Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol
HSC(4)-06-12 papur 2
Ymchwiliad i Ofal Preswyl Pobl Hŷn yng Nghymru
Tystiolaeth gan My Home Life Cymru

Cyflwyniad

Mae rhaglen My Home Life ar droed yng Nghymru ers ail hanner 2008 ac yn cael ei ariannu drwy Grant Bach y Sector Gwirfoddol a hwylusir gan Her Iechyd Cymru. Nod My Home Life Cymru yw hyrwyddo gwella ansawdd bywyd y rhai sy'n byw, yn marw, yn ymweld ac yn gweithio mewn cartrefi gofal i bobl hŷn. Mae My Home Life hefyd yn anelu at ddathlu arfer da sydd eisoes yn bod a hyrwyddo cartrefi gofal fel dewis cadarnhaol i bobl hŷn. Ers diwedd 2008 hyd at yn awr, mae'r rhaglen wedi bod yn gweithio'n ddwys gyda 38 o gartrefi ar draws y wlad i gyd. Mae'r cartrefi hyn yn gynrychioliadol o'r sector cartrefi gofal yn ei gyfanrwydd yng Nghymru gan eu bod yn cynrychioli:

- 18 ardal awdurdodau lleol
- 31 o gartrefi'r sector annibynnol (yn cynnwys darparwyr bach a chenedlaethol)
- 3 chartref awdurdodau lleol
- 4 cartref y trydydd sector
- Cartrefi mewn ardaloedd gwledig, trefol a lled-drefol
- Cartrefi Cymraeg eu hiaith
- Cartrefi ffydd
- Cartrefi gyda'r niferoedd yn amrywio, o 7 i 100 o breswylwyr
- Cartrefi sy'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau:
    - Gofal preswyl
    - Gofal nyrsio
    - Gofal seibiant
    - Gofal dydd
    - Gofal iechyd meddwl i bobl hŷn (Henoed Bregus eu Meddwl)

Digwyddiadau, hyfforddi ac adnoddau

Yn ystod y 3 blynedd diwethaf, mae My Home Life wedi cynnal nifer o ddigwyddiadau ar draws y wlad i godi ymwybyddiaeth am y rhaglen a datblygu Rhwydwaith Fy Mywyd Mewn Cartref o gartrefi:

- Cynadleddau blynyddol bob blwyddyn yn dechrau yn 2009. Cynhelir yr achlysur eleni yng Ngwesty'r Metropole yn Llandrindod ar 27 Mawrth. Ar gyfartaledd mae 113 wedi mynychu'r cynadleddau hyn.
- Cynhaliwyd Seminar Genedlaethol yng Nghaerdydd ym mis Tachwedd 2010, gyda chyflwyniadau gan lawer o'r enwau

blaenllaw yn sector cartrefi gofal y DU gan gynnwys David Sheard a'r Athro Mike Nolan. Denodd y digwyddiad hwn 185 o fynychwyr.

- Cynhaliwyd 8 seminar ranbarthol rhwng Mawrth 2010 a Mai 2011. Cynhaliwyd y rhain ar draws y wlad a rhyngddynt fe'u mynychwyd gan 175.
- Mae 7 diwrnod rheolwyr wedi eu cynnal ers mis Ebrill 2009. Targedwyd y digwyddiadau hynny at y 38 o gartrefi sy'n ffurfio craidd rhwydwaith My Home Life Cymru.
- Mewn ymateb i nodi rhai anghenion datblygu ymysg y cartrefi hyn, cynhaliwyd nifer o ddigwyddiadau hyfforddi ar hyd a lled y wlad:
    - Sicrhau hawliau dynol mewn cartrefi gofal
    - Ymagwedd cartref cyfan at weithgareddau mewn cartrefi gofal
    - Agorwch eich calon i ngweld i – cefnogi pobl gyda demensia
    - Dod i'ch adnabod – hanes bywyd a gwaith hel atgofion mewn cartrefi gofal
    - Hyfforddiant Gweithredol Effaith Isel (LIFT)

Mae datblygu adnoddau wedi bod yn rhan hanfodol o'n gwaith yng Nghymru. Mae'r adnoddau hynny yn cynnwys:

- Ein cylchlythyr chwarterol sy'n cael ei anfon i bob cartref gofal i bobl hŷn yng Nghymru
- www.agecymru.org.uk/mhlc Mae'r tudalennau hyn yn cynnwys y newyddion diweddaraf a dolenni at ddogfennau, cyflwyniadau a gwybodaeth werthfawr arall.
- Llyfryn 'Dod i'ch adnabod'. Cyhoeddwyd hwn i gyd-fynd â'r hyfforddi a fu yn 2011.
- Llyfryn 'Agorwch eich calon i fy ngweld i'. Cyhoeddwyd hwn i gyd-fynd â'r hyfforddi a fu yn 2011.
- Llyfryn Fy Mywyd Mewn Cartref. Mae'r llyfryn cyflwyniadol hwn yn helpu staff cartrefi gofal, y preswylwyr a'u teuluoedd i ddeall ymagwedd My Home Life.
- Canllawiau Arfer Da Fy Mywyd Mewn Cartref Cymru. Dyma gyfres o 8 o ganllawiau sy'n archwilio themâu My Home Life:
    - Cynnal Hunaniaeth
    - Creu cymuned
    - Rhannu gwneud penderfyniadau
    - Rheoli'r trawsnewid i gartref gofal
    - Gwella iechyd a gofal iechyd
    - Cefnogi diwedd bywyd da
    - Cadw'r gweithlu'n addas i'r diben
    - Hyrwyddo diwylliant cadarnhaol
- Mae My Home Life Cymru wrthi'n datblygu 'Rhestr Wirio Gofal Cartref', a fydd yn cefnogi unigolion a'u teuluoedd i gynllunio ymlaen llaw ar gyfer symud i gartref.

- ‘Datblygu Gwirfoddoli mewn Cartrefi Gofal’. Bydd y cyhoeddiad hwn o gymorth i gartrefi, gwirfoddolwyr a chyrff gwirfoddoli i weithio mewn partneriaeth i annog cefnogi a datblygu gwirfoddolwyr mewn cartrefi gofal.

Byddwn yn parhau i ddatblygu adnoddau mewn partneriaeth â chartrefi gofal er mwyn mynd i’r afael â’r gofynion sy’n newid yn y sector cartrefi gofal yng Nghymru.

Mae’r holl weithgaredd a grybwyllir uchod wedi helpu i sefydlu My Home Life Cymru ac mae’r sector cartrefi gofal wedi cynyddu ei ymwneud â ninnau yn unol â hynny. Hyd at y pwynt hwn, mae’r nifer o gartrefi sydd wedi dangos diddordeb gweithredol yn y rhaglen yn 225. Mae’r nifer bron yn 30% o’r sector yng Nghymru. Mae’r cartrefi wedi mynychu digwyddiadau, gwirfoddoli i fod yn rhan o’r rhaglen a hefyd wedi ymateb yn weithredol i’n hadnoddau.

Gwrando ar ddarparwyr, preswylwyr a pherthnasau

Mae fy ngwaith gyda’r 38 o gartrefi craidd wedi cynnwys ymweld â phob un ohonynt a threulio amser gydag aelodau o’r staff (rheolwyr, perchnogion a phob lefel o staff), preswylwyr a’u perthnasau/ymwelwyr â’r cartref. Mae hynny wedi rhoi imi gipolwg ar y persbectif unigryw sydd gan bob un o’r grwpiau hyn mewn perthynas â’r rhan a chwaraeir ganddynt yn y cartref gofal.

Ni waeth beth fo maint y cartref na nifer y preswylwyr, mae pob cartref yn cyflenwi gwasanaethau tebyg iawn i’w gilydd. Maent hefyd yn cefnogi grŵp cleientiaid sy’n galw am yr un anghenion. Mae’r grŵp perthnasau ac ymwelwyr hefyd yn edrych yr un fath ar hyd a lled y wlad. Mae tîm y staff yn wynebu’r un materion ac mae’r timau rheoli yn dod o dan yr un ddeddfwriaeth, rheoleiddio a chraffu gan awdurdodau lleol. Fodd bynnag, ni olyga hyn fod pob cartref yr un fath. I’r gwrthwyneb, mae gan bob cartref ei ffordd a’i bersonoliaeth ei hun. Mae ymagwedd pob un yn drwm gan ddylanwad cefndir tîm yr uwch staff, e.e. cefndir nyrsio/iechyd, gwaith cymdeithasol a phrofiad y grŵp cleientiaid. Rwyf wedi cwrdd â rheolwyr a staff sy’n dod o gefndir gwasanaeth anabledd dysgu. Yn yr achosion hynny mae’r unigolyn wedi dod â dealltwriaeth gryfach o ‘werth’ i’w gwasanaethau. Mae datblygu’r gwasanaethau anabledd dysgu dros y 25 mlynedd diwethaf wedi cynhyrchu llawer o bobl broffesiynol sy’n gweithio gyda seiliau gwerthoedd cryfion ac wedi mynd â’r rhain gyda hwy i’w swyddi presennol.

Mae’r sector cartrefi gofal yng Nghymru wedi ei wneud yn bennaf o ddarparwyr sector annibynnol bychain. Mae eu sefyllfa yn un werthfawr ond eto’n ansicr. Fel corff bychan, nid ydynt yn elwa ar y cymorth sy’n dod o fod yn gorff mwy e.e. darparwr cenedlaethol, awdurdod lleol. Golyga hynny’n aml iawn nad yw’r rheolwr yn cael y cymorth sydd

angen arno. Daw hynny ym meysydd datblygu'r gwasanaeth, addasu i ddeddfwriaeth newydd, gofynion rheoleiddio ayyb. Hefyd, mae maes cymorth gan gymheiriaid yn allweddol i ddatblygiad cartrefi. Mae gan reolwyr wedi'u cysylltu drwy gyflogwr cyffredin fel arfer rwydwaith cymorth i'w cynorthwyo wrth eu gwaith. Fodd bynnag, mae rheolwyr sydd heb y cylch hwn o gymorth yn tueddu i gael pethau'n anodd. Yr ydys wedi mynd i'r afael â'r ynysrwydd gosodedig hwn mewn sawl ardal drwy sefydlu fforymau darparwyr a rhwydweithiau eraill. Serch hynny, mae'r grwpiau hyn yn aml yn cael eu dal ym mater parhaus y ffioedd ac nid ydynt byth yn ymdrin â'r prif feysydd o gymorth sy'n allweddol i waith y rheolwr.

Mae My Home Life Cymru yn ymdrechu i ddatblygu ei rwydwaith yn rhanbarthol ac yn genedlaethol. Y 38 cartref gwreiddiol sydd wrth galon y datblygu hwn a byddwn yn edrych ar ymwneud â mwy o gartrefi yn ystod y misoedd a'r blynyddoedd i ddod.

Mae nifer dda o gartrefi yng Nghymru sydd o hyd yn gymharol fach mewn cymhariaeth â gweddill y farchnad. Po fwya'r cartref, po fwyaf ariannol hyfyw y bydd, ond mae'r cartrefi llai a hefyd y cartrefi wedi'u rhannu'n unedau bychain yn gallu cynnig amgylchedd sy'n fwy abl i ddatblygu awyrgylch 'cartrefol'. Pan fydd cartref/uned yn fach a bod dilyniant da yn y trefniadau staffio, mae'r awyrgylch yn ei gynnig ei hun i feithrin perthynas dda yn y cartref. Mae gan y preswylwyr lai o staff i ddod i'w hadnabod ac i'r gwrthwyneb. Ni ellir tanbrisio'r agwedd o berthynas mewn bywyd cartrefi gofal. Pan fydd aelodau'r staff, preswylwyr a'u teuluoedd yn gweithio gyda'i gilydd, gall hyn arwain at ddatblygu perthnasoedd sydd o gymorth wrth gyflwyno gwasanaethau sydd wedi eu mowldio mewn difrif o amgylch y preswyliwr.

Mae'r Fframwaith Synhwyrau (Nolan et al 2006), yn edrych ar fater ansawdd bywyd y rhai sy'n byw mewn lleoliadau gofal tymor hir i bobl hŷn, y rhai sy'n gweithio ynddynt a'r rhai sy'n ymweld â hwy. Mae'r fframwaith yn nodi'r Chwe Synnwyr sy'n hysbysu ansawdd bywyd i bawb. Mae gan bawb synnwyr o:

- Berthyn
- Diogelwch
- Dilyniant
- Pwrpas
- Arwyddocâd
- Cyflawni

Mae My Home Life yn annog cartrefi i ddatblygu'r ymagwedd perthynas ganolog sy'n annog staff i edrych ar sut maent yn gwneud yr hyn a wnânt. Gallant wedyn addasu'u hymagwedd yn unol â hynny i ganolbwyntio ar faterion ansawdd bywyd, ac nid y tasgau gofal mae'n rhaid iddynt eu gwneud. Yn aml iawn, bydd staff yn y cartref yn gweld eu gwaith fel mynd drwy restr o dasgau sydd a wnelont yn bennaf â

gofal. Mae cefnogi preswylwyr i gael y gorau o'u bywydau yn golygu mwy na dim ond bod yn gefnogol gyda'u gofal personol.

Mae ymagwedd y cartref at y gwasanaeth mae yn ei ddarparu yn hanfodol i ddatblygu a chynnal ansawdd bywyd da i bawb sydd a wnelont â'r cartref. Yn ystod f'ymweliadau â'r 38 o gartrefi ar hyd a lled y wlad, cwrddais â llawer o breswylwyr a'u teuluoedd sydd wedi cael y profiad o fyw mewn mwy nag un cartref ac o ymweld â hwy. Gall hyn fod am amrywiaeth o resymau:

- Preswyliwr yn symud o gartref preswyl i gartref nyrsio
- Preswyliwr y mae ei anghenion yn newid a bod amgylchedd arall yn well i gwrdd â hwy
- Mae preswylwyr hefyd yn gallu symud i fod yn nes at aelodau'r teulu
- Mae preswyliwr hefyd yn gallu symud am fod cartref yn cau

Roedd pawb y cwrddais â hwy yn crybwyll mai'r cartref roeddent yn byw ynddo/ymweld ag ef yn awr oedd eu profiad gorau o gartref gofal. Roedd eu profiadau blaenorol yn amrywio o iawn i wael i wael dros ben. Gan fod pob cartref gofal i bobl hŷn yn cyflwyno gwasanaethau tebyg iawn i'w gilydd, holais, 'beth oedd yn gwneud y gwahaniaeth yn eu profiad o gartref da?' Rhestrir yr atebion gan yr holl unigolion y siaredais â hwy isod:

- 'y bobl'
- 'ffordd y cartref a'r rhai sy'n gweithio yno'
- 'sut maen nhw'n gwneud yr hyn maen nhw'n wneud'
- 'sut maen nhw gyda chi'
- 'dim beth ydych chi'n ei wneud, y ffordd rydych yn ei wneud e'

Mae'r daith mae'n rhaid i deuluoedd a phreswylwyr newydd ei chymryd fel pobl newydd yn arena'r cartrefi gofal yn gallu bod yn un anodd, galed a phoenus. Gall fod gan y llwybr sy'n arwain at symud i gartref gofal ddechreuad mewn sawl lle:

- Mae claf mewn ysbyty yn methu â dychwelyd i'w gartref oherwydd faint o anghenion sydd ganddynt a faint o gymorth sydd ar gael
- Mae rhywun hŷn yn methu â gofalu amdano ei hun yn ei gartref bellach
- Gall teulu gyrraedd argyfwng am na allant bellach gynnig y cymorth sydd angen i ofalu am yr un sy'n annwyl iddynt
- Efallai y bydd rhywun hŷn a/neu ei deulu yn cael cyngor gan rywun proffesiynol e.e. meddyg teulu, gweithiwr cymdeithasol, mai cartref gofal yw'r dewis gorau er mwyn bodloni anghenion yr unigolyn hwnnw

Mae'r cyfnod hwn o drosglwyddo i'r cartref yn llawn anhawster. Wrth fynd drwy weithiwr cymdeithasol, efallai y bydd yr unigolyn hŷn neu ei

deulu yn cael rhestr o gartrefi i ddewis o'u plith. Fel arfer ni chânt ddim gwybodaeth am y cartref ar wahân i faint y gallai gostio iddynt. Yn aml iawn, dim ond cyfnod byr iawn o amser fydd ganddynt i ddod i benderfyniad am ba gartref maent am ei ddewis. Yn y sefyllfa hon, sut mae rhywun hŷn neu ei deulu yn gwybod sut mae adnabod y cartref sydd orau iddo? Sut mae adnabod cartref da ac un heb fod gystal? Pam cael eich cyfyngu i ddewis o blith dim ond ychydig o gartrefi? Mae'r cyfnod trosglwyddo hwn yn un trawmatig yn emosiynol i'r teulu a'r darpar breswyliwr. Yn gyson, dywedir wrthynt, 'Mae arnaf i ofn y bydd yn rhaid i chi/yr un sy'n annwyl i chi fynd i gartref'. Mae'r ffordd y rhoddir y neges honno yn cadarnhau'r olwg negyddol sydd gan y rhan fwyaf o'r boblogaeth ar gartrefi gofal.

Mae My Home Life Cymru wrthi'n datblygu adnodd ar gyfer y sawl sy'n dechrau ar eu profiad mewn cartref gofal, er mwyn bod o gymorth iddynt ar amser anodd.

Staffio

Mae llawer o'r staff mewn cartrefi gofal yn gwneud gwaith rhagorol yn cefnogi preswylwyr sy'n gallu cynnig sawl her iddynt. Mae heneiddio, llesgedd, salwch corfforol a salwch meddwl ac anabledd, poen emosiynol a rhwystredigaeth (o du'r preswylwyr a'u teuluoedd) a dod i ben yn gyson gyda marw preswylwyr maent wedi dod i'w hadnabod yn dda, yn gwneud y gwaith o weithio mewn cartref gofal yn un anodd eithriadol. Ar ben hynny, mae mwyafrif y staff yn ennill tâl nad yw fawr uwch na'r isafswm cyflog. Gall hyfforddiant y staff hefyd fethu â chyrraedd y safonau a ddylai, gyda llawer ddim ond yn cael y lleiafswm o hyfforddiant mewn meysydd craidd e.e. iechyd a diogelwch, codi a chario, cymorth cyntaf ayyb.

Casgliad

Mae'r sector cartrefi gofal yng Nghymru yn un amrywiol ac mae'r darparwyr yn wynebu sialensiau lluosog. Fodd bynnag, gall fod meysydd eraill maent yn wynebu sialensiau o'u herwydd fel bod yn wledig, wedi'u hynysu oddi wrth gymorth, a negyddiaeth gan y gymuned.

Mae'r gyrwyr gwleidyddol sydd wedi gweld pwyslais yn cael ei roi ar bobl hŷn yn aros yn eu cartrefi eu hunain am hirach, wedi golygu bod preswylwyr newydd sy'n dod i gartref, yn gwneud hynny gydag anghenion mwy cymhleth a lluosog. Mae hyn yn cynyddu'r pwysau ar ddarparwyr a'u timau o staff.

Mae barn y cyhoedd am gartrefi gofal at ei gilydd wedi bod yn un negyddol ac eto mae'r disgwyliadau sydd ganddynt ar gyfer y cartrefi yn dal i gynyddu. Mae'r cenedlaethau newydd sy'n symud i gartrefi gofal bellach yn dod â dulliau byw a disgwyliadau gyda hwy a fydd yn

herio'r gwasanaethau yn ddifrifol. Mae'r cynnydd mewn demensia ymysg y boblogaeth hŷn a'r boblogaeth iau yn gofyn am weithlu mwy ac arbenigol sydd â digon o gymorth a hynny'n barhaus.

Mae My Home Life Cymru fel rhan o Age Cymru yn anelu at weithio gyda'r sector i adnabod yr anghenion a'r meysydd datblygu sydd gan gartrefi, a'u cefnogi wedi hynny i gefnogi'r rhai sy'n byw, yn marw, yn ymweld ac yn gweithio mewn cartrefi gofal i bobl hŷn yng Nghymru.

John Moore, Rheolwr Rhaglen My Home Life Cymru
7 Chwefror 2012