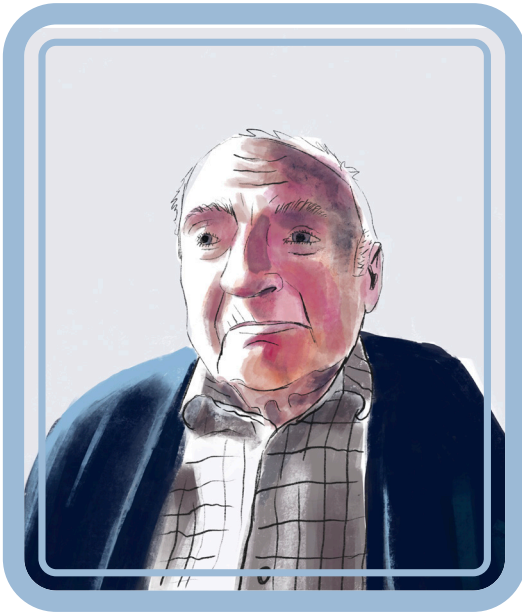


SUT WYT TI?



Yn 2020 cychwynnodd Age Cymru brosiect a ariennir gan Lywodraeth Cymru o'r enw Sut Wyt Ti? Pwrpas y prosiect oedd darganfod sut brofiad cafodd breswylwyr cartrefi gofal yn ystod cyfnod anodd y pandemig.

Gan ddefnyddio Zoom, gofynnwyd i breswylwyr ledled Cymru am eu profiadau, ac maent wedi rhoi o'u hamser i rannu eu straeon gyda ni.

Roedd y straeon a'r cipolwg ar eu bywydau yn aml yn codi'r ysbryd, weithiau yn drist, ond bob tro'n llawn ysbrydoliaeth a gobaith. Roedd y sgysiau yn werthfawr iawn i ni a phreswylwyr y cartrefi gofal.

Pam mae sgysiau fel hyn o bwys?

Ers amser maith mae sawl peth wedi aros yn gyson: rydyn ni'n byw gyda'n gilydd mewn grwpiau, rydyn ni'n teithio ac yn symud o gwmpas gyda'n gilydd, mae gennym ni angen sylfaenol i gyfathrebu gyda'n gilydd. Mae'n gwneud i ni deimlo'n werthfawr ac yn gysylltiedig ag eraill. Rydyn ni oll yn gweithredu drwy ryngweithio â phobl eraill, ac mae nifer o'r ffyrdd rydyn ni'n cyfathrebu'n dibynnu ar fynegiant yr wyneb, a chyfathrebu dieiriau.



Mae edrych ar wynebau yn un o'n ffurfiau cyntaf o gyfathrebu, gan ganiatáu i ni ddynwared mynegiant yr wyneb a'n helpu i deimlo empathi tuag at ein gilydd. Yn ystod y pandemig roedd masgiau wyneb yn gwneud hyn yn anodd, yn enwedig i bobl sydd â cholled clyw; heb allu dibynnu ar wefus-ddarllen na gweld pobl yn gwenu. Mae cyfathrebu gydag anwyliaid o bell dros Zoom yn golygu er ein bod ni methu bod wyneb yn wyneb, mae siarad ar-lein wedi ein helpu achos rydyn ni'n medru gweld wynebau, sydd yn ein galluogi ni i gael amcan o hwyl, ymatebion ac atebion yn hawdd.

Mae cyswllt llygaid yn rhan bwysig o gyfathrebu â phobl

- Mae cyswllt llygaid yn ein caniatáu i ymateb mewn ffordd bersonol sydd yn ateb anghenion y person yr ydyn ni'n siarad â nhw, gan fagu empathi a thosturi.
- "Mae cyswllt llygaid yn arwydd i berson arall eich bod chi'n talu sylw. Mae'n un ffordd o rannu bwriad



ac emosiwn, ac mae'n mynnu eich bod yn cydamseru symudiadau eich llygaid gyda rhywun arall.”¹

- Mae edrych ar ein gilydd yn ein cysylltu, gan ddangos ein bod ni'n 'bresennol'.
- Rydyn ni'n dysgu drwy wrando ar straeon; rydym yn gwrandio ar straeon amser gwely fel plant ac yna'n rhannu atgofion, yn clywed hanesion ein plentyndod yn cael eu hadrodd gan ein hynafiaid, yn ein helpu ni i adeiladu a ffurfio'r bobl yr ydym yn tyfu i fod.
- Mae rhannu ein straeon yn gwella ein hunan-barch ac mae'n arbennig o fuddiol i bobl â dementia.²



Wrth rannu hanesion ein bywyd gydag eraill, rydyn ni'n darganfod tir cyffredin, gan wneud cysylltiadau a chydabod bod nifer o'n profiadau yn gyffredinol, yn ogystal â gadael i eraill gael gipolwg ar ein gorffennol gan ffurfio perthnasau cryf yn y broses.

Mae preswylwyr sydd yn byw mewn cartrefi gofal yn aml yn dibynnu ar eu staff gofal i'w helpu gyda llawer o'u hanghenion dynol sylfaenol;³ mae perthyn yn graidd i'r broses hon, ac fe'i cyflawnir drwy gysylltu. Pan rydyn ni'n siarad, beth sydd wir yn ein cysylltu ni yw gwybod bod rhywun yn gwrandio arnom ni. Nid yn unig yn glywadwy, ond mewn ffordd sydd yn dangos empathi a dealltwriaeth. Mae hyn yn rhan annatod o'n hunain a'n llesiant.

Pan rydyn ni'n 'bresennol' drwy wrando gweithredol rydyn ni'n cysylltu gyda phobl, rydyn ni'n teimlo ein bod yn cael ein gweld, ein clywed, ein cydnabod. Dyna sydd yn gwneud i rywle deimlo fel gartref. Dyna sydd yn gwneud i bobl deimlo'n fyw.

Pan mae rhywun yn rhannu eu stori gyda chi, maent yn eich gadael chi i mewn i'w byd, a'ch caniatáu i deimlo fel rhan o'u bywydau a'u persbectifau. Mae bod yn agored i wrando ar stori person arall a rhannu eu profiadau yn ddewr ac yn fregus ar yr un pryd, ac mae'n magu ffydd ac empathi.

“Mae empathi'n chwarae rhan ryngpersonol a chymdeithasol allweddol, gan alluogi i bobl rhannu eu profiadau, eu hanghenion a'u dymuniadau gyda'i gilydd, a chreu pont emosiynol sydd yn hyrwyddo ymddygiad rhag-gymdeithasol.”⁴ Dydy empathi ddim yn ceisio 'trwsio rhywbeth,' empathi yw teimlo gyda rhywun, cysylltu ar dir cyffredin, hyd yn oed os yw hynny weithiau'n boenus. **“Prin gall ymateb wella, cysylltu sydd yn gwella.”⁵**

Mae'r Fframwaith Synhwyrâu⁶ a gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn creu perthnasau cadarnhaol a chynaliadwy mewn cartrefi gofal, rhwng preswylwyr, teuluoedd, a staff. Mae'n medru cyflawni amgylchedd sydd yn gyfoethocach o ran gofal, gan argymhell fod staff, preswylwyr a'u teuluoedd angen profi'r teimladau o fod yn ddiogel, o berthyn, parhad, pwrpas, arwyddocâd, a chyflawniad yn y maes gofal; canlyniad cynnal arferion o ofal sy'n canolbwyntio ar berthnasau yn llwyddiannus yw bod preswylwyr, teuluoedd a staff yn teimlo bod y chwe synnwyr yn cael eu cyflawni.⁷

Dod i'ch nabod "...mae'r sgysiau'n datblygu'n eang i fod yn thematig a [...] datblygant yn unol â'r 'Fframwaith Synhwyrâu.'" Jon, hwylusydd Sut Wyt Ti?

Rhai o'r cwestiynau gofynnem yng nghyd-destun y Fframwaith Synhwyrâu:

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?

Sut i gynnal sgysiau ar-lein

Mae cefnogaeth staff y cartref gofal yn hanfodol wrth drefnu sgysiau dros Zoom mewn cartrefi, ac mae'n cael ei werthfawrogi gan bawb maent yn eu helpu. Gall ymgysylltu rhithwir fod yn dasg anodd ac ychydig yn drafferthus i ddechrau, ond mae hefyd yn sydyn, yn medru gweithio'n arbennig, ac mae'n gyflym a hyblyg.

Mae preswylwyr wedi dweud wrthym eu bod yn hoffi bod pobl yn gofyn cwestiynau iddyn nhw. Sut ydych chi heddiw? Beth ydych chi'n feddwl? Ydych chi eisiau neu angen unrhyw beth? Rydyn ni'n gwybod ei fod yn bwysig i'n preswylwyr fod pobl yn gofyn am eu barn; mae gofyn yn rhoi gwybod i bobl eu bod nhw'n bwysig.

Ar ddiwedd pob sgwrs, rydyn ni'n rhoi diolch i'r preswylwyr am roi o'u hamser i siarad gyda ni.

Mae pobl sydd yn cynnal gwaith ymchwil yn ymwneud â diolchgarwch wedi nodi bod bod yn ddiolchgar a chyfleu hynny i eraill yn fuddiol i'n hiechyd a'n hapusrwydd. Mae'n teimlo'n dda, ac mae hefyd yn ein helpu i adeiladu ffydd a perthnasoedd agosach gyda'r bobl o'n cwmpas.⁸



Dyma rhai pethau defnyddiol rydyn ni wedi darganfod...

Gwardwch unrhyw ragdybiau, ymlaciwch, byddwch yn naturiol, gwrandewch ac empathyddiwch.

Rhestr gyfeirio sgwrsio rhithwir: Gair i Gall!

- Mynnwch fod aelod o staff ar gael i'ch helpu i osod y dechnoleg
- Ystafell dawel
- Cysylltiad WiFi da
- Gosodwch eich dyfais mewn man sefydlog drwy gydol y sgwrs
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn medru gweld a chlywed eich gilydd yn dda – gwiriwch uchder y sain
- Byddwch yn ymwybodol o iaith y corff
- Gwenwch, dywedwch helo a dywedwch eich enw
- Gofynnwch "sut ydych chi heddiw?"
- Dywedodd diolch am roi o'ch amser i sgwrsio.

Datblygu'r sgwrs

- Rhannwch straeon am eich bywyd chi a'ch profiadau, neu hoff stori ddigrif, dewch o hyd i dir cyffredin, ble'r oedden nhw'n hoffi mynd allan?
- Rhowch amser i'ch partner sgwrsio i ateb, peidiwch â llenwi'r tawelwch ar frys
- Byddwch mor ymwybodol â phosib o hwyl eich partner sgwrsio ac atebwch yn sensitif, yn enwedig gyda thôn y llais
- Pan fydd preswylwr yn anghyfarwydd â galwadau fideo bydd cael gweithiwr gofal yno i dawelu'r meddwl a'u cefnogi yn werthfawr tu hwnt.

Mi aeth ein sgysiau Sut Wyt Ti? â ni i nifer o lefydd, a chawsom glywed nifer o bethau rhyfeddol a mewnweledol. Dyma roi hoffem eu rhannu gyda chi:

Y pethau bychain...



'Roedd Wil yn anhygoel. Mae'n 90 oed, ac yn seren aur. Aeth y sgwrs yn dda. Ar ôl i ni orffen, mi es i grïo; gwnaeth e i mi fyfyrïo sut all pethau bychain yr ydyn ni (neu yr ydw i) yn eu cymryd yn ganiataol gael effaith fawr ar bobl eraill. Yr holl roedd Wil eisïau gwneud cyn diwedd ei oes oedd gweld y ffordd osgoi newydd. Cyn sgwrsio gyda Wil, roeddwn arfer cwyno am y tagfeydd traffig ar y ffordd osgoi honno!
Sandie, hwylusydd Sut Wyt Ti?

Atgofion cynnes...

Gofynnais, "ers pryd y buoch chi yma?" Ateb Peter oedd stori brydferth am gariad a cholled yn ystod y pandemig. Mae'n fachan mor ffein, ac mae mor bragmatig am ei brofiad. Rhannodd ei atgofion o drip i'r traeth gyda'r teulu, a'i hoff gân. Daeth ei fab i fynd ag ef i gael cinio yn syth ar ôl i ni siarad, a dywedodd Peter wrtho am ein sgwrs. Roedd ei fab yn hynod o falch i glywed am hanesion y teulu nad oedd yntau wedi eu clywed o'r blaen.'

Laura, hwylusydd Sut Wyt Ti?



"Beth yw eich cyfrinach?"

Roedd yn gwestiwn da! Dywedodd hi wrthyf ei bod hi'n 95, a'i bod hi arfer gweithio mewn bragdy. Roedd hi'n meddwl mai dyna pam ei bod hi wedi byw mor hir!
Emma, hwylusydd Sut Wyt Ti?



Llawer o straeon...

'Mi wnes i fwynhau fy sgwrs gyda dyn o'r enw Len yn arbennig. Roedd Len yn byw gyda dementia ac roedd arfer gweithio fel dyn ysbwriel, o be roeddwn i'n ei ddeall. Roedd yn adrodd straeon rhyfeddol, llawn bywyd am bigo llus i'r menywod fedru gwneud tartenni blasus. Roedd yn siarad am gerdded i fyny'r mynydd ar noson daranllyd...roedd yn siarad yn llon am rwygo bara a gwylio'r adar yn dod i'w fwyta.'

Jon, hwylusydd Sut Wyt Ti?



Arbrofi gartref

Rhowch gynnig ar eistedd gyda'ch partner sgwrsio a

- Siaradwch gyda'ch gilydd am funud gyda'ch llygaid ar gau
- Syllwch yn dawel i mewn i lygaid eich gilydd am ddwy funud
- Syllwch i mewn i lygaid eich gilydd a siaradwch am dair munud.

Beth ddigwyddodd? Sut oedd yn gwneud i chi deimlo? Beth wnaethoch chi ddarganfod?

Gofynnwch rhai o'r cwestiynau hyn i'ch gilydd

- Beth ydych chi'n edrych ymlaen ato'r funud hon?
- Beth yw eich hoff fwyd?
- Beth yw'r peth gorau sydd wedi digwydd i chi heddiw?

Sut aeth eich sgwrs?



1. Lydia Denworth, Brain Waves, www.psychologytoday.com
2. www.realcommunicationworks.com/the-real-framework
3. www.simplypsychology.org/maslow.html
4. Helen Riess MD, The Science of Empathy, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5513638/>
5. Brené Brown, RSA Short Empathy, <https://brenebrown.com/videos/rsa-short-empathy/>
6. Nolan et al., https://www.sheffield.ac.uk/polopoly_fs/1.811379!/file/Senses_Framework_Posters.pdf
7. <http://myhomelife.uws.ac.uk/scotland/resources/senses-framework/>
8. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_ripple_effects_of_a_thank_you