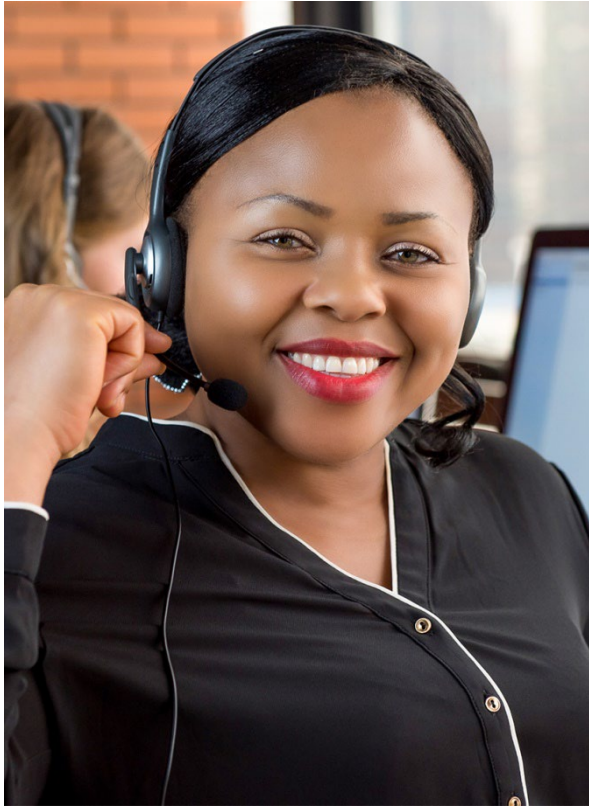


Pecyn Cymorth



CAEL Y SGWRS AM OFALU

Gofalwyr yn y gweithle

Bydd gofalu am berthynas, partner neu ffrind sâl, hŷn neu anabl yn effeithio ar y rhan fwyaf ohonom rywbryd yn ein bywydau. Eisoes mae gan 1 o bob 7 unigolyn yng ngweithlu'r DU gyfrifoldebau gofalu a disgwylir i'r gymhareb hon gynyddu wrth i bobl fyw yn hirach ac ymddeol yn hwyrach. Nododd ymchwil ddiweddar a wnaed gan Carers UK fod cynifer â 600 o bobl y dydd yn y DU yn rhoi'r gorau i weithio er mwyn gofalu am rywun, yn aml am eu bod yn wynebu argyfwng gofalu heb wybod ble i fynd i gael gwybodaeth a chymorth. Ac eto, mae gofalu yn dal i fod yn fater y mae pobl yn ei chael hi'n anodd ei drafod a chynllunio ar ei gyfer yn y gweithle.

Pwy sy'n ofalwyr yn y gweithle?

Mae Cyflogwyr i Ofalwyr yn defnyddio'r diffiniad canlynol i ddisgrifio gofalwyr yn y gweithle:

Cyflogeion â chyfrifoldebau gofalu sy'n cael effaith ar eu bywydau gwaith yw gofalwyr. Mae'r cyflogeion hyn yn gyfrifol am ofalu am berthnasau neu ffrindiau hŷn, anabl neu ddifrifol wael sy'n methu â gofalu amdany'n nhw eu hunain ac am roi cymorth iddynt.

Y pecyn cymorth hwn

Lluniwyd y Pecyn Cymorth hwn gan Cyflogwyr i Ofalwyr (EfC) er mwyn eich helpu i wneud y canlynol:

- cael sgwrs ag anwylyd am ofal a chymorth yn y dyfodol
- adnabod yr arwyddion bod iechyd gwybyddol, iechyd corfforol ac iechyd emosiynol a chymdeithasol yn dirywio er mwyn i chi gael y sgwrs cyn gynted â phosibl
- ystyried y gwahanol bynciau y mae'n bosibl y bydd angen i chi eu trafod a pham y gallai'r rhain fod yn arbennig o anodd
- ystyried sut i gynnal y sgwrs am ofalu, gan gynyddu'r tebygolrwydd y ceir canlyniad dymunol

Cael y sgwrs am ofalu

Os bydd angen gofal a chymorth ar eich anwyliaid, neu wrth baratoi ar gyfer hyn ymlaen llaw, mae'n ddefnyddiol siarad â nhw er mwyn nodi'r gofal y bydd ei angen arnynt a pha fath o gymorth sydd ei eisiau arnynt. Bydd hyn nid yn unig yn sicrhau eu bod yn cael y

gofal cywir ond hefyd eich bod chi, fel gofalwr, yn cynllunio ar gyfer y dyfodol ac yn paratoi ar gyfer cyfuno gwaith â chyfrifoldebau gofalu.

Fodd bynnag, mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd siarad â'u hanwyliaid am y gofal y bydd ei angen arnynt. Nododd canfyddiadau ymchwil gan Independent Age fod 80% o bobl yn dweud mai'r sgysiau mwyaf anodd i'w cael yw'r rhai y mae'n bwysig eu cael. Fodd bynnag, mewn gwirionedd mae llai na chwarter wedi cael y sgysiau anodd hynny. Efallai mai un rheswm am hyn yw eich bod yn teimlo'n drist am y newidiadau i'ch anwylyd ac yn pryderu ynghylch y cymorth y bydd ei angen arno yn y dyfodol. Nododd ymchwil gan Centrica Hive mai dim ond 40% o'r unigolion 40-60 oed a arolygwyd ganddo a oedd wedi cael sgysiau â'u hanwyliaid am sut y maent yn bwriadu byw'n annibynnol yn ddiweddarach yn eu bywyd. O'r rhai nad oeddent wedi llwyddo i gynnal sgwrs o'r fath, priodolodd 21% y penderfyniad hwn i'r ffaith nad oeddent am beri gofid i'w hanwyliaid a dywedodd nad oeddent am weld eu hanwyliaid yn pryderu. Mae'n bosibl na fyddwch, o reidrwydd, am ysgwyddo'r holl gyfrifoldeb am eich anwylyd neu mae'n bosibl y bydd gennych eich teulu iau eich hun i ofalu amdano. Yn debyg i lawer o deuluoedd, gallai fod hen anghydfodau rydych yn credu y gallent ymddangos eto os byddwch yn codi'r sgwrs am ofal. Hefyd, mae'n bosibl y bydd eich anwylyd yn amharod i dderbyn gwrthdroi rôl pan mai ef yw'r un y mae angen gofalu amdano. Mae'r rhesymau hyn a llawer mwy yn cyfrannu at osgoi'r sgwrs am ofal.

Yn achos pobl nad ydynt mewn rôl ofalu ar hyn o bryd, gallai **adnabod arwyddion** iechyd sy'n dirywio eich helpu i wybod pryd i gael sgwrs am ofal. Efallai y byddwch am gadw llygad am y canlynol:

- Dirywiad mewn iechyd gwybyddol megis anghofio pethau, anwybyddu rhai pethau sy'n achosi pryder o ran diogelwch, neu ddrysu.
- Gall problemau iechyd corfforol ymddangos megis cwmpo, bod â llai o egni a cholli archwaeth. Mae'n bosibl bod eich anwylyd yn llai abl i gyflawni tasgau pob dydd.
- Arwyddion cymdeithasol ac emosiynol megis teimlo'n ynysig ac yn unig. Gall fod yn dioddef o iselder ac yn colli diddordeb yn ei hobiau.

Mae rhai pynciau trafod cyffredin a all godi wrth siarad â'ch anwylyd am ei ofal. Er enghraifft:

- Problemau iechyd heriol eich anwylyd a'r hyn a fydd yn digwydd yn y dyfodol.
- Faint o arian a gaiff ei wario ar y gofal a'r cymorth y bydd eich anwylyd yn eu cael.
- Tasgau arferol pob dydd na ddylent eu gwneud mwyach. Er enghraifft, a yw'n ddiogel iddo barhau i yrru?
- Dirprwyo tasgau gofalu o fewn y teulu. Mae'n bwysig sicrhau bod pob aelod posibl o'r teulu a phob ffrind posibl yn cael eu cynnwys yn y broses er mwyn sicrhau na fydd yr

holl gyfrifoldebau yn cael eu hysgwyddo gan un unigolyn yn unig. Gall yr ap Jointly a ddatblygwyd gan Carers UK, sy'n eich galluogi i gyfathrebu a chydgysylltu rhwng y rhai sy'n rhannu'r gofal, helpu yn hyn o beth.

Y deg awgrym gorau

1. Ceisiwch **nodi'r adeg gywir** i gael y sgwrs am ofal. Efallai y bydd cyfle yn codi i annog dechrau'r sgwrs. Ar ôl marwolaeth ffrind neu aelod o'r teulu, diagnosis neu ar ôl i'ch anwylyd gael ei dderbyn i'r ysbyty sawl gwaith, neu ddirywiad mewn iechyd, gall hyn gynnig cyfle perffaith i drafod trefniadau gofal eich anwylyd yn y dyfodol. Nododd ymchwil gan Centrica Hive y byddai bron hanner (46%) yr unigolion 40-60 oed a arolygwyd yn cael eu hysgogi i gael sgwrs â'u hanwylyd am fyw'n annibynnol yn ddiweddarach mewn bywyd gan ddigwyddiad yn ymwneud â'i lesiant, yn enwedig un a oedd yn ymwneud â'i iechyd a/neu ei ddiogelwch.
2. Mae'n bwysig eich bod yn **creu amgylchedd agored a chroesawgar** er mwyn siarad â'ch anwylyd. Gall dewis adeg briodol o'r dydd a lleoliad priodol ar gyfer eich sgwrs effeithio ar y canlyniad. Meddyliwch am ofyn am ganiatâd cyn i chi ddechrau sgwrs am ofal.
3. Meddyliwch am **sut y byddwch yn mynd ati i gynnal y sgwrs**. Nid siarad wyneb yn wyneb yw'r unig ddull o gynnal y sgwrsiau anodd hyn. Efallai y byddai'n well ysgrifennu llythyr neu siarad dros y ffôn yn dibynnu ar ble rydych chi mewn perthynas â'ch anwylyd a pha mor hawdd yw ei weld wyneb yn wyneb. Gall fod yn anodd siarad â'ch anwylyd am ei ofal ac, felly, gallai ysgrifennu llythyr eich galluogi i fynegi eich teimladau yn briodol. Efallai y bydd angen i chi ystyried a yw eich anwylyd yn dioddef o gyflwr sy'n cyfyngu ar ei allu i gyfathrebu neu a allai wneud hynny yn y dyfodol. Er enghraifft, gall dementia (gan gynnwys clefyd Alzheimer) wneud sgwrsiau am ofal yn fwy anodd o lawer. Felly, ewch i wefannau megis Alzheimer's UK i gael gwybodaeth am y ffordd orau o gyfathrebu â rhywun sydd â'r cyflwr hwn.
4. **Byddwch yn barod** ar gyfer eich sgwrs, er enghraifft drwy ymchwilio i gyflwr eich anwylyd a'r cymorth a allai fod ar gael iddo. Dewch â'r wybodaeth hon gyda chi er mwyn iddo allu darllen y wybodaeth ei hun. Gallai fod ar ffurf asesiad o anghenion neu asesiad gofalwr, budd-daliadau y mae gennych chi a'ch anwylyd hawl i'w cael, cael cymorth gan elusennau a sefydliadau penodol ac edrych ar asiantaethau gofal cartref, gofal preswyl byrdymor neu ofalwyr sy'n byw gyda'r cleient. Gallwch fynd i'n gwefan, carersuk.org, i gael rhagor o wybodaeth am y cymorth y gallech chi a'ch anwylyd ei gael.
5. Efallai y byddwch am ystyried **pwysy'n cael y sgwrs**. Gall fod rhywun yn eich teulu neu'ch cylch o ffrindiau sy'n fwy addas i gael y sgwrs â'ch anwylyd. Mae'n fwy

tebygol y bydd canlyniad cadarnhaol os bydd eich anwylyd yn siarad â rhywun y mae'n ymddiried ynddo ac yn teimlo'n gysurus ag ef.

6. Yn aml, **dechrau'r sgwrs** yw'r rhan fwyaf anodd. Gallech rannu beth fyddai eich dymuniadau petaech yn ei esgidiau ef yn gyntaf er mwyn ysgogi'r sgwrs. Gallech hefyd ddefnyddio trysorau teuluol neu luniau o berthnasau er mwyn ei annog i siarad am yr hyn a allai ddigwydd yn y dyfodol. Gallai sôn am sefyllfa yn y gorffennol neu'r presennol y mae eich anwylyd wedi'i chael hi'n anodd ymdopi â hi fod yn gyfle perffaith.
7. Dyma rai enghreifftiau o **beth i'w ddweud** er mwyn helpu i barhau â'ch sgwrs am ofal:
 - Beth y gallwn ni ei wneud i'ch cefnogi a pharchu eich dymuniadau?
 - A hoffech sôn wrthyf am unrhyw benderfyniadau rydych wedi'u gwneud ynghylch eich gofal?
 - Sut rydych yn teimlo am gael gofal/neu'ch cefnogi'n well?
8. Byddwch yn **gariadus ac yn gynnes**, gan ganiatáu i'ch anwylyd bennu cyflymder y sgwrs. Mae'n bwysig gwranddo a chadw meddwl agored wrth siarad am ei ddymuniadau. Cofiwch y gall y broses hon fod yn anodd a'i bod yn bosibl y bydd yn amharod i dderbyn y gofal sydd ei angen arno.
9. Gwnewch yn siŵr bod eich anwylyd yn gwybod bod ganddo reolaeth dros unrhyw benderfyniadau ynghylch ei ofal yn y dyfodol a'i fod yn **cael ei gynnwys cymaint â phosibl** yn y broses gwneud penderfyniadau. Gallai hyn arwain at sgysiau mwy cadarnhaol ac agored.
10. Os yw'n bosibl, ceisiwch **ymyrryd yn gynnar**. Drwy adnabod arwyddion iechyd sy'n dirywio a chael y sgwrs cyn gynted â phosibl, gallwch nodi problemau a sicrhau y gellir trefnu cymorth cyn gynted â phosibl. Mae hyn hefyd yn rhoi amser i ystyried pob ffynhonnell bosibl ar gyfer y math o gymorth sydd ei angen ar eich anwylyd. O ran galluedd meddyliol, mae siarad â'ch anwylyd yn gynt yn golygu y bydd yn gallu mynegi ei ddymuniadau a deall beth sy'n digwydd.

Y deg awgrym gorau: Crynodeb

1. Nodwch yr adeg gywir i gael y sgwrs drwy ddefnyddio cyfleoedd sydd wedi codi'n naturiol, megis diagnosis neu'r ffaith bod eich anwylyd wedi cael ei dderbyn i'r ysbyty sawl gwaith.
2. Crëwch yr amgylchedd cywir er mwyn i'r sgwrs ddigwydd – gan feddwl am yr adeg o'r dydd, y lleoliad a gofyn caniatâd i gael y sgwrs.

3. Meddyliwch am sut i gyfathrebu â'ch anwylyd, boed hynny wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu mewn llythyr.
4. Gwnewch yn siŵr eich bod yn barod ar gyfer y sgwrs. Ymchwiliwch i wahanol fathau o gymorth a all fod ar gael yn benodol i'ch anwylyd.
5. Gwnewch yn siŵr mai'r unigolyn cywir yw'r un sy'n arwain y sgwrs – rhywun y mae eich anwylyd yn ymddiried ynddo ac yn debygol o wrando arno.
6. Meddyliwch am ffyrdd gwahanol o ddechrau'r sgwrs megis siarad am eich dymuniadau eich hun neu ddefnyddio sefyllfa y mae wedi'i chael hi'n anodd ymdopi â hi yn ddiweddar.
7. Paratowch yr hyn y byddwch yn ei ddweud a meddyliwch am sut y bydd yn cael ei dderbyn. Ceisiwch sicrhau bod y sgwrs yn canolbwyntio ar ddymuniadau eich anwylyd.
8. Cadwch feddwl agored a gwrandewch ar ei ddymuniadau. Dangoswch gariad a chynhesrwydd tuag at ei bryderon ynghylch gofal yn y dyfodol.
9. Gwnewch yn siŵr bod eich anwylyd yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi a'i fod yn gwybod bod ganddo reolaeth dros unrhyw benderfyniadau ynghylch ei ofal.
10. Pan fyddwch yn gweld yr arwyddion bod ei iechyd yn dirywio, ceisiwch gael y sgwrs cyn gynted â phosibl. Mae hyn yn golygu y gellir rhoi cynllun gofal ar waith cyn i broblemau iechyd waethygu neu cyn i argyfwng godi.

Y tri cham nesaf

1. Siaradwch am ofalu â'ch cydweithwyr neu'ch rheolwyr a dysgwch ba gymorth y gall eich cyflogwr ei gynnig i chi yn y gweithle. Rhannwch y pecyn cymorth hwn â'ch teulu a'ch ffrindiau er mwyn eu helpu i gael y sgwrs am ofal.
2. Dywedwch wrth eich cydweithwyr bod eich sefydliad yn aelod o Cyflogwyr i Ofalwyr a bod ein holl adnoddau ar gael iddynt. Dosbarthwch god aelodaeth eich sefydliad i'ch cydweithwyr er mwyn iddynt allu defnyddio'r adnoddau hyn.
3. Anogwch eich cydweithwyr i gofrestru i gael e-fwletin misol Cyflogwyr i Ofalwyr gan y gallai pobl yn eich gweithle ddod yn ofalwyr unrhyw bryd. Gall eich cydweithwyr hefyd gofrestru i gael yr e-fwletin ar wefan Cyflogwyr i Ofalwyr.

Cysylltwch â Cyflogwyr i Ofalwyr

Ffôn: 020 7378 4956 **E-bost:** client.services@carersuk.org

Gwefannau: employersforcarers.org | efcdigital.org