddyn nhw anghenion crefyddol neu ysbrydol arbennig?

Mae sicrhau bod diwedd oes preswylwr yn gyffyrddus yn medru cael effaith gadarnhaol ar lesiant eu teulu a'u ffrindiau, yn ogystal â staff y cartref gofal. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol bod preswylwyr yn dod o gefndiroedd diwylliannol gwahanol ac yn siarad ieithoedd gwahanol, a bydd yna wahaniaethau yn y ffordd maen nhw'n dewis trafod diwedd eu hoes.

Mae Age UK yn darparu gwybodaeth a chanllaw am ddymuniadau diwedd oes – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Mae Age UK wedi creu llyfryn fel ffordd hawdd a diogel o nodi manylion ymarferol eich bywyd – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Chwiliwch am:
Age UK - LlyfrOes

Clywsom straeon am breswylwyr wnaeth ddewis treulio eu diwrnodau olaf mewn cartrefi gofal oherwydd eu bod yn teimlo'n ddiogel ac yn gyffyrddus yno, a'u bod yn gwybod byddai eu teuluoedd yn derbyn cefnogaeth. Pan mae staff yn cael eu hyfforddi'n dda a'u cefnogi'n dda, gallant sicrhau bod diwedd oes y preswylwyr yn gyfnod cadarnhaol. Mae staff yn dweud bod hynny'n ddibynnol ar brosesau yn ystod cyfnod yr unigolyn yn y cartref gofal sy'n eu galluogi i sgwrsio am eu dymuniadau am ddiwedd eu hoes. Mae hyn yn golygu bod y staff yn hyderus eu bod yn rhoi'r preswylwyr wrth wraidd y ddarpariaeth ofal.

'Y fraint eithaf' – Rheolwr

Mae'n bwysig bod pob aelod o staff yn teimlo eu bod yn medru trafod y pwnc gyda phreswylwr, pan mae'r preswylwr yn teimlo'n gyffyrddus. Efallai bydd rhai preswylwyr yn fwy parod i gael y sgwrs yn ystod cyfnod tawel o ofal personol, tra bydd eraill yn ymateb yn well yn ystod gweithgaredd grŵp.

'Mae cydlynwyr gweithgareddau yn ffrindiau, mae gofalwyr yn dod yn aelodau o'r teulu. Pan mae rhywun yn marw, rydw i'n colli cyfhill' – Cydlynwdd gweithgareddau





Offeryn

Amgylchedd

Dyma rai syniadau am sut gall cartrefi gofal greu amgylchedd heddychlon ar ddiwedd oes preswlydd:

- Os hoffai'r preswlydd edrych allan drwy'r ffenest, symudwch y dodrefn yn eu hystafell er mwyn eu galluogi i wneud hynny
- Creu blwch diwedd oes. Gallwch gynnwys; peiriannau sy'n chwarae cerddoriaeth, golau prydferth, taenwr sawr, eli dwylo, fframiau lluniau digidol
- Sicrhewch eich bod chi'n estyn oriau ymweld er mwyn galluogi aelodau o'r teulu i fod yno os ydyn nhw'n dymuno
- Cynigwch waghau ystafell wely preswlydd os ydyw'n rhy anodd i'r teulu wneud hynny
- Cofiwch y preswlydd drwy roi eu llun mewn lle amlwg a chynnwch gannwyll yn ystod eu hangladd

Pan mae staff yn cael eu grymuso i fod yn rhan o'r broses o ofalu am breswlydd ar ddiwedd ei oes, mae'n cael effaith gadarnhaol ar bawb. Mae staff mewn cartrefi gofal a chydlynwyr gweithgareddau yn treulio llawer o amser gyda'r preswylwyr ac wedi datblygu perthynas arbennig gyda nhw, felly mae'n hanfodol eu bod yn cael eu cefnogi i ddefnyddio eu sgiliau i gefnogi preswylwyr ar ddiwedd eu hoes.

Cefnogaeth ar gyfer staff

Dywedodd un cartref gofal eu bod wedi datblygu Polisi Profedigaeth sy'n cynnig canllawiau a phrosesau i staff sy'n eu galluogi i gefnogi dymuniadau preswylwyr ynghylch gofal diwedd oes. Mae rhai cartrefi gofal yn cynnig Hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl er mwyn helpu staff i gefnogi ei gilydd a'u hiechyd meddwl. Mae eraill yn cynnig Rhaglenni Cymorth i Weithwyr sy'n cefnogi staff gyda materion personol a phroffesiynol, ac mae rhai yn cynnig cwnsela i helpu staff i ymdopi gyda phrofedigaeth. Mae'n bwysig cydnabod bod staff yn galaru ar ôl preswylwyr, ac mae gan reolwyr ddyletswydd i ofalu amdanynt a'u cefnogi.

Y pethau pwysig

Mae staff mewn cartrefi gofal mewn sefyllfa ddelfrydol i greu amgylchedd sy'n caniatáu sgysiau am ddiwedd oes. Gallwch gychwyn y sgysiau yn ystod cyfnodau o ofal personol, er enghraifft pan fydd preswlydd yn ymolchi, neu yn ystod gweithgareddau creadigol pan fydd y preswylwyr yn mwynhau tasgau. Gall gweithgareddau penodol fod yn gyfle gwych i gychwyn sgwrs, er enghraifft gall staff holi'r preswylwyr am eu hanes eu rhieni yn ystod gweithgaredd creu achres.

Nid oes angen gofyn cwestiwn uniongyrchol. Isod rydyn ni wedi paratoi cwestiynau sy'n ffordd o gychwyn sgwrs. Y peth pwysig yw gwranddo gweithredol er mwyn sicrhau bod preswylwyr yn teimlo bod rhywun yn gwranddo arny'n nhw; Dywedwch wrth y preswlydd eich bod chi'n gwranddo ac yn deall a defnyddiwch fynegiad adlewyrchol gan ail-adrodd a chrynhoi er mwyn cadarnhau'r hyn rydych chi wedi ei glywed.

Esiamlau o gwestiynau:

Pan rydych chi'n sâl, beth sydd fwyaf pwysig i chi?

Pwy neu beth sy'n eich cefnogi chi pan rydych chi'n cael diwrnod diflas?

Sut ydych chi'n teimlo am fynd i'r ysbyty?

Ble hoffech chi fod os ydych chi'n anhwylyd?

A oes unrhyw un gallwch chi siarad â nhw pan rydych chi'n teimlo'n ofnus neu'n ofidus?

Ydych chi wedi meddwl am bwy hoffech chi i wneud penderfyniadau ar eich rhan?

Gallwch chi enwi tair cân hoffech chi gael eu cynnwys yn eich angladd?

Mae Marie Curie yn cynnig pecyn blasu am ddim gyda chanllawiau i'ch helpu i gychwyn sgwrs – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.

Mae Age Cymru a Marie Curie wedi bod yn gweithio gyda Chartref Gofal College Fields i gynnal sgwrsiau gyda phreswylwyr am ddiwedd eu bywyd gan ddefnyddio gweithgareddau creadigol – cliciwch ar y ddolen neu chwiliwch am y termau isod.



Chwiliwch am: Marie Curie – Play Cards to Spark a Meaningful Conversation

Chwiliwch am: Age Cymru & Marie Curie – Trafodaethau am ddiwedd bywyd preswylwyr mewn cartrefi gofal



Cyngor ac Awgrymiadau

Gwybodaeth i staff	Gwybodaeth i ffrindiau a theulu	Gwybodaeth i breswylwyr
<p>Ystyriwch hyfforddiant neu gefnogaeth gan arbenigwyr</p> <p>Byddwch yn barod i drafod pynciau anodd</p> <p>Meddyliwch am ffyrdd o gychwyn trafodaethau fydd yn parhau</p> <p>Cefnogwch breswylwyr eraill i gofio eu ffrindiau a mynychu angladdau os ydyn nhw'n dymuno</p>	<p>Defnyddiwch gefnogaeth sy'n cael ei gynnig gan sefydliadau fel Marie Curie er mwyn cynnal sgwrsiau gyda'r preswlydd am ddiwedd eu hoes a chynllunio gofal</p> <p>Gofynnwch am wybodaeth wrth weithwyr gofal iechyd am gynllunio gofal</p>	<p>Siaradwch gyda staff, ffrindiau a theulu am eich dymuniadau ar gyfer diwedd eich oes</p>

Beth ydych chi'n feddwl?

Rydyn ni'n gwerthfawrogi eich adborth a'ch sylwadau am sut mae'r pecyn cymorth hwn wedi'ch galluogi i gefnogi eich preswylwyr a'u hanwyliaid. Gallwch rannu eich adborth gyda ni drwy e-bostio carehomes@agecymru.org.uk neu ffoniwch **029 2043 1555**.

Gallwch roi gwybod i'ch preswylwyr a'u ffrindiau a'u teuluoedd eich bod chi'n defnyddio'r pecyn cymorth a'u hannog i ofyn i chi am ein poster 'Holwch am' – gallwch ddod o hyd i'r poster drwy glicio ar y ddolen isod.

Chwiliwch am:
Age Cymru –
Poster Holwch am



Gallwch dderbyn diweddariadau wrth Age Cymru am gyfleoedd mewn cartrefi gofal drwy ymuno â'n rhestr bostio – mae'r ddolen isod.

Chwiliwch am:
Age Cymru – Rhestr
Bostio Cartrefi Gofal



Diolchiadau

Ariennir y pecyn cymorth hwn gan Lywodraeth Cymru.

Rhestr o gyfranwyr:

Abbie Edwards a Clare Roberts, Haulfryn Care

Ffrind da i'r preswylwyr

Alison ac Holly, Cadeirydd/Is-gadeirydd
Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych

Angela Bourge, Cynghorydd Leanora Thompson
a Verity Davies, Cyngor Caerdydd

Carley Hunt, Rheolwr Cyffredinol, Llys Cyncoed

Danielle Strangemore

Diane McCracken, Cydlynnydd Gweithgareddau,
Llys Cyncoed

Dr Bethan Ryland

Elisabeth May, Cyfarwyddwr Cysylltiadau
Cymunedol, Llys Cyncoed

Felicity Parker

Helen Simmons, Metron, Cartref Gofal Lakeside

Helene Haviarova, Cydlynnydd Atgofion, Llys
Cyncoed

Helene Jolliffe, Nyrs Datblygu Ansawdd, Tîm
Corfforaethol Datblygu Ansawdd Cartref Gofal,
BCUHB

Julie Skelton

Kara Roberts (QN) Metron Ansawdd
Gwasanaethau a Gomisynwyd, Tîm
Corfforaethol Datblygu Ansawdd Cartref Gofal,,
BCUHB

Kate Evans, Cydlynnydd Dementia sy'n
Canolbwyntio ar yr Unigolyn, Wrecsam

Louise Frost, Arweinydd Tîm Gwasanaethau
Dydd, Sir Fynwy

Marianne Walmsley, Pennaeth Ansawdd ar gyfer
Cartrefi Gofal CHC a'r Tîm Corfforaethol Datblygu
Ansawdd, BCUHB

Marleyfield House

Mirain Llwyd Roberts, Rheolwr Cefnogi Iechyd a
Llesiant, Gwynedd

Rachel Owen, Cartref Gofal Preswyl Orme View

Ronette Paynter

Rosie Keogh, Caerdydd sy'n Dda i Bobl Hŷn

Grŵp Goruchwylio Llesiant Preswylwyr

Tom

Sheela Navaratnarajah, Rheolwr Cofrestredig ac
Arweinydd Clinigol, Cartref Gofal Brightside

Staff a phreswylwyr: Cartref Gofal Abermill,
Cartref Nyrsio Duffryn Ffrwd Manor, Cartref Gofal
Millbrook a Chartref Gofal Tŷ Gwynno

Sue Carrick, Cydlynnydd Gweithgareddau, Cartref
Gofal Lakeside.

Cysylltwch â ni

Age Cymru

Tŷ'r Mariners

Llys Trident

Ffordd Ddwyrain Moors

Caerdydd CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555

E-bost: enquiries@agecymru.org.uk

www.agecymru.cymru

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig, rhif 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant, wedi ei gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw'r Llawr Gwaelod, Tŷ'r Mariners, Llys Trident, Ffordd Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2025.