



Ymweld â chartrefi gofal yn ystod y coronafeirws

Cyngor ynglŷn â'r ffordd y gall darparwyr cartrefi gofal ar gyfer oedolion a phlant gadw pobl yn ddiogel



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Ymweliadau â chartrefi gofal: canllawiau i ddarparwyr'.

Mae'r canllawiau hyn yn dilyn **Rheoliadau Diogelu Iechyd (Cyfyngiadau Coronafeirws) (Cymru) 2020** a ddaeth i rym ar 28 Awst 2020.

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Mae hwn yn fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a'r hyn maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai y bydd arnoch chi angen help i ddarllen a deall y ddogfen hon. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Efallai y bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Mae'n dweud beth maen nhw'n feddwl mewn bocs o dan y gair.



Os bydd y gair anodd yn cael ei ddefnyddio eto bydd mewn **ysgrifennu glas cyffredin**. Gallwch chi edrych beth mae'r geiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 21**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: www.llyw.cymru

E-bost: cymorth@llyw.cymru

Ffôn: 0300 0604400



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon.....	2
Am beth mae'r ddogfen hon yn sôn.....	4
Ymweld â chartrefi gofal.....	5
Ymweliadau y tu mewn.....	8
Ymweliadau gan weithwyr proffesiynol.....	10
Mynd allan.....	11
Y pethau y gall darparwyr cartrefi gofal eu gwneud i wneud yn siŵr bod ymweliadau'n ddiogel.....	12
Pethau i feddwl amdanyn nhw er mwyn helpu pobl i gysylltu â theulu, ffrindiau, a gweithwyr proffesiynol.....	12
Ymweliadau y tu mewn i'r cartrefi.....	14
Ymweliadau y tu allan.....	16
Ymweliadau â phobl mewn sefyllfaoedd arbennig.....	19
Geiriau anodd.....	21

Am beth mae'r ddogfen hon yn sôn



Rydyn ni wedi ysgrifennu'r cyngor hwn ar gyfer darparwyr cartrefi gofal oedolion a phlant yng Nghymru.



Rydyn ni wedi gwneud hyn i'w helpu i drefnu ymweliadau mewn ffordd ddiogel yn ystod y coronafeirws.



Mae'n rhoi cyngor iddyn nhw ynghylch ffyrdd diogel o drefnu:

- Ymweliadau y tu allan i'r cartref
- Ymweliadau y tu mewn i'r cartref
- Mynd allan i'r gymuned i ymweld â theulu a ffrindiau.



Bydd canllawiau ar wahân ar gael ar gyfer byw gyda chefnogaeth a thai â chymorth.



Gall darparwyr cartrefi gofal gysylltu â **Iechyd Cyhoeddus Cymru** ar **0300 00300 32** os oes arnyn nhw angen mwy o gefnogaeth a chyngor.

Ymweld â chartrefi gofal



Mae'n bwysig bod darparwyr cartrefi gofal yn gallu gwneud yn siŵr eich bod chi'n yn gallu cysylltu â'ch teulu a'ch ffrindiau mewn cartrefi gofal. A gweld unrhyw aelod o staff sydd ei angen arnoch chi.



Mae darparwyr cartrefi gofal wedi bod yn helpu pobl i gysylltu trwy bethau fel y ffôn, y rhyngrwyd, a llythyrau.



Mae pawb wedi gweithio'n galed i gael y coronafeirws dan reolaeth. Oherwydd hyn, gallwn ni ddechrau ymlacio'r rheolau a chael ymweliadau y tu allan.



Yn awr hefyd gallwn ni gael rhai ymweliadau y tu mewn i gartrefi gofal eto.



Mae ar ddarparwyr cartrefi gofal angen dilyn ein rheolau a dal ati i wneud popeth y gallan nhw i leihau peryglon y coronafeirws.



Efallai y bydd arnyn nhw angen stopio ymweliadau eto os bydd y coronafeirws yn dod yn ôl i'w hardal. Mae arnyn nhw hefyd angen bod yn ymwybodol o unrhyw **gyfyngiadau lleol**.

Mae ar ddarparwyr cartrefi gofal hefyd angen meddwl pethau fel:



- Parchu pobl a'u hawliau a'u dewisiadau.



- Gwneud yn siŵr bod penderfyniadau'n deg.



- Cynnwys pobl mewn penderfyniadau a gofyn am farn pobl.



- Cadw pobl yn ddiogel.



- Gwneud newidiadau pan fydd angen.



- Bod yn agored ynghylch penderfyniadau.



- Rhoi'r maint iawn o gefnogaeth i bobl.



- Gweithio gyda'i gilydd i guro'r coronafeirws.

Ymweliadau y tu mewn



Gall bawb mewn cartref gofal gael un **ymwelydd penodol**, ac un **dirprwy ymwelydd penodol**.



Mae **ymwelydd penodol** yn un person y gall rhywun sy'n byw mewn cartref gofal ddewis i ddod i'w weld y tu mewn i'r cartref. Gallai fod yn aelod o'r teulu, ffrind neu gariad.

Os na all **ymwelydd penodol** ymweld, gall **dirprwy ymwelydd penodol** ddod yn ei le.



Dylai cartrefi gofal gefnogi pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal i **ddewis ymwelydd penodol** a **dirprwy ymwelydd penodol**.



Dylai cartrefi gofal helpu pawb i ddeall bod cael un **ymwelydd penodol** yn unig yn helpu i rwystro'r coronafeirws rhag ymledu.



Dylai **ymwelwyr penodol** feddwl am y perygl y maen nhw ynddo o ddal y coronafeirws cyn iddyn nhw dderbyn y rôl.



Er enghraifft, efallai bod gweithwyr gofal a gweithwyr mewn argyfwng mewn mwy o berygl o ledaenu'r coronafeirws.



Dylai pobl sy'n byw mewn cartref gofal a'u hymwelwyr weithio gyda'r cartref gofal i wneud ymweliadau mor ddiogel â phosibl.

Ymweliadau gan weithwyr proffesiynol

Gall cartrefi gofal drefnu ymweliadau gan weithwyr proffesiynol fel:



- Deintyddion
- Nyrsys



A chan bobl eraill sy'n helpu pobl fel pobl trin gwallt a diddanwyr.



Mae'n rhaid i weithwyr proffesiynol gymryd gofal i gadw eu hunain a phobl eraill yn ddiogel. Er enghraifft, trwy gadw dau fetr art wahân, golchi dwylo neu wisgo **Cyfarpar Diogelu Personol**.



Mae **Cyfarpar Diogelu Personol** neu **PPE** yn meddwl pethau fel menig, mygydau a ffedogau i helpu i rwystro heintiau rhag ymledu.

Mynd allan



Pryd bynnag y mae'n bosibl, pan fydd pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal yn mynd allan ar ymweliadau, dylai'r rhain ddigwydd y tu allan.



Dylai pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal wisgo mwgwd pan fyddan nhw'n teithio mewn bws mini neu gerbyd llai.



Os bydd cartref gofal yn defnyddio ei gerbyd ei hun, mae'n rhaid bod ganddyn nhw reolau llym ar gyfer ei lanhau.



Dylai cartrefi gofal feddwl am grwpiau ffrindiau. Dylen nhw geisio cadw'r un bobl gyda'i gilydd ar gyfer teithiau.



Ni ddylai pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal ymweld â chartrefi teulu a ffrindiau nac aros yno dros nos.



Mae'n rhaid i gartrefi gofal feddwl yn ofalus am ymweliadau. Dylen nhw gyfyngu ar ymweliadau neu eu rhwystro dim ond os dyma'r unig ffordd i gadw pobl yn ddiogel.

Y pethau y gall darparwyr cartrefi gofal eu gwneud i wneud yn siŵr bod ymweliadau'n ddiogel



Dyma restr o'r mathau o bethau y gall darparwyr cartrefi gofal eu gwneud i gadw pawb yn ddiogel.



Trwy gydol yr amser, mae arnyn nhw angen meddwl am anghenion pob person unigol. A gwneud beth sy'n iawn iddyn nhw.

Pethau i feddwl amdany'n nhw er mwyn helpu pobl i gysylltu â theulu, ffrindiau, a gweithwyr proffesiynol



- Dylai ffordd gan gartrefi gofal reolau clir ynglŷn ag ymweld. Dylen nhw ddweud wrthy'ch chi am y rheolau hyn a beth sydd arnoch chi angen ei wneud.



- Efallai y bydd yn rhaid i chi neilltuo amser ar gyfer ymweliad o flaen llaw. Efallai y byddan nhw'n dweud faint o amser y cewch chi aros allan. Dylen nhw ddweud hyn wrthy'ch chi.



- Efallai na chewch chi fynd os bydd rhywun yn y cartref gofal wedi dal y coronafeirws neu fod ganddo symptomau coronafeirws.



- Dylai pobl mewn cartrefi gofal gael y cyfle i fod yn rhan o ysgrifennu cynlluniau ac edrych ar beryglon.



- Dylen nhw ddweud wrthyhych chi beth sy'n mynd ymlaen a pha newidiadau sydd wedi cael eu gwneud. Dylech chi gael y cyfle i ddweud eich barn.



- Dylai cartrefi gofal feddwl:
 - Am beryglon eraill sy'n wynebu pobl. Er enghraifft, problemau iechyd eraill.
 - Sut y gallan nhw rwystro'r coronafeirws rhag ymledu.
 - A oes digon o staff cefnogi ar gyfer ymweliadau.
 - Am wahanol anghenion gwahanol bobl.



- Mae'n rhaid i gartrefi gofal ddilyn y rheolau a gwneud popeth y gallan nhw i rwystro'r coronafeirws rhag ymledu yn ystod y coronafeirws.



- Dylai cartrefi gofal wneud penderfyniadau sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth a gwybodaeth. Dylen nhw newid y ffordd maen nhw'n gweithio pan fydd angen er mwyn cadw pobl yn ddiogel.

Ymweliadau y tu mewn i'r cartrefi



Cyn y gall cartrefi gofal ganiatáu ymweliadau y tu mewn, mae'n rhaid iddyn nhw feddwl:



- Am ganlyniadau o'u profion coronafeirws ar staff a phreswylwyr.



- A yw ymwelwyr wedi cael profion coronafeirws. Rhaid i bobl beidio ag ymweld â'r cartref gofal o fewn 14 dydd ar ôl cael y prawf.



- Am gynlluniau ynghylch pa mor gyflym y gallan nhw newid y rheolau ar gyfer ymweld os bydd gan rywun yn y cartref gofal symptomau coronafeirws.



- Faint o staff sydd arnyn nhw eu hangen i wneud ymweliadau y tu mewn yn ddiogel.



- Am iechyd a lles y bobl sy'n byw yn y cartref gofal.



- Y manteision o gael ymwelwyr a'r peryglon o ymweld y tu mewn i'r cartref.



- Pa mor dda y mae pethau fel cadw dau fetr i ffwrdd oddi wrth bobl eraill a gwisgo **PPE** yn gweithio yn y cartref. Ac ar gyfer pob person.



- Gofyn i bob ymwelwr wisgo mwgwd pan fydd y tu mewn i'r cartref.

Ymweliadau y tu allan



- Mae'n well os yw pobl o un neu ddau deulu yn unig yn ymweld. Os yw pobl o'r un tŷ yn dod fwy nag unwaith yr wythnos, mae'n well os yw'r ddau berson sy'n dod yr un rhai bob tro.



- Mae'n well i blant beidio ag ymweld â chartrefi gofal ar hyn o bryd. Gall plant ymweld â chartrefi gofal os ydyn nhw'n ymweld â brawd neu chwaer. Dylai **Rheolwr y Cartref Gofal** gynllunio hyn yn ofalus.



- Mae'n well os nad yw ymwelwyr yn dod ag anrhegion a blodau. Os yw ymwelwyr yn dod â bwyd fel anrhegion, mae'n rhaid ei fod wedi'i selio. Ac ni ddylai gael ei gadw gyda phethau pobl eraill sy'n byw yn y cartref.



- Ni ddylai ymwelwyr rannu bwyd, diod a phethau eraill.



- Rhaid gofyn i bob ymwelydd a oes:
 - Gwres
 - Peswch
 - Symptom colli blas neu aroglau arno.



- Rhaid gofyn i bob ymwelydd ydyn nhw wedi bod yn **cadw o'r neilltu** neu'n byw gyda rhywun arall sydd yn gwneud.

Mae **cadw o'r neilltu** yn meddwl aros gartref am fod y coronafeirws arnoch chi neu efallai bod y coronafeirws arnoch chi.



- Rhaid gofyn i bob ymwelydd ddilyn y rheolau. A defnyddio hances bapur neu lawes os bydd yn tisian neu'n pesychu – nid gwneud hynny i mewn i'w dwylo.



- Dylech chi geisio osgoi pethau fel cofleidio neu ysgwyd llaw.



- Efallai bod newidiadau i'r tu allan i'r cartref. Er enghraifft, arwyddion a marciau i helpu pobl i aros dau fetr ar wahân.



- Dylai arwyddion gael eu gosod fel bo ymwelwyr yn gwybod beth i'w wneud pan fyddan nhw'n cyrraedd.



- Mae'n well os nad yw'r ymwelwyr yn defnyddio'r tŷ bach os nad oes wir angen arnyn nhw. Dylai ffordd tŷ bach ar wahân i ymwelwyr nad yw staff a phreswylwyr yn ei ddefnyddio. Dylai tai bach ymwelwyr gael eu glanhau bob tro ar ôl eu defnyddio.

Ymweliadau â phobl mewn sefyllfaoedd arbennig



Efallai bod ar rai pobl angen cefnogaeth gwahanol ag ymweliadau oherwydd eu sefyllfa. Er enghraifft, os ydyn nhw'n cael gofal diwedd bywyd.



Mewn achosion fel hyn gall fod yn bosibl i'r person weld ymwelydd y tu mewn i'r cartref.



Ond mae'n rhaid i chi drefnu hyn gyda'r darparwr gofal. Bydd y rheolwr yn penderfynu beth i'w wneud. A faint o bobl sy'n cael ymweld a pha mor hir y gallan nhw aros.



Bydd ar y darparwr gofal angen gwneud yn siŵr bod y math iawn o **PPE** yn cael ei ddefnyddio.



Os yw ymwelwyr yn **gwarchod** eu hunain dylen nhw gael gwybod beth yw'r peryglon.

Cafodd rhai pobl sydd â phroblemau iechyd arbennig gais i gymryd camau diogelwch ychwanegol i helpu i'w rhwystro rhag dal y coronafeirws. Mae hyn yn cael ei alw'n **gwarchod**.



- Dylai'r ymweliadau hyn ddigwydd yn ystafell y person yn unig. Dylai pobl aros dau fetr ar wahân yr un fath.



- Ni ddylai ymwelwyr gael cyswllt ag unrhyw bobl eraill sy'n byw yn y cartref.



- Dylai ystafell y person gael ei lanhau ar ôl yr ymweliad.

Geiriau anodd

Cadw o'r neilltu

Mae hyn yn meddwl aros gartref oherwydd bod y coronafeirws arnoch chi neu efallai bod y coronafeirws arnoch chi.

Cyfarpar Diogelu Personol (PPE)

Mae Cyfarpar Diogelu Personol neu PPE yn meddwl pethau fel menig, mygydau a ffedogau i helpu i rwystro heintiau rhag ymledu..

Gwarchod

Cafodd rhai pobl sydd â phroblemau iechyd arbennig gais i gymryd camau diogelwch ychwanegol i helpu i'w rhwystro rhag dal y coronafeirws. Mae hyn yn cael ei alw'n gwarchod.

Ymwelydd penodol

Mae ymwelydd penodol yn un person y gall rhywun sy'n byw mewn cartref gofal ddewis i ddod i'w weld y tu mewn i'r cartref. Gallai fod yn aelod o'r teulu, ffrind neu gariad.

Os na all ymwelydd penodol ymweld, gall dirpwry ymwelydd penodol ddod yn ei le.