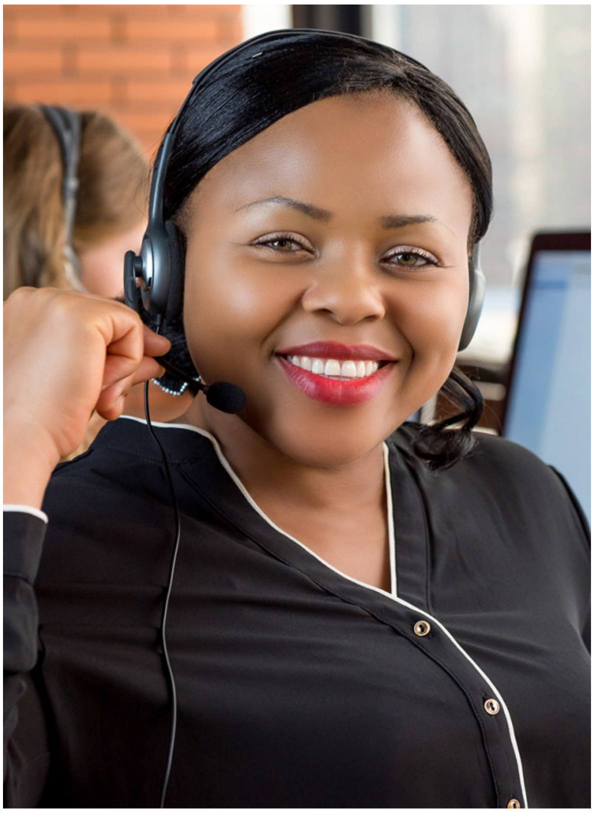
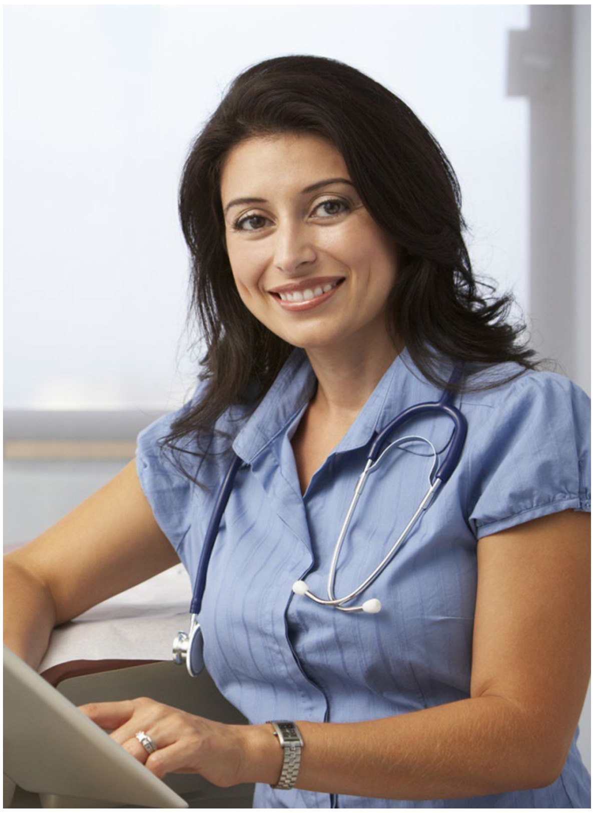
employers for carers

Pecyn Cymorth





DECHRAU A CHYNNAL RHWYDWAITH GOFALWYR

Gofalwyr yn y gweithle

Bydd gofalu am aelod o'r teulu, cymar neu ffrind sâl neu anabl yn effeithio ar y mwyafrif ohonom ar ryw adeg yn ein bywydau. Eisoes mae gan 1 o bob 7 o bobl yng ngweithlu'r DU gyfrifoldebau gofalu ac mae'r gymhareb hon yn debygol o gynyddu wrth i bobl fyw'n hŷn 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 gofal heb wybod ble i droi 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 gofal sy'n effeithio ar eu bywyd gwaith yw gofalwyr. Mae'r cyflogeion hyn yn gyfrifol am ofalu am berthnasau, partneriaid neu ffrindiau sâl, hŷn neu anabl sy'n methu â gofalu amdanyn nhw eu hunain, a rhoi cymorth iddynt.

Y pecyn cymorth hwn

Mae'r Pecyn Cymorth wedi'i greu gan Cyflogwyr i Ofalwyr i'ch helpu chi i wneud y canlynol:

- meddwl pa fath o rwydwaith gofalwyr fyddai'n gweithio i'ch sefydliad chi
- ystyried y ffordd orau o ddechrau a chynnal rhwydwaith gofalwyr
- estynnwch allan i ofalwyr yn eich gweithlu nad ydynt efallai'n sylweddoli eu bod yn gofalu gan eu helpu i gael mynediad i'r rhwydwaith a mathau eraill o gymorth i ofalwyr.

Rhwydweithiau gofalwyr

Gall rhwydweithiau gyrraedd y rhannau na all mathau eraill o gymorth ei gyrraedd – gall y cymorth cyfoedion i gyfoedion gynnig yr help anffurfiol a all wneud gwir wahaniaeth i ofalwyr. Mae hyn yn cynnwys awgrymiadau ymarferol gan bobl sydd wedi bod mewn

sefyllfaoedd tebyg a chymorth emosiynol a all helpu gofalwyr i deimlo'n llai ynysig a rheoli'r straen o geisio cydbwyso eu swydd a rôl fel gofalwr.

Dechrau rhwydwaith gofalwyr

Nodwch pwy yw'r gofalwyr a gofyn iddynt beth sydd ei angen arnynt

Mae gwybod pwy yw'r gofalwyr yn eich sefydliad yn arfer dda a gofyn iddynt beth sydd ei angen arnynt. Penderfynwch gyda'r gofalwyr pa fath o rwydwaith rydych eisiau ei sefydlu:

- rhwydwaith rhithiol
- mynediad at gymorth cwnsela wyneb yn wyneb
- rhwydwaith sy'n cyfuno'r ddau uchod
- rhwydwaith ffurfiol ar gyfer staff sy'n ofalwyr sy'n cael ei redeg gan gyflogeion gyda chadeirydd, cylch gorchwyl, nodau ac amcanion a chymorth gweithredol gan yr adran adnoddau dynol

Bydd rhywfaint o hyn yn dibynnu ar faint eich sefydliad a'ch cyllideb, ond mae'n bwysig cofio nad yw rhwydweithiau'n ddrud nac yn ffwdanllyd i'w cynnal. Cofiwch fod pobl yn llai tebygol o ymuno â grwpiau sy'n cael eu rhedeg gan y cyflogwr yn unig ac felly rhwydweithiau sy'n cael eu rhedeg gan gyflogeion gyda chefnogaeth a chymeradwyaeth adnoddau dynol/rheolwyr sy'n gweithio orau.

Gall rhwydweithiau rhithiol gynnig cymorth cost effeithiol. Yn ystod y cyfnod economaidd anodd hwn mae manteision gwirioneddol i rwydweithiau hyblyg sy'n gallu cynnig cymorth rhithiol i ofalwyr. Yn hytrach nag ystyried rhwydweithiau cyflogeion fel cost, dylid ystyried rhwydwaith o'r math yma fel dull rhad a ffordd o arbed amser drwy gynnig cymorth a all fod yn llesol i ofalwyr a rheolwyr.

Gall rhwydweithiau rhithiol fod yn ddefnyddiol hefyd i gyflogeion sy'n gofalu o bell yn ogystal â'r rhai sy'n gweithio o bell/ gweithio shifftiau/ a'r rhai sydd heb fynediad i gyfrifiadur yn eu gwaith bob dydd o bosib.

Datgelodd arolygon cyflogeion hefyd fod yn well gan rai gofalwyr gyswllt ar-lein am y gall fod yn fwy dienw, hyblyg a chyfrinachol (er bod cyswllt wyneb yn wyneb yn werthfawr iawn hefyd yn achos cymorth penodol).

Cofiwch mai rhwydwaith gofalwyr yw un o'r mathau mwyaf cynhwysol o rwydweithiau i'w sefydlu oherwydd gall unrhyw un ohonom – a phob un ohonom yn ôl bob tebyg – fod yn ofalwr rhyw ddiwrnod.

Rhowch gyhoeddusrwydd i'ch rhwydwaith gofalwyr a'i hyrwyddo

Diffiniwch yr hyn rydych chi'n ei olygu wrth ofalwyr, rhowch gyhoeddusrwydd iddo a pharhewch i wneud hynny. Nid yw gofalwyr yn grŵp statig; bydd dwy filiwn o bobl yn dod yn ofalwyr neu'n rhoi'r gorau i fod yn ofalwyr bob blwyddyn ac fel arfer dim ond gwybodaeth sy'n berthnasol iddynt ar yr adeg honno y bydd pobl yn sylwi arni.

Mae angen i rwydweithiau hysbysebu eu hunain a'r wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael drwy amrywiaeth o ddulliau yn cynnwys taflenni, posteri, digwyddiadau codi ymwybyddiaeth, mewnrwydi, gwybodaeth sy'n cael ei anfon allan gyda slip cyflog/cylchlythyron staff/cylchlythyron undebau ac ati. Mae angen i gyhoeddusrwydd a gwybodaeth holi cwestiynau megis 'ydych chi'n gofalu am' berthynas, cymar neu ffrind yn hytrach na gofyn 'ydych chi'n ofalwr?' a defnyddio enghreifftiau sy'n cyffwrdd â phobl. Er mwyn helpu i gyfleu'r cymorth sydd ar gael i staff gallech ddefnyddio blogiau wedi'u hysgrifennu gan gyflogeion yn trafod pam fod polisïau penodol yn bwysig iddynt.

Sefydlu nodau ac amcanion y rhwydwaith

Mae'n arfer dda i'ch rhwydwaith gael rhai nodau ac amcanion, neu ddiben cyffredinol ar gyfer rhwydwaith mwy anffurfiol. Bydd o fantais i chi ddisgrifio eich rhwydwaith ac ymgysylltu â phobl. Gallai rhai enghreifftiau o amcanion gynnwys:

- darparu fforwm ar gyfer cydgefnogaeth lle gall staff â chyfrifoldebau gofalu rannu syniadau a phrofiadau
- darparu gwybodaeth a chymorth ymarferol i staff â chyfrifoldebau gofalu a'u rheolwyr
- cyfathrebu â gofalwyr a helpu i fynd i'r afael ag arwahanrwydd/unigrwydd y gallant deimlo'n aml yn y gweithle
- codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o faterion a chefnogaeth sefydliadol i staff â chyfrifoldebau gofal
- gweithio gydag adnoddau dynol a rheolwyr llinell er mwyn sicrhau bod polisïau ac arferion sy'n ystyriol o ofalwyr
- gwneud yn siwr bod gan staff â chyfrifoldebau gofalu fynediad cyfartal i gyfleoedd hyfforddi a datblygu

Cynnal rhwydwaith gofalwyr

Dod o hyd i fodelau rôl ar uwch lefel

Mae Rhwydweithiau Gofalwyr yn gweithio'n dda o gael eu harwain gan aelod o staff sydd â phrofiad fel gofalwr (naill ai'n ofalwr ar hyn o bryd neu'n gyn-ofalwr) ac yn ei hanfod mae angen i rwydwaith gael cefnogaeth yr uwch reolwyr. Yn ddelfrydol, uwch reolwr penodol a all weithredu fel hyrwyddwr gofalwyr, yn enwedig yn ystod camau cyntaf sefydlu rhwydwaith, ond i sicrhau rhwydwaith llwyddiannus a chynaliadwy, mae ymgysylltiad parhaus ar uwch lefel yn allweddol.

Mae modelau rôl uwch yn hanfodol er mwyn i uwch reolwyr allu gweld 'adlewyrchiad' ohonynt eu hunain yn y mater, gan fod gofalu'n rhywbeth sy'n effeithio ar gyflogeion o bob math beth bynnag yw teitl eu swydd. Mae'n fanteisiol iawn hefyd o safbwynt diwylliant y gweithle os bydd staff ar lefelau uwch yn cael eu gweld yn edrych ar bolisïau a chymorth; cerdded y daith - nid dim ond defnyddio geiriau gwag!

Yn y tymor hir, mae'r rhwydweithiau mwyaf llwyddiannus a chynaliadwy yn cyfuno ffigwr allweddol gydag uwch hyrwyddwr/noddwr.

Hybu rhwydweithiau fel adnodd defnyddiol ar gyfer rheolwyr yn ogystal â chyflogeion

Mae angen i rwydweithiau gael eu hystyried hefyd fel gwasanaeth gweithredol, nid yn 'rhywbeth ychwanegol' i reolwyr prysur ei wneud – gall y cymorth ymarferol y mae'r fath rwydweithiau'n ei roi i ofalwyr wir helpu i godi'r pwysau ar reolwyr llinell prysur.

Gall uwch reolwyr helpu i newid y ffordd mae'r sefydliad yn meddwl am y rhwydwaith – drwy atgyfnerthu negeseuon allweddol yn ymwneud â pha fath o gefnogaeth sydd ar gael yn y gweithle a sut i gael mynediad iddo, gall rhwydweithiau arbed amser i reolwyr llinell yn ogystal â chyfleu gwybodaeth i gyflogeion.

Gall rhwydweithiau gynnig gwybodaeth ddefnyddiol i reolwyr hefyd am y ffordd orau y gallant gefnogi'r gofalwyr yn eu timau, cynghorion ymarferol a beth i'w wneud a pheidio â'i wneud er enghraifft.

Defnyddio rhwydweithiau i gyfleu'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr

Yn aml mae sefydliadau wedi mabwysiadu polisïau da ond ar adegau mae staff yn teimlo'n anghyffyrddus yn eu defnyddio. Felly, gall rhwydweithiau chwarae rôl ddefnyddiol yn gweithio gyda thimau adnoddau dynol a rheolwyr i gyfleu'r neges ei bod hi'n 'Iawn i fod yn ofalwr' a dangos bod pobl yn llwyddo i dderbyn y cymorth sydd ar gael. Gallant hefyd helpu i feithrin perthynas 'ar sail ymddiriedaeth' rhwng rheolwr llinell a chyflogai a thrwy hynny wella cymhelliant a theyrngarwch.

Yn ogystal â darparu fforwm ar gyfer cydgefnogaeth i ofalwyr, gall rhwydweithiau weithio ar y cyd ag adnoddau dynol er mwyn datblygu polisïau, arferion recriwtio, cyfleoedd hyfforddi a datblygiad sy'n fwy ystyriol o ofalwyr.

Mae gofalwyr wedi adrodd hefyd, hyd yn oed os nad ydynt yn derbyn y cymorth sydd ar gael megis ymuno â rhwydweithiau, mae gwybod bod help ar gael yn ôl yr angen wedi gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac felly eu hysgogi yn eu gwaith. Mae

creu diwylliant sy’n ymwybodol o ofalwyr yn y gweithle lle mae pobl yn teimlo eu bod yn gallu cael mynediad i unrhyw gymorth sydd ar gael megis seibiant gofalwyr neu weithio hyblyg yn ddefnyddiol hefyd.

Mae angen help ar ofalwyr ar bob lefel o fewn sefydliadau

Er bod amheuon yn cael eu codi weithiau ynglŷn â rhwydweithiau gofalwyr yn cael eu defnyddio’n bennaf gan staff cymorth, fel arfer yr aelodau hyn o staff sydd angen yr help mwyaf. Maen nhw’n llai tebygol o feddu ar fecanweithiau cefnogi cydweithwyr ar gyflogau uwch a allai fod mewn sefyllfa well i dalu am y gofal a’r cymorth ychwanegol neu fod â chymar a all fforddio rhoi’r gorau i’w swydd er mwyn helpu â’r gwaith gofalu. Mae’n debygol hefyd fod gan uwch reolwyr fwy o ymreolaeth o safbwynt eu dyddiaduron a gweithio’n hyblyg ac ati o gymharu â chyflogeion ar lefelau is fydd â llai o ddewis fel arfer. Serch hynny, cymorth cyfoedion i gyfoedion sydd yn aml yn cynnig y gefnogaeth a'r cyngor ymarferol gorau i ofalwyr ac mae hyn yn wir ar draws bob lefel o fewn sefydliad.

Mynd ymhellach na rhwydwaith

Dydy pawb ddim yn barod i ‘ymuno’ felly mae’n bosib na fyddant fyth yn cofrestru ar gyfer rhwydwaith nac yn mynychu cyfarfodydd, naill ai wyneb yn wyneb neu’n rhithiol. Serch hynny, gall rhwydweithiau chwarae rôl allweddol o hyd wrth gefnogi’r cyflogeion hyn. Gall rhwydweithiau ddarparu cyfoeth o wybodaeth a bod yn ffynhonell cymorth i ofalwyr sy’n gweithio; dylid hysbysu staff o’r wybodaeth yn gyson fel bod pobl yn gwybod ble i fynd os bydd angen.

Y deg awgrym gorau

1. Gofynnwch i ofalwyr pa fath o rwydwaith maen nhw’n dymuno’i weld – wyneb yn wyneb neu rithiol, ffurfiol neu anffurfiol.
2. Dewch o hyd i berson ar lefel uwch – hyrwyddwr gofalwyr – er mwyn cymeradwyo’r rhwydwaith a chynnal ymgysylltiad/cymorth lefel uwch. Gorau oll os bydd y person wedi cael profiad o gydbwyso gwaith a gofal.
3. Dechreuwch yn fach – peidiwch â gorgymhlethu pethau wrth sefydlu rhwydwaith, bydd angen amser i’w datblygu ac i gael pobl i ymgysylltu.
4. Cofiwch pa mor anodd yw hi i nodi gofalwyr ac i ofalwyr nodi eu hunain.
5. Bydd angen hybu a rhoi cyhoeddusrwydd i’r rhwydwaith a’r hyn rydych chi’n ei olygu wrth ofalwyr a gwneud hynny’n gyson; nid yw gofalwyr yn grŵp statig ac fel arfer dim ond gwybodaeth sy’n berthnasol iddynt ar yr adeg benodol y bydd pobl yn sylwi arni.

6. Soniwch wrth bobl am ddiben y rhwydwaith.
7. Rhowch amser i drefnu a mynychu cyfarfodydd – dyma lle mae ymgysylltiad/cymeradwyaeth lefel uwch yn allweddol.
8. Ceisiwch hybu'r rhwydwaith fel adnodd defnyddiol i reolwyr; yn hytrach na rhywbeth ychwanegol 'i'w wneud'.
9. Sefydlwch grwpiau ffocws ar faterion penodol er mwyn cadw'r rhwydwaith yn ffres a chynnal diddordeb pobl.
10. Cynhaliwch ddigwyddiad cymdeithasol er mwyn i bobl allu dod i adnabod ei gilydd.

Y tri cham nesaf

1. Dywedwch wrth eich cyflogeion eich bod yn aelod o Cyflogwyr i Ofalwyr a bod ein holl adnoddau ar gael iddynt. Rhannwch ganllaw gwefan Cyflogwyr i Ofalwyr er mwyn i bob cyflogai allu cofrestru ar wefan Cyflogwyr i Ofalwyr a chael mynediad i'r adnoddau yma.
2. Dywedwch wrth eich cyflogeion eich bod yn dymuno datblygu rhwydwaith gofalwyr a gofynnwch iddynt beth maen nhw eisiau ei gael allan ohono. Cysylltwch â'r tîm yn Cyflogwyr i Ofalwyr i ddweud wrthym eich bod yn sefydlu rhwydwaith am y gallwn ni ddarparu cyngor pellach a'ch cysylltu ag aelodau eraill o Cyflogwyr i Ofalwyr sy'n gwneud yr un peth yn eu gweithle nhw.
3. Gwnewch siarad am ofalu'n rhywbeth derbyniol ac anogwch bobl i ymuno â'r rhwydwaith neu geisio mathau eraill o gefnogaeth.

Cysylltu â Cyflogwyr i Ofalwyr

Ffôn: 020 7378 4956 **E-bost:** client.services@carersuk.org
Gwefannau: employersforcarers.org | Cyflogwyr i Ofalwyrdigital.org