Arolygiaeth Gofal **Cymru**
Care Inspectorate **Wales**

Russell George AS
Cadeirydd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol
SeneddIechyd@senedd.cymru

Dyddiad / Date: 5 Ionawr 2023

Annwyl Russell George AS

Sesiwn dystiolaeth Arolygiaeth Gofal Cymru – 30 Tachwedd 2022

Diolch am wahodd Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) i gymryd rhan yn sesiwn sganio'r gorwel y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol er mwyn ystyried materion allweddol sy'n effeithio ar ofal cymdeithasol a gwasanaethau cymdeithasol.

Fel y nodwyd yn eich llythyr dyddiedig 8 Rhagfyr 2022, atodaf ragor o wybodaeth a fydd, gobeithio, o gymorth i'r Pwyllgor:

1. **Y broses a ddilynir gan awdurdodau lleol ar ôl cael adroddiadau gofal AGC ar gartrefi plant, ac a yw AGC yn cael unrhyw adborth ar y camau a gymerir o ganlyniad i'n hadroddiadau**

Byddem yn disgwyl i wasanaethau plant pob awdurdod lleol feddu ar wybodaeth dda am bob plentyn sy'n derbyn gofal, p'un a yw'n cael gofal yn lleol neu y tu allan i'r sir. Mae dyletswyddau statudol ar wasanaethau cymdeithasol i wneud hyn. Yn ogystal, mae'r awdurdod lleol yn Rhiant Corfforaethol ac, felly, dylai'r Bwrdd Rhianta Corfforaethol graffu ar berfformiad pob agwedd ar wasanaethau plant.

Pan fyddwn yn cwblhau gweithgarwch arolygu awdurdod lleol, er na allwn bennu sut y bydd yr awdurdod lleol yn rhannu'r adroddiad, mae ein cod ymarfer cyhoeddedig ar gyfer adolygu gwasanaethau cymdeithasol yn nodi'r canlynol: *"Caiff yr adroddiad arolygu ei gyhoeddi ar ein gwefan o fewn 25 diwrnod i'r dyddiad y daw sylwadau'r awdurdod lleol i law. Disgwylir i'r awdurdod lleol gyflwyno'r adroddiad i aelodau etholedig a'i wneud yn destun proses graffu gyhoeddus drwy gyfarfod pwyllgor ffurfiol ac agored, gan hefyd wahodd AGC i fod yn bresennol yn y cyfarfod."*

Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)
Swyddfa Merthyr Tudful
Llywodraeth Cymru
Adeiladau'r Llywodraeth
Parc Busnes Rhydycar
Merthyr Tudful
CF48 1UZ
www.arolygiaethgofal.cymru

0300 7900 126
ciw@gov.wales

Care Inspectorate Wales (CIW)
Merthyr Tydfil Office
Welsh Government
Government Buildings
Rhydycar Business Park
Merthyr Tydfil
CF48 1UZ
www.careinspectorate.wales

Rydym yn croesawu derbyn gohebiaeth yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth a dderbynnir yn Gymraeg yn Gymraeg ac ni fydd gohebu yn Gymraeg yn arwain at oedi.

We welcome receiving correspondence in Welsh. Any correspondence received in Welsh will be answered in Welsh and corresponding in Welsh will not lead to a delay in responding.

Byddwn bob amser yn mynd ar drywydd y meysydd i'w gwella a nodwyd yn ein hadroddiadau arolygu. Bydd y ffordd y byddwn yn gwneud hyn yn dibynnu ar y cydbwysedd rhwng y cryfderau a'r meysydd i'w gwella, yn ogystal â difrifoldeb y materion a nodwyd. Os byddwn yn nodi materion difrifol neu faterion difrifol a sylweddol, byddwn yn monitro cynnydd yn agos ac, o bosibl, yn cynnal arolygiad dilynol. Rydym wrthi'n diwygio ein cod ymarfer a byddwn yn fwy na pharod i'w rannu â'r pwyllgor pan fydd wedi'i gadarnhau.

O ran adroddiadau arolygu ar gartrefi gofal cofrestredig i blant, rydym yn rhannu'r rhain â'r awdurdod lleol lle mae'r cartref gofal wedi'i leoli a'r Consortiwm Comisiynu ar gyfer Plant Cymru. Mae uwch-reolwr tîm arolygu gwasanaethau plant AGC yn cyfarfod yn rheolaidd â rheolwr y Consortiwm ac, yn fwy cyffredinol, rydym yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd â chomisiynwyr awdurdodau lleol er mwyn rhannu gwybodaeth a phryderon am wasanaethau rheoleiddiedig. Ni allwn wneud sylwadau ar faterion awdurdodau lleol unigol gan fod hyn yn amrywio ledled Cymru.

2. Adnodd Data AGC

Ar 1 Mawrth 2022, lansiodd AGC adnodd rhyngweithiol sy'n darparu gwybodaeth am nifer y gwasanaethau cartref gofal, gwasanaethau cymorth cartref a gwasanaethau gofal plant a chwarae a'u gwasgariad daearyddol yng Nghymru. Mae'n nodi nifer y lleoedd sydd ar gael, y brif iaith weithredol ac unrhyw weithgarwch gorfodi ar lefel yr awdurdod lleol neu'r bwrdd iechyd lleol. Caiff y wybodaeth ei diweddaru'n fisol. Mae'r adnodd data ar gael ar wefan AGC drwy'r ddolen ganlynol: Adnodd Data | Arolygiaeth Gofal Cymru.

3. Manylion y gwaith sy'n cael ei wneud i wella arweinyddiaeth a rheolaeth yn y sector gofal cymdeithasol

Gwyddom mai pur anaml y bydd gwasanaethau gofal cymdeithasol a gwasanaethau cymdeithasol awdurdodau lleol yn methu pan fo'r arweinyddiaeth a'r rheolaeth yn gryf ac yn effeithiol. Agwedd hanfodol ar arweinyddiaeth yw creu diwylliant cadarnhaol. Felly, rydym wedi bod yn gweithio gyda Gofal Cymdeithasol Cymru a'r Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth i ystyried y dystiolaeth ar elfennau craidd diwylliannau cadarnhaol. Ochr yn ochr â hyn, rydym yn gweithio gyda Gofal Cymdeithasol Cymru i hyrwyddo'r model Arweinyddiaeth Dosturiol sy'n cael ei fabwysiadu gan wasanaethau iechyd a gofal ledled Cymru.

Rwyf wedi amgáu enghreifftiau o arferion cadarnhaol a rannwyd gan ein harolygwyr sy'n dangos sut y gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl.

4. Atgyfeiriadau diogelu oedolion

Yn anffodus, ni allwn roi manylion am y mathau o atgyfeiriadau diogelu a reolir gan awdurdodau lleol, na'u themâu. Dim ond â nifer bach o'r rhain y mae AGC yn ymwneud yn uniongyrchol, sef y rhai sy'n ymwneud â phryderon diogelu mewn gwasanaeth rheoleiddiedig.

Y llynedd, nododd awdurdodau lleol gynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau diogelu, a allai fod wedi deillio'n rhannol o'r ffaith bod cymdeithas wedi ailagor wrth i gyfyngiadau COVID-19 gael eu llacio. Gall adroddiadau am oedolion sy'n wynebu risg o niwed neu gamdriniaeth

ddod o sawl ffynhonnell, a gallant gynnwys problemau fel achosion anniogel o ryddhau unigolion o'r ysbyty, amseroedd aros hir am ambiwlans neu gam-drin domestig.

Diolch am roi'r cyfle i AGC rannu'r wybodaeth ychwanegol hon â'r Pwyllgor. Gobeithio y bydd y wybodaeth yn fuddiol i lywio gwaith y Pwyllgor ond mae croeso i chi gysylltu â ni os gallwn fod o gymorth pellach.

Yn gywir

Gillian Baranski
Prif Arolygydd
Arolygiaeth Gofal Cymru

Enghreifftiau o arferion cadarnhaol – y pethau bach

Mae'r enghreifftiau canlynol, a rannwyd gan arolygwyr AGC, yn dyst i waith beunyddiol y gweithwyr gofal proffesiynol sy'n gweithio yn y gwasanaethau rydym yn eu harolygu.

1. Y gwasanaeth cymorth cartref sy'n darparu gofal a chymorth i bobl mewn tai â chymorth, sy'n cynnwys pobl ag anghenion cymhleth mewn gweithgareddau mewn ffordd greadigol drwy sefydlu cynllun menter gymdeithasol i dyfu a gwerthu cynnyrch gan roi cyfleoedd iddynt ddysgu ar lefel ymarferol am faterion amgylcheddol ar yr un pryd.

2. Cartref gofal a aeth ati yn ystod cyfnod COVID-19 i newid ystafell wely wag yn rheilffordd fach i ddau berson sy'n ymddiddori yn y fath beth – a oedd yn cynnwys mynyddoedd paper-mâché, ffermydd ac afonydd ac ati. Roedd yn wych.

3. Rheolwr a aeth â menyw oedd yn byw gyda dementia datblygedig i briodas ei hwyres yn ei hamser ei hun. Y staff a theulu a wnaeth yn siŵr bod gan y fenyw rywbeth deniadol i'w wisgo a'i bod wedi cael gwneud ei gwallt. Clywais ei fod wedi golygu llawer i'r teulu a'i fod wedi gwneud y diwrnod yn un arbennig.

4. Roeddwn yn arolygu gwasanaeth byw â chymorth ddydd Llun a gwnaethant ddangos eu system Cynllunio E:Ofal newydd i mi. Un o'r nodweddion hyfryd yw'r system recordiadau fideo, a ddefnyddir ganddynt mewn adolygiadau. Gellir cynnal yr adolygiad fel arfer a gall pawb drafod y cynlluniau a'r canlyniadau ac maent yn ychwanegu clip fideo ar y diwedd. Yn yr achos hwn, roedd yn cynnwys person ifanc sy'n gwneud gwaith gwirfoddol ac roedd y fideo yn ei ddangos wrth ei waith yn y gweithdy. Roedd yn hyfryd ei weld yn rhyngweithio â phobl a'r wên ar ei wyneb. Daeth y clip 30 eiliad syml â'r holl bwyntiau trafod yn fyw iddo.

5. Gwelais ddyn Tsieineaidd yn cael gofal mewn cartref lleol. Roedd y staff wedi bod yn cydweithio â'r teulu i greu poster ag ymadroddion Tsieineaidd cyffredin fel “hoffet ti gael diod?” yr oedd y staff yn eu defnyddio gydag ef. Dywedodd y teulu fod hyn wedi'i helpu i setlo yn y cartref.

6. Gwelais fenyw mamiaith Gymraeg mewn cartref preswyl. Roedd ei chynllun personol yn fanwl ac yn nodi ei bod hi'n hoffi gwrando ar Radio Cymru yn y prynhawn a'i bod yn gwerthfawrogi cael llonydd. Gwelais fod ganddi gadair freichiau mewn cornel dawel a'i bod yn hapus yn gwrando ar y radio.

7. Gwelais berson a fethodd fynd i angladd ei mam yn ystod y pandemig. Roedd y cartref wedi prynu mainc yn yr ardd a photiau blodau er cof am ei mam. Roedd y person yn gwerthfawrogi hyn gan ddweud ei fod wedi'i helpu i alaru.

8. Mewn un cartref gofal, mae pobl sy'n byw gyda dementia yn helpu yn yr ardd, ac mae hen gar y tu allan hefyd y gall pobl weithio arno.

9. Person ag anableddau dysgu sy'n defnyddio rhannau o hen gadeiriau olwyn i wneud rhai newydd y gellir eu defnyddio. Yna, cânt eu cludo i Affrica. Galluogodd y staff iddo deithio i'r lleoliad yr anfonwyd y cadeiriau olwyn iddo i weld sut roeddent yn cael eu defnyddio. Dyma oedd y tro cyntaf iddo deithio dramor.

10. Staff yn llon, er gwaethaf y ffaith bod ganddynt eu problemau eu hunain, gan eu gadael gartref er mwyn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau'r bobl maent yn gofalu amdanynt yn y cartref. (Arsylwad gan berson sy'n byw mewn cartref gofal oedd hwn).

11. Staff yn gwneud amser i wrando a dal dwylo.

12. Aelodau o staff yn rhoi cwtsh ac yn mynd o amgylch yn dweud ‘nos da’ cyn iddynt orffen eu shifft.

13. Pobl gyda dementia yn cael cymorth i fynd i mewn i'r gymuned, gydag un cartref gofal yn helpu pobl i fynd i grŵp canu bob wythnos. Pan na fydd hyn yn bosibl, cynhelir ymarferion côr a sesiynau canu ar hap yn y cartref.

14. Helpu pobl i gadw mewn cysylltiad â theuluoedd, gan sicrhau bod ffôn y cartref yn cael ei ateb a bod pobl yn cael siarad â'u hanwyliaid pan fyddant yn dymuno.

15. Helpu pobl i gynnal eu hannibyniaeth a sicrhau na chaiff rhai gweithgareddau eu hatal oherwydd asesiadau risg gormodol. Er enghraifft, mae gan un cartref gofal degell a chyfleusterau gwneud diodydd poeth mewn cegin fawr / ardaloedd bwyta lle gall pobl wneud diod i'w hunain neu i'w hymwelwyr.

16. Gall aelodau o'r teulu gael pryd o fwyd yng nghwmni eu hanwyliaid.

17. Mae'r bobl a'u profiadau mewn bywyd yn cael eu gwerthfawrogi. Er enghraifft, helpodd un person gogydd dan hyfforddiant i wella'r grefi, a blesiodd bawb yn y cartref yn y pen draw.

18. Pobl yn cael help i ddilyn eu diddordebau eu hunain, gydag enghraifft o un person yn helpu i brynu deunyddiau celf fel y gallai barhau â'i gariad at baentio mewn dyfrlliw. Cafodd y gwaith celf a luniodd ei arddangos.

19. Staff yn gwneud rhywbeth ‘gwirion’ fel gwisgo wig llachar pinc, i godi gwên a sgwrs.

20. “Y fenyw bagiau”, cydlynydd llesiant yn ymweld â phob person yn y bore â'i bag arbennig o ‘nwyddau’, gan ddod â byrbryd blasus neu rodd ddefnyddiol fel pecyn o hancesi, ond yn bwysicach na hynny, pum munud o lawenydd, y mae pawb yn siarad amdano ac yn edrych ymlaen ato.

21. Caiff pobl ifancach gymorth i gymryd rhan yn y gymuned ac i ymgymryd â heriau fel Gwobr Dug Caeredin.

22. Galwad ffôn i rywun sy'n aros i'w weithiwr gofal ymweld ag ef yn ei gartref ei hun, i roi gwybod y bydd o bosibl bum munud yn hwyr.

23. Pobl sy'n cael gofal yn eu cartrefi eu hunain yn cael amserlen/rota, sy'n dangos pwy fydd yn eu helpu dros yr wythnos i ddod.

24. Pobl neu eu teuluoedd bob amser yn gallu cysylltu â rheolwr. Dywedodd un person wrthym am reolwr cymorth cartref “Mae'n wych, gallwch godi'r ffôn a bydd bob amser yn ateb.”

25. Person yn cael cylchgrawn Cymraeg wythnosol a staff o gefndiroedd diwylliannol gwahanol iawn yn rhoi cynnig ar ynganu ambell air yn y Gymraeg, a oedd yn plesio'n fawr.

26. Rhestrau caneuon wedi'u personoli y mae teulu/ffrindiau wedi helpu i'w creu sy'n annog rhyngweithio cadarnhaol ac yn ddefnyddiol er mwyn dechrau sgwrs.

27. Timau ffordd o fyw yn ail-greu profiadau a gollwyd - e.e. nid oedd un fenyw erioed wedi bod i'r bale - ail-greodd y tîm y digwyddiad ar y sgrin fawr yn ystafell sinema'r cartref a chafodd wahoddiad go iawn ac aeth pobl ati i wisgo i fyny ar gyfer yr achlysur.

28. Clwb brecwast - y Cogydd yn coginio'n ffres ar gais yn y gegin gymunedol gan roi profiad o gaffi traddodiadol.

29. Staff gyda thalent fel cerddoriaeth a chanu yn canu i'r bobl yn y lolfa (operatig) a greodd argraff fawr.

30. Staff yn cydnabod bod rhywun wedi colli rhiant ac yn galluogi'r person hwnnw i blannu rhosyn yn yr ardd a chael mainc goffa y gall ei defnyddio yn ei gardd ei hun.

31. Gweithwyr gofal yn cael prydau bwyd â'r preswylwyr – dechreuodd rhai o'r preswylwyr yn cael cymorth i fwyta eu cinio ond erbyn diwedd y pryd roeddent yn ymdopi eu hunain.

32. Preswylwyr yn cael eu cynnwys mewn gwaith tŷ ar gyfer y cartref – plygu dillad gwely, golchi llestri, tynnu llwch a rhoi sglein – yn union fel y byddent yn ei wneud gartref! A gofalu am yr ardd ac ati (cynhelir asesiad risg ar gyfer popeth).

33. Preswylwyr yn rhannu eu sgiliau ag aelodau iau o'r staff – dosbarthiadau gwau / crosio.

34. Nosweithiau cymdeithasol – cwrw a phêl-droed, gwneud torchau Nadoligaidd â gwin twym ac ati. Roedd yn braf gweld y gweithgareddau gyda'r nos yn cael eu trefnu a bod pobl wedi gwisgo'n smart.

35. Pâr priod a symudodd i'r un cartref yn y pen draw – mae'r gŵr yn meddwl y byd o'i wraig ac mae'n teimlo ei fod yn rhan annatod o'i gofal gan fod ganddi ddementia, a phan fyddant gyda'i gilydd mae'n bwyta ac yn yfed yn well a gall weld gwelliant mawr yn ei llesiant. Maent yn cael treulio eu diwrnod gyda'i gilydd, ac mae e'n hoffi codi'n fore fel ei fod yn barod pan fydd hi wedi gorffen ei threfn arferol gyda'r gofalwyr. Gwelais nhw yn cael paned a bisged yn ei ystafell ac yn gwylio'r newyddion, ac allai hi ddim tynnu ei llygaid oddi arno. Cariad pur. Mae'r gŵr yn 96 oed.

36. Defnyddio'r ardal awyr agored sydd ar gael mewn modd creadigol. Mae gan un o'r darparwyr fenter 'Budding Minds' lle mae'n defnyddio'r ardd i ehangu profiadau dysgu'r plant. Mae llawer o dir yn amgylchynu'r cartref, lle ceir twnelau polythen a choed ffrwythau. Yn y gorffennol, mae'r plant wedi gwneud eu jamiau a'u cyffeithiau eu hunain, a'u gwerthu mewn marchnad ffermwyr leol. Mae cartrefi eraill hefyd wedi defnyddio eu gerddi mewn modd creadigol er eu bod yn llawer llai, ac mae gan un ardd synhwyrau a gwelyau uchel ar gyfer ffrwythau a llysiau. Roedd draenog yn ymweld â'r cartref arall, ac yn ystod yr arolygiad diwethaf, roedd un o'r plant yn ymchwilio i ba fwydydd y gallai draenog eu bwyta.

37. Bûm yn arolygu cartref plant, ac maent wedi cael dwy gath ers fy ymweliad diwethaf. Roedd hyn yn hyfryd i'r plant sy'n amlwg yn hoff iawn ohonynt ac mae'r cathod yn annwyl iawn (penderfynodd un syrthio i gysgu yn fy mag a'r llall ar y ddesg roeddwn yn ei defnyddio). Mae cefnogi plant i gael anifeiliaid anwes yn ffordd wych o ddangos iddynt y gellir ymddiried ynddynt i ofalu ac mae'n rhoi rhywfaint o ddewis, rheolaeth a chyfrifoldeb iddynt. Maent yn falch iawn o ddangos eu pysgod/madfallod/nadroedd/ieir ac ati i'r arolygwyr.

38. Ers dechrau fy ngyrfa arolygu (mwy na 30 o flynyddoedd), rwyf wedi annog darparwyr cartrefi gofal, yn enwedig ar gyfer pobl hŷn, i ofyn 'Beth yr hoffech ei gyflawni?' wrth asesu/derbyn. Rwy'n meddwl y gall y cwestiwn syml hwn helpu i newid agweddau person a'i berthnasau gan greu agwedd fwy cadarnhaol pan fydd angen cartref gofal ar rywun. Yn rhy aml o lawer, mae pobl yn meddwl mai rhywle i dreulio diwedd oes yw cartref gofal, yn hytrach na rhywle i ddechrau bywyd newydd, gwahanol lle gallent gael help i roi cynnig ar bethau newydd efallai. Mewn un cartref (nid un o fy rhai i ac mae'n bosibl nad oedd yng Nghymru), o ganlyniad i holi'r cwestiwn hwn, trefnwyd i un person fynd ar daith mewn balŵn aer poeth. Cafodd ei ffilmio hefyd a rhannwyd y fideo â gweddill y preswylwyr fel rhan o noson o adloniant.

39. Roedd cartref arall lle roeddent ar fin gofyn i deulu rhywun oedd â dementia i'w symud am ei fod yn aml yn mynd i mewn i ystafell preswylydd arall yn ystod y nos. Nid oedd yn gwneud dim byd, dim ond sefyll yno. Aeth aelod gofalgar o'r staff gam ymhellach na'r disgwyl a thrwy ei wylio, nododd mai mynd i mewn i weld yr amser ar ei chloc ydoedd gan nad oedd ganddo gloc ei hun. Prynwyd cloc iddo a ddigwyddodd hyn ddim eto.

40. Rwy'n credu mai'r peth gorau rwyf wedi'i weld yw'r arfer o gynnwys defnyddwyr gwasanaethau mewn prosesau recriwtio ac ar baneli cyfweld pan fydd staff newydd yn cael eu recriwtio.

41. Cartref gofal i bobl ag anableddau dysgu ac anghenion iechyd meddwl oedd hwn. Dywedodd un person sy'n defnyddio'r gwasanaeth wrth yr arolygydd fod un o'r gweithwyr cymorth yn mynd â hi i osod blodau ar fedd ei Mam ar ben-blwydd ei Mam. Roedd y daith gyfan yn deirawr o hyd.

42. Roedd un person wedi cysgu ar soffa yn ei lolfa drwy gydol ei bywyd, a phan symudodd i mewn i'r gwasanaeth, roedd am i hyn barhau. Mae gan bob un ohonom syniadau unigol am ein cartref a'n bywyd cartref a'n hanghenion a'n gofynion sylfaenol. Byddai wedi bod mor hawdd i wasanaeth ddisgwyl i'r fenyw hon gydymffurfio a chysgu mewn gwely mewn ystafell wely safonol. Ond ni wnaethant hyn ac ar ôl cynnal asesiadau risg, cafwyd y gwasanaeth afael ar ddodrefn i'w galluogi i barhau i wneud hyn yn ddiogel. Roedd ei hystafell wely yn edrych fel lolfa, gyda'r ‘gwely’ yn cael ei baratoi ar y soffa bob nos gan staff cymorth ac yna ei bacio ymaith ar gyfer y dydd. Mae'n dangos dealltwriaeth wych o'i hawl i gael safon byw ddigonol a'r hyn roedd y safon hon yn ei olygu iddi fel unigolyn.

43. Enghraifft arall oedd bod person oedd â nam gwybyddol eithaf sylweddol am barhau i fod yn annibynnol a darparu ar ei chyfer ei hun yn ei hardal ei hun. Archwiliodd y staff sut y gellid hwyluso hyn yn ddiogel a threfnwyd cegin fach gydag oergell, tostiwr, microdon a boeler dŵr uniongyrchol yn yr ystafell. Roedd cymorth ar gael i'r person pan oedd angen i'w helpu i baratoi ei phrydau bwyd ei hun. Roeddwn yn meddwl bod hon yn enghraifft wych o barchu hawliau rhywun ynghyd â'i hannibyniaeth a'i sgiliau byw o ddydd i ddydd.

44. Mae un preswylydd yn awdur/bardd cyhoeddedig. Er na all ysgrifennu mwyach, mae'n dal i adnabod ei waith o'r gorffennol ac yn falch iawn o'r hyn y mae wedi'i gyflawni. Trefnodd y cydlynydd gweithgareddau sesiynau barddoniaeth i bobl ddarllen y llyfrau gyda'i gilydd gyda'r llyfrau'n cael eu harddangos o amgylch y cartref. Roedd y staff hefyd yn bwriadu cynnal ‘sesiwn llofnodi llyfrau’ lle gallai'r person lofnodi copïau a siarad am ei waith. Roedd yn wych gweld y staff yn cydnabod pwysigrwydd gwaith oes y person hwn iddo, ac yn ei ddathlu a'i barchu.

45. Yn ystod arolygiad, gwelwyd bod person sy'n byw gyda dementia datblygedig yn cael cyfnodau lle nad oedd yn gallu setlo. Roedd y teulu wedi prynu ci animatronig yr oedd wedi ymateb yn gadarnhaol iddo, gan roi cwmnïaeth a sicrwydd ar adegau o bryder neu rwystredigaeth. Roedd y staff yn sicrhau bod “Rex” y ci gyda'i berchennog pan oedd yn y cartref ac yn ymgysylltu â'r ci fel ffordd o gyfathrebu â'r person. Siaradais â'r person yn ystod fy ymweliad ac roeddwn yn cael trafferth i'w gael i sgwrsio nes i mi gynnwys Rex yn y sgwrs, gan ofyn a oedd yn gi da ac a oedd yn hapus yn byw yn y cartref, a oedd yn cael bwyd blasus i'w fwyta ac ati. Gwelais y person yn siarad â'r ci drwy gydol y dydd

ac roedd cofnodion yn dangos bod y staff yn ei ddefnyddio fel ffordd o dawelu sefyllfaoedd a rhoi sicrwydd i'r person.

46. Trefnu parti 'ffarwelio' i berson iau ar ddiwedd ei oes (ar gais y person hwnnw) lle daeth ffrindiau a theulu ynghyd, gan gadw pellter cymdeithasol, i chwarae ei hoff gerddoriaeth yn fyw yn yr ardd. Gwrandawodd y person o'r balconi gan fwynhau peint a chael noson i'w chofio.

47. Cysylltodd un gwasanaeth â'r ysgol gynradd leol i greu cynllun cyfaill gohebol i annog plant i ysgrifennu at bobl hŷn nad oeddent yn cael ymwelwyr. Cafodd y plant gwrdd â'r preswylwyr pan ddaeth y cyfyngiadau i ben. Ceir defnydd cynyddol o gysylltiadau sy'n pontio cenedlaethau mewn llawer o wasanaethau nawr.

48. Darparwr gofal cartref a logodd sied awyrennau i ddod â phobl a'u prif ofalwyr ynghyd i gael te parti gan gadw pellter cymdeithasol, fel nad oedd y gofalwyr yn teimlo mor ynysig yn ystod y pandemig.

49. Staff o gartref gofal yn mynd i'r ysbyty i annog pobl i fwyta - roeddent yn gyndyn o fwyta oherwydd eu hofn o 'ddieithriaid' neu nam gwybyddol.

50. Gwneud yn siŵr bod cynllun dodrefn ystafell wely pobl â nam ar eu golwg yn adlewyrchu'r cynllun yn y cartrefi lle roeddent yn byw cyn gorfod mynd i fyw mewn gwasanaeth.

51. Cynllun gofal a luniwyd gan berson nad oedd yn gallu darllen. Roedd wedi mynd ati i dorri lluniau o fwydydd yr oedd yn cael ei annog i'w bwyta a bwydydd i'w hosgoi er mwyn ei helpu i golli pwysau, i fod yn iach ac i allu mynd i nofio. Roedd yr adolygiad o'r cynllun yn cynnwys tystysgrifau o grŵp colli pwysau roedd yn aelod ohono.....a llun o'r person, yn y pen draw, yn ei bwll nofio lleol ar ôl iddo golli 12 stôn a gwrthdroi cyflyrau iechyd a oedd yn bygwth ei fywyd.

52. Annog anifeiliaid anwes – naill ai cyfleoedd i'r staff ddod â'u hanifeiliaid anwes i'r cartref – neu anifeiliaid anwes y mae'r gwasanaeth yn berchen arnynt neu gyfleoedd i unigolion gael anifeiliaid anwes. Roedd o leiaf ddau gartref gofal a oedd yn galluogi pobl hŷn i dreulio amser gyda cheffylau. Mae un gwasanaeth lle trefnir i fulod ddod ar ymweliadau a cheir llawer o enghreifftiau o sŵau symudol â chreaduriaid estron ynghyd â chynlluniau anwesu cŵn. Ceir rhai enghreifftiau hefyd o gyfleoedd magu anifeiliaid yn cael eu defnyddio mewn modd therapiwtig – ieir.

53. Galluogi pobl i ffarwelio. Weithiau, bydd pobl yn symud i gartref gofal ar ôl i'w priod neu brif ofalwr farw. Bydd llawer o bobl yn methu mynd i angladd, felly mae cael help i ymweld â bedd neu leoliad arwyddocaol yn gysur enfawr.

54. Yn aml, bydd darparwyr gwasanaethau oedolion iau a phlant yn ceisio hyrwyddo urddas drwy roi bagiau priodol i unigolion – i'w harbed rhag gorfod defnyddio

bagiau du a bagiau plastig ar gyfer eiddo sy'n creu stigma pan fydd yn rhaid iddynt symud i rywle arall neu fynd i'r ysbyty.

55. Cyflwyno galwadau ffôn/negeseuon testun rheolaidd ag aelodau'r teulu i roi gwybod iddynt am ddiwrnodau hapus a chyflawniadau, nid dim ond cysylltu â nhw i roi gwybod am salwch neu ddamwain.

56. Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i anfon neges fideo neu roi diweddariadau Facebook er mwyn i deuluoedd gadw mewn cysylltiad â phreswylwyr.

57. Sicrhau bod ystafell ar gael i ymwelwyr aros dros nos pan fyddant yn treulio diwrnodau olaf oes ag anwylyn.

58. Gallu defnyddio mamiaith, yn enwedig wrth fynd i apwyntiadau ysbyty neu mewn cyfnod o drallod.

59. Cofnodion Llyfrau Straeon – cymryd cofnod o atgofion pobl a'u rhannu fel rhoddion gwaddol ag anwyliaid pan fydd y person yn marw. Gall weithredu fel cymorth i ‘angori’ pobl sydd mewn trallod neu wedi drysu, i gynnig pwyntiau sgwrsio ac i roi cysur ond hefyd mae'n werthfawr iawn i deuluoedd ddathlu bywyd rhywun ar ôl iddo farw.

60. Mae cymaint o enghreifftiau sy'n digwydd bob dydd, o staff yn mynd i brynu papur newydd i rywun ar ei ffordd i'r gwaith, i eistedd gyda rhywun sy'n marw, pan fydd eu shifft wedi gorffen, fel nad yw'r person ar ei ben ei hun.