4.0 Gwirfoddolwyr

Gwirfoddoli ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Safonau ac Adnoddau Dysgu

Trosolwg

1. Cyflwyniad
2. Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn
3. Safonau Craidd:
   - Eich Rôl a'ch Cyfrifoldebau
   - Cyfathrebu
   - Parch at Bawb
   - Diogelu
   - Iechyd Meddwl, Dementia, ac Anabledd Dysgu
   - Iechyd a Diogelwch
4. Safonau Ychwanegol:
   - Hylifau a Maeth
   - Cymorth Bywyd Sylfaenol (BLS)
   - Symud a Chynorthwyo
5. Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safonau
6. Adnoddau Eraill
7. Manylion Darparwyr Dysgu Allweddol

Cyflwyniad

Mae cyfraniad gwirfoddolwyr at y sector iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru yn amhrisiadwy. Yn y rheng flaen ar gyfer cyflenwi gwasanaethau neu wella ansawdd profiad y claf neu effeithlonrwydd gwasanaethau; yn yr ysbyty, mewn gofal preswyl, neu yn y gymuned; wedi'u lleoli o fewn mudiad sector gwirfoddol, corff cyhoeddus statudol neu o fewn grŵp cymunedol – mae gan wirfoddolwyr rôl hanfodol i'w chwarae.

WWW

Dolen Allanol

Dyma rai ffyrdd y mae gwirfoddolwyr yn cefnogi'r maes iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru

Youtube: Sut mae gwirfoddolwyr yn cefnogi iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru

Fel arfer, mae rhaglenni cynefino a dysgu i wirfoddolwyr yn cynnwys meysydd cyffredinol beth bynnag yw'r rôl neu'r lleoliad.

Mae'r safonau hyn yn cynnwys chwe ardal graidd (Safonau 1 i 6) sy'n berthnasol i bawb sy'n gwirfoddoli ym maes iechyd a gofal cymdeithasol a thri phwnc mwy arbenigol (Safonau 7 i 9) a fydd yn berthnasol i wirfoddolwyr mewn rolau penodol yn unig.

Nid yw'r safonau'n orfodol ond cânt eu cydnabod ledled y Deyrnas Unedig. Cawsant eu datblygu gan weithgor o reolwyr gwasanaeth gwirfoddoli y GIG, gwirfoddolwyr, a mudiadau sector gwirfoddol fel fframwaith ar gyfer dysgu cyfnod cynefino i wirfoddolwyr. Yn Lloegr, (ond nid yng Nghymru ar hyn o bryd) maen nhw wedi dod yn sail i dystysgrif wirfoddoli achrededig.

Gall y Safonau fod yn ddefnyddiol;

- Fel man cychwyn ar gyfer cynllunio sesiynau cynefino a hyfforddiant i wirfoddolwyr
- I wella cysondeb a safon sesiynau cynefino gwirfoddolwyr
- I sicrhau bod gwirfoddolwyr yn ddiogel yn yr amgylchedd y byddant yn gwirfoddoli ynddo
- I alluogi dysgu blaenorol gwirfoddolwyr i gael ei gydnabod
- I gefnogi'r gwaith o ddatblygu prosesau hyfforddi cyffredin rhwng mudiadau
- Fel sail i hyfforddiant diweddaru ar gyfer gwirfoddolwyr profiadol
- Er mwyn i wirfoddolwyr olrhain a datblygu eu gallu eu hunain. Byddant yn darparu rhywfaint o'r wybodaeth sylfaenol ar gyfer y gwirfoddolwyr sy'n dewis symud i yrfa ym maes iechyd neu ofal

Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn

Mae'r naw safon wedi'u hamlinellu'n llawn yn yr adrannau canlynol. Mae pob un yn diffinio'r hyn y mae angen i wirfoddolwr ei wybod a'r hyn y dylai allu ei wneud o ran pob maes ym mhob safon.

Mae'r canllaw wedyn yn awgrymu **adnoddau dysgu i gefnogi'r safonau**. Yn yr adran hon, cewch ddisgrifiad bras a dolenni i hyfforddiant ar-lein am ddim sydd ar gael i wirfoddolwyr gan ddarparwyr cenedlaethol yng Nghymru gan gynnwys Gofal Cymdeithasol Cymru, GIG, Cefnogi Trydydd Sector Cymru, a'r Brifysgol Agored.

Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen i wirfoddolwyr gofrestru ar wefan darparwr yr hyfforddiant er mwyn cyrchu'r cwrs. Yn y pen draw, y mudiad sy'n gyfrifol am wirfoddolwyr fydd yn penderfynu pa hyfforddiant y disgwylir i wirfoddolwr ei gwblhau er mwyn sicrhau diogelwch y gwirfoddolwyr a'r gallu i gyflenwi gwasanaethau ym maes iechyd a gofal cymdeithasol sydd o safon uchel yn gyson.

Safonau Craidd
Eich rôl a'ch cyfrifoldebau

Safon 1: Eich Rôl a'ch Cyfrifoldebau		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
1.1 Rôl	a. Rôl gwirfoddolwr b. Ei ddyletswyddau, ffiniau, cyfrifoldebau a thasgau c. Y safonau, ymddygiadau, gwerthoedd ac arferion sy'n ymwneud â'i rôl ei hun fel gwirfoddolwr d. Cynnwys ei gytundeb gwirfoddoli ei hun sy'n egluro'r disgwyliadau o ran y gydberthynas ddwy ffordd ond heb gontract rhwng mudiad a gwirfoddolwr e. O ble a sut i gael cymorth	a. Cyflawni ei ddyletswyddau ei hun fel gwirfoddolwr b. Ymhél â hyfforddiant, cymorth, goruchwyliaeth, gan gynnwys hyfforddiant gorfodol, datblygiad parhaus a chyfleoedd i gadw'n gyfredol c. Adnabod ffiniau ei rôl ei hun fel gwirfoddolwr, gan gynnwys o ble y dylai gael cymorth a phryd i ofyn am y cymorth hwn
1.2 Agweddau ar wirfoddoli	a. Gwerthoedd a strwythur y mudiad b. Ble mae'r gwirfoddolwr yn ffitio yn y tîm ehangach c. Yr effaith y gall gwirfoddolwyr ei chael a'r gwahaniaeth y gallant ei wneud d. Cysyniadau cyffredin am wirfoddolwyr gan staff a chan unigolion sy'n derbyn gwasanaethau e. Sut mae rolau gwirfoddolwyr yn ategu rolau staff yn hytrach na'u disodli f. Sut mae rolau gwirfoddolwyr yn cynnig gwerth ychwanegol i unigolion mewn amgylchedd gofal g. Diogelwch personol, osgoi risg ac yswiriant ar gyfer gwirfoddolwyr	a. Cyflawni ei ddyletswyddau o fewn cyd-destun ehangach cyflenwi gwasanaethau b. Bod yn ddiogel yn ei rôl wirfoddoli
1.3 Cydberthnasau	a. Sut mae'r gydberthynas rhwng gwirfoddolwr ac unigolyn yn wahanol i gydberthynas bersonol neu gydberthynas cyflogai	a. Cynnal cydberthynas broffesiynol â staff a'r unigolion sy'n derbyn gwasanaethau

Safonau Craidd
Eich rôl a'ch cyfrifoldebau

Safon 1: Eich Rôl a'ch Cyfrifoldebau		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
1.1 Rôl	a. Rôl gwirfoddolwr b. Ei ddyletswyddau, ffiniau, cyfrifoldebau a thasgau c. Y safonau, ymddygiadau, gwerthoedd ac arferion sy'n ymwneud â'i rôl ei hun fel gwirfoddolwr d. Cynnwys ei gytundeb gwirfoddoli ei hun sy'n egluro'r disgwyliadau o ran y gydberthynas ddwy ffordd ond heb gontract rhwng mudiad a gwirfoddolwr e. O ble a sut i gael cymorth	a. Cyflawni ei ddyletswyddau ei hun fel gwirfoddolwr b. Ymhél â hyfforddiant, cymorth, goruchwyliaeth, gan gynnwys hyfforddiant gorfodol, datblygiad parhaus a chyfleoedd i gadw'n gyfredol c. Adnabod ffiniau ei rôl ei hun fel gwirfoddolwr, gan gynnwys o ble y dylai gael cymorth a phryd i ofyn am y cymorth hwn
1.2 Agweddau ar wirfoddoli	a. Gwerthoedd a strwythur y mudiad b. Ble mae'r gwirfoddolwr yn ffitio yn y tîm ehangach c. Yr effaith y gall gwirfoddolwyr ei chael a'r gwahaniaeth y gallant ei wneud d. Cysyniadau cyffredin am wirfoddolwyr gan staff a chan unigolion sy'n derbyn gwasanaethau e. Sut mae rolau gwirfoddolwyr yn ategu rolau staff yn hytrach na'u disodli f. Sut mae rolau gwirfoddolwyr yn cynnig gwerth ychwanegol i unigolion mewn amgylchedd gofal g. Diogelwch personol, osgoi risg ac yswiriant ar gyfer gwirfoddolwyr	a. Cyflawni ei ddyletswyddau o fewn cyd-destun ehangach cyflenwi gwasanaethau b. Bod yn ddiogel yn ei rôl wirfoddoli
1.3 Cydberthnasau	a. Sut mae'r gydberthynas rhwng gwirfoddolwr ac unigolyn yn wahanol i gydberthynas bersonol neu gydberthynas cyflogai	a. Cynnal cydberthynas broffesiynol â staff a'r unigolion sy'n derbyn gwasanaethau

Safonau Craidd
Eich rôl a'ch cyfrifoldebau

Safon 1: Eich Rôl a'ch Cyfrifoldebau		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
	b. Yr amrediad o gydberthnasau sydd gan unigolyn yn ei rôl fel gwirfoddolwr	
1.4 Partneriaeth	a. Y strwythur cymorth o ran gwirfoddoli b. Yr angen am barch o'r ddwy ochr	a. Bod yn rhan o dîm a gwirfoddoli mewn partneriaeth ag eraill b. Datblygu cydberthnasau allweddol
1.5 Datblygu sgiliau	a. Pam mae'n bwysig cwblhau addysg a hyfforddiant gorfodol cyn ac yn ystod y rôl wirfoddoli b. Pam mae dysgu a datblygu parhaus yn gallu bod yn fuddiol i wirfoddolwyr c. Sut i gael mynediad at gyfleoedd dysgu d. Sut i ddatblygu sgiliau drwy gymorth cymheiriaid e. Pryd i ofyn am gymorth ar gyfer dysgu a datblygu f. Sut i fyfyrio ar ddysgu, gan ddefnyddio tystiolaeth o'i rôl wirfoddoli ei hun i lywio'i ddatblygiad g. Sut gall gwirfoddoli gynorthwyo rhywun i gael gyrfa ym maes iechyd a gofal os dymunir	a. Datblygu ei wybodaeth, sgiliau a'i ddealltwriaeth ei hun b. Gofyn am gymorth priodol gyda dysgu a datblygu yn ei rôl a lleoliad, gan gynnwys cymorth cymheiriaid c. Myfyrio ar ei gynnydd ei hun
1.6 Straen	a. Arwyddion o straen yn ei hun ac mewn eraill b. Nodi amgylchiadau sy'n dueddol o beri straen iddo ef ei hun c. Ffyrdd o reoli straen d. Sut ac o ble i gael cymorth os yw'n teimlo dan straen	a. Adnabod pan mae o dan bwysau b. Gofyn am help pan mae o dan bwysau

Safonau Craidd
Eich rôl a'ch cyfrifoldebau

Safon 1: Eich Rôl a'ch Cyfrifoldebau		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
	b. Yr amrediad o gydberthnasau sydd gan unigolyn yn ei rôl fel gwirfoddolwr	
1.4 Partneriaeth	a. Y strwythur cymorth o ran gwirfoddoli b. Yr angen am barch o'r ddwy ochr	a. Bod yn rhan o dîm a gwirfoddoli mewn partneriaeth ag eraill b. Datblygu cydberthnasau allweddol
1.5 Datblygu sgiliau	a. Pam mae'n bwysig cwblhau addysg a hyfforddiant gorfodol cyn ac yn ystod y rôl wirfoddoli b. Pam mae dysgu a datblygu parhaus yn gallu bod yn fuddiol i wirfoddolwyr c. Sut i gael mynediad at gyfleoedd dysgu d. Sut i ddatblygu sgiliau drwy gymorth cymheiriaid e. Pryd i ofyn am gymorth ar gyfer dysgu a datblygu f. Sut i fyfyrio ar ddysgu, gan ddefnyddio tystiolaeth o'i rôl wirfoddoli ei hun i lywio'i ddatblygiad g. Sut gall gwirfoddoli gynorthwyo rhywun i gael gyrfa ym maes iechyd a gofal os dymunir	a. Datblygu ei wybodaeth, sgiliau a'i ddealltwriaeth ei hun b. Gofyn am gymorth priodol gyda dysgu a datblygu yn ei rôl a lleoliad, gan gynnwys cymorth cymheiriaid c. Myfyrio ar ei gynnydd ei hun
1.6 Straen	a. Arwyddion o straen yn ei hun ac mewn eraill b. Nodi amgylchiadau sy'n dueddol o beri straen iddo ef ei hun c. Ffyrdd o reoli straen d. Sut ac o ble i gael cymorth os yw'n teimlo dan straen	a. Adnabod pan mae o dan bwysau b. Gofyn am help pan mae o dan bwysau

Safonau Craidd
Eich rôl a'ch cyfrifoldebau

Safon 1: Eich Rôl a'ch Cyfrifoldebau		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
1.7 Diogelwch personol	a. Y mesurau sydd wedi'u cynllunio i sicrhau ei ddiogelwch ei hun wrth wirfoddoli, a diogelwch y rheini y mae'n eu cefnogi b. Proses y mudiad ar gyfer gwirio pwy yw unrhyw un sy'n gofyn am fynediad i safle neu wybodaeth	a. Cadw'n ddiogel yn yr amgylchedd gwaith b. Cadw eraill yn ddiogel yn yr amgylchedd gwaith

WWW

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Cod ymarfer proffesiynol ar gyfer gofal cymdeithasol. Mae hwn yn gymwys i staff, ond hefyd yn ganllaw defnyddiol ar gyfer gwirfoddolwyr
Cod ymarfer proffesiynol

Deall egwyddorion y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Mae'r adnoddau'n cynnwys y llyfr gwaith 'Beth mae'r Ddeddf yn ei olygu i mi?'
Egwyddorion y Deddf

Safonau Craidd
Eich rôl a'ch cyfrifoldebau

Safon 1: Eich Rôl a'ch Cyfrifoldebau		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
1.7 Diogelwch personol	a. Y mesurau sydd wedi'u cynllunio i sicrhau ei ddiogelwch ei hun wrth wirfoddoli, a diogelwch y rheini y mae'n eu cefnogi b. Proses y mudiad ar gyfer gwirio pwy yw unrhyw un sy'n gofyn am fynediad i safle neu wybodaeth	a. Cadw'n ddiogel yn yr amgylchedd gwaith b. Cadw eraill yn ddiogel yn yr amgylchedd gwaith

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Cod ymarfer proffesiynol ar gyfer gofal cymdeithasol. Mae hwn yn gymwys i staff, ond hefyd yn ganllaw defnyddiol ar gyfer gwirfoddolwyr
Cod ymarfer proffesiynol

Deall egwyddorion y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Mae'r adnoddau'n cynnwys y llyfr gwaith 'Beth mae'r Ddeddf yn ei olygu i mi?'
Egwyddorion y Deddf

Safonau Craidd
Cyfathrebu

Safon 2: Cyfathrebu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
2.1 Cyfathrebu geiriol, dieiriau	a. Sut i gael mynediad at hyfforddiant ar sgiliau cyfathrebu b. Y gwahanol ffyrdd y mae pobl yn cyfathrebu â'i gilydd c. Sut mae cyfathrebu'n effeithio ar gydberthnasau d. Ffyrdd o adnabod anghenion, dymuniadau a hoffterau unigolyn o ran cyfathrebu ac iaith e. Cyfathrebu geiriol, gan gynnwys tôn ac uchder, jargon, bratiaith f. Cyfathrebu dieiriau, gan gynnwys lleoliad/agosrwydd, cyswllt llygad, iaith y corff, cyffyrddiad, arwyddion, symbolau a lluniau, ysgrifennu a gwrthrychau cyfeirio g. Defnyddio cymhorthion dynol a thechnegol, e.e. cymhorthion clyw, cardiau â lluniau arnyn nhw h. Sut i wirio dealltwriaeth i. Ble gallai cyfathrebu ddigwydd, gan gynnwys wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy neges destun, e-bost, ar y rhyngrwyd neu rwydweithiau cymdeithasol, ar ffurf adroddiadau neu lythyrau ysgrifenedig, ystyried effaith gwahanol ddulliau	a. Defnyddio cyfathrebu geiriol a dieiriau priodol b. Adrodd unrhyw bryderon ynghylch cyfathrebu, cymhorthion cyfathrebu neu dechnoleg gyfathrebu i'r unigolyn priodol. Gallai hyn gynnwys aelod o'r staff, gofalwr neu aelod o'r teulu c. Ymateb i anghenion, dymuniadau a hoffterau'r unigolyn o ran iaith a chyfathrebu

Cefnogi Trydydd Sector Cymru Third Sector Support Wales

Safonau Craidd
Cyfathrebu

Safon 2: Cyfathrebu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
2.1 Cyfathrebu geiriol, dieiriau	a. Sut i gael mynediad at hyfforddiant ar sgiliau cyfathrebu b. Y gwahanol ffyrdd y mae pobl yn cyfathrebu â'i gilydd c. Sut mae cyfathrebu'n effeithio ar gydberthnasau d. Ffyrdd o adnabod anghenion, dymuniadau a hoffterau unigolyn o ran cyfathrebu ac iaith e. Cyfathrebu geiriol, gan gynnwys tôn ac uchder, jargon, bratiaith f. Cyfathrebu dieiriau, gan gynnwys lleoliad/agosrwydd, cyswllt llygad, iaith y corff, cyffyrddiad, arwyddion, symbolau a lluniau, ysgrifennu a gwrthrychau cyfeirio g. Defnyddio cymhorthion dynol a thechnegol, e.e. cymhorthion clyw, cardiau â lluniau arnyn nhw h. Sut i wirio dealltwriaeth i. Ble gallai cyfathrebu ddigwydd, gan gynnwys wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy neges destun, e-bost, ar y rhyngrwyd neu rwydweithiau cymdeithasol, ar ffurf adroddiadau neu lythyrau ysgrifenedig, ystyried effaith gwahanol ddulliau	a. Defnyddio cyfathrebu geiriol a dieiriau priodol b. Adrodd unrhyw bryderon ynghylch cyfathrebu, cymhorthion cyfathrebu neu dechnoleg gyfathrebu i'r unigolyn priodol. Gallai hyn gynnwys aelod o'r staff, gofalwr neu aelod o'r teulu c. Ymateb i anghenion, dymuniadau a hoffterau'r unigolyn o ran iaith a chyfathrebu

Safonau Craidd

Cyfathrebu

Safon 2: Cyfathrebu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
2.2 Cyfrinachedd	a. Beth mae cyfrinachedd yn ei olygu o ran ei rôl ei hun b. Ffyrdd o gadw cyfrinachedd mewn cyfathrebu beunyddiol c. Sefyllfaoedd lle gallai fod angen rhannu gwybodaeth a fyddai fel arfer yn cael ei hystyried yn gyfrinachol d. Pwy ddylai ofyn iddo am gyngor a chymorth ynghylch cyfrinachedd	a. Cadw cyfrinachedd yn unol â pholisi'r mudiad ac egwyddorion cenedlaethol allweddol
2.3 Caniatâd	a. Beth mae caniatâd yn ei olygu o ran ei rôl ei hun b. Ffyrdd o gael caniatâd c. O ble a sut i gael cyngor ar ganiatâd	a. Cael caniatâd gan yr unigolyn cyn cyflawni ei rôl wirfoddoli
2.4 Sylwadau a chwynion	a. Pwy ddylid gofyn iddo am gyngor a chymorth wrth ymateb i sylwadau a chwynion b. Pwysigrwydd dysgu o sylwadau a chwynion er mwyn gwella ansawdd y gwasanaeth	a. Ymateb i sylwadau a chwynion ac adrodd arnyn nhw yn unol â pholisi'r mudiad
2.5 Datrys gwrthdaro	a. Edrych ar amrediad o ffactorau a sefyllfaoedd anodd a allai achosi gwrthdaro b. Sut gellir defnyddio cyfathrebu i ddatrys problemau a lleihau'r tebygolrwydd o wrthdaro neu ei effaith c. Pwysigrwydd gonestrwydd, gan gynnwys nodi ble gallai camgymeriadau fod wedi digwydd, a rhoi gwybod i'r unigolyn priodol d. Y broses ar gyfer adrodd ac uwchgyfeirio pryderon	a. Asesu a lleihau risgiau mewn sefyllfaoedd o wrthdaro o fewn ffiniau eich rôl eich hun b. Adrodd achosion o wrthdaro yn unol â pholisi'r mudiad c. Gofyn am gymorth a chyngor ynghylch datrys gwrthdaro

Safonau Craidd
Cyfathrebu

Safon 2: Cyfathrebu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
2.2 Cyfrinachedd	a. Beth mae cyfrinachedd yn ei olygu o ran ei rôl ei hun b. Ffyrdd o gadw cyfrinachedd mewn cyfathrebu beunyddiol c. Sefyllfaoedd lle gallai fod angen rhannu gwybodaeth a fyddai fel arfer yn cael ei hystyried yn gyfrinachol d. Pwy ddylai ofyn iddo am gyngor a chymorth ynghylch cyfrinachedd	a. Cadw cyfrinachedd yn unol â pholisi'r mudiad ac egwyddorion cenedlaethol allweddol
2.3 Caniatâd	a. Beth mae caniatâd yn ei olygu o ran ei rôl ei hun b. Ffyrdd o gael caniatâd c. O ble a sut i gael cyngor ar ganiatâd	a. Cael caniatâd gan yr unigolyn cyn cyflawni ei rôl wirfoddoli
2.4 Sylwadau a chwynion	a. Pwy ddylid gofyn iddo am gyngor a chymorth wrth ymateb i sylwadau a chwynion b. Pwysigrwydd dysgu o sylwadau a chwynion er mwyn gwella ansawdd y gwasanaeth	a. Ymateb i sylwadau a chwynion ac adrodd arnyn nhw yn unol â pholisi'r mudiad
2.5 Datrys gwrthdaro	a. Edrych ar amrediad o ffactorau a sefyllfaoedd anodd a allai achosi gwrthdaro b. Sut gellir defnyddio cyfathrebu i ddatrys problemau a lleihau'r tebygolrwydd o wrthdaro neu ei effaith c. Pwysigrwydd gonestrwydd, gan gynnwys nodi ble gallai camgymeriadau fod wedi digwydd, a rhoi gwybod i'r unigolyn priodol d. Y broses ar gyfer adrodd ac uwchgyfeirio pryderon	a. Asesu a lleihau risgiau mewn sefyllfaoedd o wrthdaro o fewn ffiniau eich rôl eich hun b. Adrodd achosion o wrthdaro yn unol â pholisi'r mudiad c. Gofyn am gymorth a chyngor ynghylch datrys gwrthdaro

Safonau Craidd
Cyfathrebu

Safon 2: Cyfathrebu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
2.6 Trin gwybodaeth	a. Pam mae'n bwysig cael systemau cadarn ar gyfer cofnodi, storio, adrodd a rhannu gwybodaeth b. Y weithdrefn gofnodi ar gyfer trin gwybodaeth yn y mudiad c. Gweithdrefn y mudiad ar gyfer adrodd digwyddiadau d. Pam mae'n bwysig peidio â datgelu unrhyw beth ynghylch yr unigolyn y gallai fod eisiau ei gadw'n breifat, oni bai ei fod yn briodol i wneud hynny e. Gallai hyn gynnwys • cyflwr iechyd • cyfeiriadedd rhywiol • hanes personol • amgylchiadau cymdeithasol f. Pam mae'n bwysig cadw ffiniau o ran data personol, gan gynnwys ei ddata ei hun, fel cyfryngau cymdeithasol, rhifau ffôn neu gyfeiriadau e-bost	a. Cofnodi, storio, adrodd a rhannu gwybodaeth yn unol â pholisi'r mudiad a ffiniau ei rôl ei hun b. Cadw cyfrinachedd wrth drin gwybodaeth

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Modiwlau dysgu gan CBAC/City and Guilds, i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol:

Pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol
Nodweddion cyfathrebu effeithiol
Sut i gyfathrebu'n effeithiol
Anghenion cyfathrebu ac iaith
Rhwystrau i gyfathrebu da

Modiwl GIG Cymru:
Llywodraethu Gwybodaeth Lefel 1

Safonau Craidd
Parchu pawb

Safon 3: Parchu pawb (cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant)		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
3.1 Cymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn	a. Beth a olygir wrth gymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn b. Beth a olygir wrth amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysiant c. Beth a olygir wrth wahaniaethu d. Ffyrdd y gall gwahaniaethu ddigwydd yn fwriadol neu'n anfwriadol mewn mudiad a rhwng unigolion e. Sut mae arferion sy'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn lleihau'r tebygolrwydd o wahaniaethu f. Amrediad o ffactorau amgylcheddol, gan gynnwys golau, sŵn, tymheredd ac arogleuon annymunol, sy'n gallu cyfrannu at brofiad negyddol i unigolyn.	a. Cefnogi'r unigolyn sy'n defnyddio gwerthoedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, drwy hybu: • Unigolrwydd • Annibyniaeth • Preifatrwydd • Partneriaeth • Dewis • Urddas • Parch • Hawliau b. Lleisio pryderon ynghylch ffactorau amgylcheddol sy'n achosi anesmwythder neu ofid c. Adrodd i aelod o staff ar unwaith os yw unigolyn mewn gofid neu anesmwythder
3.2 Cynwysoldeb	a. Pa ddeddfwriaeth a pholisïau yn ymwneud â chydraddoldeb, amrywiaeth a gwahaniaethu sy'n berthnasol i'w rôl ei hun b. Sut i herio gwahaniaethu mewn modd sy'n annog newid cadarnhaol c. Sut gall ei brofiadau, ymarweddiad a'i gredoau ei hun effeithio ar sut mae'n gwirfoddoli d. Sut, pryd a ble i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ynghylch amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysiant e. Pryd i ofyn am gyngor a chymorth os yw'n profi gwahaniaethu ei hun f. Sut i adrodd os yw'n gweld pobl eraill yn cael eu gwahaniaethu	a. Gwirfoddoli mewn modd cynhwysol b. Rhyngweithio ag unigolion mewn modd sy'n parchu eu credoau, diwylliant, gwerthoedd a'u hoffterau

Safonau Craidd
Parchu pawb

Safon 3: Parchu pawb (cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant)		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
3.3 Preifatrwydd ac urddas	What is meant by privacy and dignity a. Beth a olygir wrth breifatrwydd ac urddas b. Sefyllfaoedd lle y gellid peryglu preifatrwydd ac urddas unigolyn c. Sut i gadw preifatrwydd ac urddas yn ei rôl fel gwirfoddolwr d. Pam mae'n bwysig peidio â datgelu unrhyw beth ynghylch yr unigolyn y gallai fod eisiau ei gadw'n breifat, oni bai ei fod yn briodol i wneud hynny. e. Gallai hyn gynnwys • cyflwr iechyd • cyfeiriadedd rhywiol • hanes personol • amgylchiadau cymdeithasol f. Pam mae'n bwysig cadw ffiniau o ran data personol, gan gynnwys ei ddata ei hun, fel cyfryngau cymdeithasol, rhifau ffôn neu gyfeiriadau e-bost	Cadw preifatrwydd ac urddas drwy a. ddefnyddio uchder priodol i drafod anghenion unigolyn b. sicrhau bod unrhyw drafodaeth yn cael ei chynnal mewn amgylchedd ble na all eraill ei chlywed cael caniatâd cyn mynd i mewn i ofod personol rhywun c. rhybuddio unigolion cyn mynd i mewn i'w gofod preifat d. rhybuddio staff perthnasol er mwyn ail-ddodi unrhyw ddillad ac ati yn gywir e. peidio â chyffwrdd ag eiddo'r claf heb ei ganiatâd f. adrodd pryderon i'r aelod staff perthnasol ar unwaith

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Modiwlau dysgu gan CBAC/City and Guilds:
Cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a gwahaniaethu

Modiwl GIG Cymru:
Trin fi'n Deg (cydraddoldeb) Lefel 1

Safonau Craidd
Diogelu

Safon 4: Diogelu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
4.1 Egwyddorion diogelu oedolion	a. Y term diogelu oedolion b. Ei rôl a'i gyfrifoldebau ei hun o ran diogelu unigolion c. Y prif fathau o gam-drin d. Beth sy'n cael ei ystyried yn niwed e. Pam all unigolyn fod yn agored i niwed neu gam-drin f. Beth sy'n cael ei ystyried yn arferion cyfyngol g. Amrediad o arwyddion cam-drin posibl h. Natur a chwmpas y niwed i unigolion mewn perygl a'r gamdriniaeth o'r unigolion hyn i. Amrediad o ffactorau sydd wedi ymddangos mewn achosion o gam-drin ac esgeuluso oedolion a phlant j. Pwysigrwydd sicrhau bod unigolion yn cael eu trin ag urddas a pharch wrth ddarparu gwasanaethau iechyd a gofal k. O ble i gael gwybodaeth a chyngor ynghylch ei rôl a'i gyfrifoldebau o ran atal unigolion rhag cael eu niweidio a'u cam-drin a diogelu'r unigolion hyn	a. Nodi ac adrodd pryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain
4.2 Egwyddorion diogelu plant	a. Y safonau hyfforddi gofynnol cenedlaethol diweddaraf ar gyfer Diogelu Plant ar Lefel 1* b. Y cysyniad o ran camfanteisio'n rhywiol ar blant ac arwyddion posibl fod hyn yn digwydd	a. Nodi ac adrodd pryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain

*** fel y nodwyd yn y canllawiau rhyng-golegol a gyhoeddwyd gan y Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant**

Safonau Craidd
Diogelu

Safon 4: Diogelu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
4.3 Lleihau'r tebygolrwydd o gam-drin	a. Sut gall amgylcheddau gwasanaeth hybu neu danseilio urddas a hawliau pobl b. Pwysigrwydd gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn c. Sut i helpu unigolion i gadw eu hunain yn ddiogel d. Ffyrdd o leihau'r tebygolrwydd o gam-drin drwy reoli risg a chanolbwyntio ar atal e. Sut mae gweithdrefn gwyno eglur yn lleihau'r tebygolrwydd o gam-drin	a. Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain
4.4 Ymateb i gam-drin a amheuir neu a ddatgelir	a. Beth i'w wneud os oes amheuaeth o gam-drin; gan gynnwys sut i leisio pryderon o fewn polisïau a gweithdrefnau 'rhyddid i ddweud eich dweud' lleol b. Pwysigrwydd adrodd pryderon i aelodau staff priodol a'u huwchgyfeirio os oes angen	a. Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain
4.5 Diogelwch lleol a chenedlaethol	a. Deddfwriaeth, polisïau lleol a chenedlaethol a gweithdrefnau perthnasol sy'n ymwneud â diogelu oedolion a phlant b. Pwysigrwydd rhannu gwybodaeth gyda phobl berthnasol eraill c. Y camau i'w cymryd os bydd yn wynebu rhwystrau wrth rybuddio neu atgyfeirio at bobl berthnasol eraill	a. Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain

Safonau Craidd
Diogelu

Safon 4: Diogelu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
4.6 Strategaeth atal	a. Amcanion y strategaeth Atal b. Sut gall gwirfoddolwyr gefnogi Atal c. Y ffactorau sy'n gallu peri i unigolyn fod yn fwy tebygol o gael ei radicaleiddio neu i fod yn risg i eraill d. Pa gamau i'w cymryd os oes gan y gwirfoddolwr bryderon ynghylch unigolyn neu unigolion e. Beth sy'n gwneud rhywun yn agored i niwed f. Sut gall unigolion gael eu dylanwadu'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol g. Pwysigrwydd rhannu gwybodaeth a'r canlyniadau o fethu â gwneud hynny	a. Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain
4.7 Dyletswydd Gofal	a. Beth a olygir wrth ddyletswydd gofal b. Beth i'w wneud os bydd yn wynebu gwrthdaro a phenbleth fel rhan o'i rôl c. O ble i gael cymorth a chyngor ynghylch sut i reoli'r sefyllfaoedd hyn	a. Nodi ac adrodd ar bryderon; peidio â chymryd camau nac ymchwilio ymhellach i'r rhain

WWW

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Pecyn hyfforddiant sylfaenol Cymru gyfan ar ddiogelu
Gweithdrefnau diogelu Cymru
Cyflwyniad i ddiogelu yn y sector gwirfoddol (Cymru)

Modiwlau GIG:
Diogelu pobl - Lefel 1
Pasbort Hyfforddi Cymru Gyfan ar Drais ac Ymddygiad Ymosodol
Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Safonau Craidd
Iechyd Meddwl, Dementia ac Anabledd Dysgu

Safon 5: Iechyd Meddwl, Dementia ac Anabledd Dysgu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
5.1 Iechyd Meddwl	a. Sut gall rhywun deimlo os oes ganddo gyflyrau iechyd meddwl fel seicosis, iselder neu orbryder b. Y gall problemau fod yn ffisegol, yn gymdeithasol neu'n seicolegol a gall effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd c. Pam mae'n bwysig deall achosion cyflyrau iechyd meddwl a bod gan y bobl sy'n ddioddef ohonyn nhw anghenion cymorth gwahanol d. Sut bydd ymagweddau cadarnhaol tuag at y rheini â chyflyrau iechyd meddwl yn gwella'r gofal a'r cymorth y byddant yn eu derbyn e. Ffyrdd y gallai fod angen gwneud addasiadau i'r ffordd y darperir gofal ar gyfer rhywun â chyflyrau iechyd meddwl f. Sut i adrodd pryderon sy'n gysylltiedig ag unrhyw anghenion nas diwallwyd a all godi yn sgil cyflwr iechyd meddwl unigolyn	a. Nodi ffynonellau o gymorth ar gyfer unigolyn â diagnosis o anhwylder meddwl b. Cymhwyso egwyddorion er mwyn gwella'r rhyngweithio ag unigolion ag anghenion iechyd meddwl
5.2 Dementia	a. Sut gall rhywun deimlo os oes ganddo ddementia b. Pam mae'n bwysig deall fod achosion dementia ac anghenion gofal pobl â dementia'n wahanol c. Sut bydd ymagweddau cadarnhaol tuag at y rheini â dementia yn gwella'r gofal a'r cymorth y byddant yn eu derbyn d. Ffyrdd y gallai fod angen gwneud addasiadau i'r ffordd y darperir gofal ar gyfer rhywun â dementia e. Sut i adrodd pryderon sy'n gysylltiedig ag unrhyw anghenion nas diwallwyd a all godi yn sgil dementia unigolyn	a. Nodi ffynonellau o gymorth ar gyfer unigolyn â diagnosis o ddementia b. Cymhwyso egwyddorion er mwyn gwella'r rhyngweithio ag unigolion â dementia

Safonau Craidd
Iechyd Meddwl, Dementia ac Anabledd Dysgu

Safon 5: Iechyd Meddwl, Dementia ac Anabledd Dysgu		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
5.3 Anabledd Dysgu	a. Sut gall rhywun deimlo os oes ganddo anabledd dysgu b. Pam mae'n bwysig deall fod achosion anableddau dysgu a'u hanghenion cymorth yn wahanol c. Sut bydd ymagweddau cadarnhaol tuag at bobl ag anableddau dysgu yn gwella'r gofal a'r cymorth y byddant yn eu derbyn d. Ffyrdd y gallai fod angen gwneud addasiadau i'r ffordd y darperir gofal ar gyfer rhywun ag anabledd dysgu e. Sut i adrodd pryderon sy'n gysylltiedig ag unrhyw anghenion nas diwallwyd a all godi yn sgil anabledd dysgu unigolyn	a. Nodi ffynonellau o gymorth ar gyfer unigolyn â diagnosis o anabledd dysgu b. Cymhwyso egwyddorion er mwyn gwella'r rhyngweithio ag unigolion ag anabledd dysgu

WWW

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Cyfathrebu'n effeithiol â phobl â dementia

Modiwl dysgu gan CBAC/City and Guilds:
Salwch meddwl

Modiwl GIG Cymru:
Ymwybyddiaeth o Ddementia

Modiwl gan y Paul Ridd Foundation a gyflwynir gan GIG Cymru:
Ymwybyddiaeth sylfaenol o anableddau dysgu

Amrediad o adnoddau gan gynnwys fideos gan y Gymdeithas Alzheimer:
Cyfeillion Dementia

Safonau Craidd
Iechyd a Diogelwch

Safon 6: Iechyd a Diogelwch		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
6.1 Iechyd a diogelwch	a. Prif bwyntiau'r polisïau a'r ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch sy'n ymwneud â'i rôl ei hun b. Y prif dasgau sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch na ddylid eu cyflawni heb hyfforddiant arbennig c. Sut i gael gafael ar gymorth a gwybodaeth ychwanegol ynghylch iechyd a diogelwch d. Pam mae'n bwysig asesu'r risgiau iechyd a diogelwch mewn lleoliadau, sefyllfaoedd neu weithgareddau e. Sut a phryd i adrodd risgiau a phroblemau iechyd a diogelwch y mae wedi'i weld f. Sut i gael gafael ar gymorth mewn argyfwng g. Y camau y dylid eu cymryd i gadw'i hun yn ddiogel wrth wirfoddoli	a. Adnabod peryglon cyffredin
6.2 Atal heintiau	a. Sut i atal a rheoli lledaeniad heintiau b. Beth i'w wneud os yw'n sâl ei hun c. Firysau cyffredin a sut cânt eu lledaenu mewn lleoliad gwasanaeth d. Pwysigrwydd hylendid dwylo, gan gynnwys dulliau, pa mor aml y dylid eu golchi a diheintio dwylo e. Polisi noeth islaw'r penelinoedd mewn lleoliadau iechyd a gofal f. Ffyrdd o gadw'n ddiogel yn y lleoliadau y mae'n gwirfoddoli. Gallai hyn hynnwys cydnabod arwyddion, ynysu amddiffynol neu ddefnyddio cyfarpar diogelu personol	a. Osgoi lledaenu heintiau b. Ymarfer hylendid dwylo effeithiol

Safonau Craidd
Iechyd a Diogelwch

Safon 6: Iechyd a Diogelwch		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
	g. Pryd dylid gofyn am gyngor ac arweiniad a chan bwy	
6.3 Sylweddau peryglus	a. Amrediad o sylweddau peryglus, gan gynnwys cynnyrch glanhau y gellid ei ddefnyddio yn y lleoliad y mae'n gwirfoddoli b. Arferion diogel ar gyfer storio, defnyddio a chael gwared ar sylweddau peryglus yn y lleoliad y mae'n gwirfoddoli	a. Adnabod sylweddau peryglus
6.4 Tân	a. Nodweddion tân, mwg a mygdarthau gwenwynig b. Y prif beryglon tân yn ei amgylchedd gwirfoddoli c. Diogelwch tân sylfaenol a phrotocolau diogelwch tân d. Pa gamau dylai eu cymryd fel gwirfoddolwr pe bai tân	a. Atal tanau rhag dechrau a lledaenu b. Ymarfer a hyrwyddo camau atal tân
6.5 Digwyddiadau	a. Sut i adnabod achlysuron niweidiol, digwyddiadau, camgymeriadau a digwyddiadau y bu bron iddynt ddigwydd b. Beth ddylai ei wneud a pheidio â'i wneud mewn perthynas ag achlysuron niweidiol, digwyddiadau, camgymeriadau a digwyddiadau y bu bron iddynt ddigwydd c. Prif bolisïau'r mudiad o ran adrodd unrhyw achlysuron niweidiol, digwyddiadau, camgymeriadau a digwyddiadau y bu bron iddynt ddigwydd	a. Nodi ac adrodd pryderon; peidio â chymryd camau gweithredu nac ymchwilio ymhellach i'r rhain

Safonau Craidd
Iechyd a Diogelwch

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Modiwlau GIG Cymru:
Iechyd a diolgelwch - Lefel 1
Atal a rheoli heintiau - Lefel 1
Ymwybyddiaeth o ddiogelwch tân

Safonau Ychwanegol
Hylifau a Maetheg

Safon 7: Hylifau a Maetheg		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
7.1 Defnyddio cynlluniau gofal	a. Pwysigrwydd dilyn cynlluniau gofal a chanllawiau'r tîm gofal b. Beth a olygir wrth dim trwy'r geg c. I bwy y dylid adrodd pryderon, gan gynnwys aelodau staff, gofalwyr neu aelodau o'r teulu d. Gofynion maethol arbennig megis deietau diabetig	a. Cael neu ofyn am gyfarwyddiadau arbennig gan aelod o'r staff ynghylch hylifau neu faethiad b. Cynorthwyo ac annog unigolion i gael mynediad at hylifau a maethiad yn unol â'u cynlluniau gofal c. Cynorthwyo ac annog unigolion i yfed yn unol â'u cynlluniau gofal
7.2 Mynediad at hylifau	a. Pwysigrwydd cael mynediad at hylifau o ran llesiant a chadw'n iach b. Pwysigrwydd diogelwch bwyd, gan gynnwys hylendid wrth baratoi a thrafod diodydd, a gwisgo dillad diogelu personol priodol c. Arwyddion a symptomau hydradu gwael d. Ffyrdd y gall hyrwyddo hydrad digonol e. Pwysigrwydd diogelwch gyda diodydd poeth	a. Gwirio bod diodydd o fewn cyrraedd y rheini sydd â chyfyngiadau symud/symudedd b. Gwirio bod diodydd yn cael eu hailgyflenwi'n rheolaidd c. Gwirio tymheredd diodydd
7.3 Mynediad at faethiad	a. Pwysigrwydd cael mynediad at faethiad o ran llesiant a chadw'n iach b. Pwysigrwydd diogelwch bwyd, gan gynnwys hylendid wrth baratoi a thrafod bwyd a gwisgo dillad diogelu personol priodol c. Arwyddion a symptomau maethiad gwael d. Ffyrdd o hyrwyddo maethiad digonol	a. Gwirio bod cynnyrch maethol o fewn cyrraedd y rheini sydd â chyfyngiadau symud/symudedd b. Gwirio bod llestri priodol ar gael i alluogi'r unigolyn i ddiwallu ei anghenion maethol mor annibynnol â phosibl

Safonau Ychwanegol
Hylifau a Maetheg

WWW

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Modiwl GIG Cymru:
Hylifau a maeth

Safonau Ychwanegol
Cynnal Bywyd Sylfaenol (BLS)

Safon 8: Cynnal Bywyd Sylfaenol		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
8.1 Cynnal Bywyd Sylfaenol	a. Cwblhau Hyfforddiant Cynnal Bywyd Sylfaenol ymarferol sy'n bodloni gofynion Cyngor Dadebru'r DU yn unol ag argymhellion eich rheolwr. ** b. Os yw'n gwirfoddoli gydag oedolion ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, bydd yn cwblhau hyfforddiant mewn cynnal bywyd sylfaenol oedolion. c. Os yw'n gwirfoddoli gyda chleifion pediatreg ym maes iechyd, bydd yn cwblhau hyfforddiant mewn cynnal bywyd sylfaenol pediatreg. d. Os yw'n gwirfoddoli gyda chleifion newydd-anedig, bydd yn cwblhau hyfforddiant mewn cynnal bywyd y newydd-anedig. e. Gwybod beth i'w wneud os oes angen help arnynt	a. Gwneud tasgau cynnal bywyd sylfaenol fel y'i cynghorir gan staff y lleoliad y mae'n gwirfoddoli ynddo

** **Canllawiau:**

- Diweddaraf Canllawiau Dadebru'r Cyngor Dadebru (Saesneg yn unig)
- **Dadebru Cardio-anadlol -** Safonau ar gyfer arferion a hyfforddiant clinigol (Saesneg yn unig)

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Modiwl GIG Cymru:
Dadebru – Lefel 1

Safonau Ychwanegol
Symud a Chynorthwyo

Safon 9: Symud a Chynorthwyo		
Maes	Mae'r gwirfoddolwr yn gwybod ac yn deall:	Mae'r gwirfoddolwr yn gallu:
9.1 Symud a chynorthwyo'n ddiogel	a. Darnau allweddol o ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â symud a chynorthwyo b. Camau i godi a chario'n ddiogel c. Anafiadau cyffredin a gofal cefn iach d. Tasgau sy'n ymwneud â symud a chynorthwyo na chaiff ei wneud heb hyfforddiant arbennig	a. Symud a chynorthwyo pobl a gwrthrychau'n ddiogel, gan gadw urddas yr unigolyn, ac yn unol â pholisi'r mudiad

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safon

Modiwl GIG Cymru:
Codi a Chario Modiwl A - Lefel 1

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safonau

Safon 1: Eich rôl a'ch cyfrifoldebau

Cod ymarfer proffesiynol ar gyfer gofal cymdeithasol
Gofal Cymdeithasol Cymru
https://gofalcymdeithasol.cymru/delio-a-phryderon/codau-ymarfer-a-chanllawiau

Mae hwn yn gymwys i staff, ond hefyd yn ganllaw defnyddiol ar gyfer gwirfoddolwyr

---

Deall egwyddorion y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant
Gofal Cymdeithasol Cymru
https://gofalcymdeithasol.cymru/hub/hub-resource-sub-categories/egwyddorion-y-ddeddf

Mae'r adnoddau'n cynnwys y llyfr gwaith 'Beth mae'r Ddeddf yn ei olygu i mi?

Safon 2: Cyfathrebu

Pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol
CBAC/City and Guilds
http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2018-19/HSC18-19_2-1/_multi-lang/unit07/1-effective-communication-for-wellbeing.html

Modiwl dysgu byr i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

---

Nodweddion cyfathrebu effeithiol
CBAC/City and Guilds
http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2018-19/HSC18-19_2-1/_multi-lang/unit07/2-key-features-of-effective-communication.html

Modiwl dysgu byr, i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safonau
Safon 2: Cyfathrebu

Sut i gyfathrebu'n effeithiol
CBAC/City and Guilds
http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2018-19/HSC18-19_2-1/_multi-lang/unit07/3-skills-needed-to-communicate-effectively.html

Modiwl dysgu byr, i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

---

Anghenion cyfathrebu ac iaith
CBAC/City and Guilds
http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2018-19/HSC18-19_2-1/_multi-lang/unit07/4-communication-and-language-needs.html

Modiwl dysgu byr, i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

---

Rhwystrau i gyfathrebu da
CBAC/City and Guilds
http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2018-19/HSC18-19_2-1/_multi-lang/unit07/5-potential-barriers.html

Modiwl dysgu byr, i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

---

Llywodraethu Gwybodaeth (Lefel 1)
GIG Cymru
learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=12

Hyfforddiant craidd gorfodol i'r rheini sy'n gweithio o fewn y GIG yng Nghymru

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safonau

Safon 3: Parch tuag at bawb

Cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a gwahaniaethu

CBAC/City and Guilds

http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2018-19/HSC18-19_2-1/_multi-lang/unit04/1-equality-diversity-inclusion-and-discrimination.html

Modiwl dysgu, i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Trin fi'n Deg (Cydraddoldeb) Lefel1

GIG Cymru

https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=12

Deall sut gellir hyrwyddo dull cadarnhaol o gyflawni cydraddoldeb ac amrywiaeth a hawliau dynol drwy ymddygiadau personol a rolau. Hyfforddiant craidd gorfodol i'r rheini sy'n gweithio o fewn y GIG yng Nghymru

Safon 4: Diogelu

Pecyn hyfforddiant sylfaenol Cymru gyfan ar ddiogelu

Cymdeithas Gofal Cymru

https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/diogelu

Adnoddau i ddysgwyr ar gyfer datblygiad personol a phroffesiynol

Diogelu unigolion

CBAC/City and Guilds

https://www.dysguiechydagofal.cymru/adnoddau/l2-igc-craidd-uned-006-diogelu-unigolion/

Uned graidd ar gyfer dysgu iechyd a gofal i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safonau
Standard 4: Safeguarding

Gweithdrefnau diogelu Cymru
Diogelu Cymru
https://www.diogelu.cymru/

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/course/view.php?id=1410

Cyflwyniad i ddiogelu yn y sector gwirfoddol (Cymru)
Cefnogi Trydydd Sector Cymru
https://thirdsectorsupport.wales/cy/courses/cyflwyniad-i-ddiogelu-yn-y-sector-gwirfoddol-cymru/

Diogelu pobl (Lefel 1)
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=12

Hyfforddiant craidd gorfodol ar gyfer y rheini sy'n gweithio o fewn y GIG Cymru

---

Pasbort Hyfforddi Cymru Gyfan ar Drais ac Ymddygiad Ymosodol
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/course/search.php?search=violence+and+aggression+Module+B

Modiwl A a B - hyfforddiant craidd gorfodol i'r rheini sy'n gweithio o fewn y GIG Cymru

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safonau
Safon 5 : Iechyd Meddwl, Dementia ac Anabledd Dysgu

Cyfathrebu'n effeithiol â phobl â dementia
Gofal Cymdeithasol Cymru
https://gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/cyfathrebun-effeithiol-%C3%A2-phobl-%C3%A2-dementia

Canllawiau ac adnoddau ar gyfer y rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

---

Salwch Meddwl
CBAC/City and Guilds
http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2018-19/HSC18-19_2-3/_multi-lang/unit14/1-mental-ill-health.html

Modiwl dysgu i'r rheini sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

---

Cyfeillion Dementia
Y Gymdeithas Alzheimer
https://learning.wales.nhs.uk/course/view.php?id=606

Amrediad o adnoddau gan gynnwys fideos, a gyflwynir gan GIG Cymru

---

Ymwybyddiaeth o Ddementia
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/enrol/index.php?id=121

Ymwybyddiaeth sylfaenol o anableddau dysgu
Y Paul Ridd Foundation
https://learning.wales.nhs.uk/course/view.php?id=1132

Modiwl a gyflwynir gan GIG Cymru

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safonau

Safon 6 Iechyd a Diogelwch

Iechyd a Diogelwch (Lefel 1)
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=12

Hyfforddiant craidd gorfodol i'r rheini sy'n gweithio o fewn y GIG yng Nghymru

Ymwybyddiaeth o ddiogelwch tân
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=12

Hyfforddiant craidd gorfodol i'r rheini sy'n gweithio o fewn y GIG yng Nghymru

Atal a rheoli heintiau (Lefel 1)
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=12

Hyfforddiant craidd gorfodol i'r rheini sy'n gweithio o fewn y GIG yng Nghymru

Safon 7: Hylif a Maeth

Modiwlau hylif a maeth
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=33

Safon 8: Cynnal Bywyd Sylfaenol (BLS)

Dadebru (Lefel 1)
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=12

Hyfforddiant craidd gorfodol i'r rheini sy'n gweithio o fewn y GIG yng Nghymru

Adnoddau Dysgu i Gefnogi'r Safonau

Safon 9: Symud a Chynorthwyo

Codi a chario Modiwl A (Lefel 1)
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/enrol/index.php?id=14

Hyfforddiant craidd gorfodol i'r rheini sy'n gweithio o fewn y GIG yng Nghymru

Adnoddau Eraill

Yr Iaith Gymraeg

Defnyddio'r Gymraeg yn y Gwaith
Gofal Cymdeithasol Cymru
https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/defnyddior-gymraeg-yn-y-gweithle

Cyfres o adnoddau i helpu i gefnogi gwasanaethau iechyd a gofal dwyieithog

Cymraeg Gwaith
Y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol
https://dysgucymraeg.cymru/

Nod y rhaglen 'Cymraeg Gwaith' newydd yw hyfforddi'r gweithlu, gan roi'r hyder iddynt sgwrsio â'r rheini y maen nhw'n eu cynorthwyo yn Gymraeg

Dysgu Cymraeg y BBC
BBC
http://www.bbc.co.uk/cymru/dysgu/dysgucymraeg

Dysgu Cymraeg
Duolingo
https://www.duolingo.com/course/cy/en/Learn-Welsh

Adnoddau Eraill
Yr Iaith Gymraeg

Say something in Welsh
Say Something In
https://www.saysomethingin.com/welsh

Adnoddau Eraill

Siarter cydberthnasau gwirfoddoli a'r gweithle
CGGC
https://wcva.cymru/wp-content/uploads/2020/02/WCVA-TUC-Document-Web-Welsh-F2.pdf

Egwyddorion ar gyfer gwirfoddoli llwyddiannus, wedi'u datblygu a cymeradwyo gan CGGC a TUC Cymru

---

Safon Ansawdd Buddsoddi mewn Gwirfoddoli (Saesneg yn unig)
Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr
https://investinginvolunteers.co.uk/

Safon ansawdd y DU ar gyfer ymarfer da mewn rheoli gwirfoddolwyr

---

Cyrsiau e-ddysgu ar wirfoddoli
Cefnogi Trydydd Sector Cymru
https://thirdsectorsupport.wales/cy/ein-cyrsiau/

Gan gynnwys adnoddau ar gyfer y rhai sy'n cefnogi neu'n rheoli gwirfoddolwyr

---

Casgliad o gyrsiau'n ymwneud â Lles ac Iechyd Meddwl
OpenLearn (Y Brifysgol Agored)
https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/openlearn-cymru/wellbeing-and-mental-health-collection

Ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg

Adnoddau Eraill

Hwb Dysgu Cenedlaethol ar gyfer Gwirfoddolwyr (Saesneg yn unig)
OpenLearn (Y Brifysgol Agored)
https://www.open.edu/openlearn/education-development/what-the-national-learning-hub-volunteers

Ystod o gyrsiau am ddim ar draws ystod o bynciau, addas i wirfoddolwyr neu'r rhai sy'n gweithio gyda gwirfoddolwyr. Mae'r mwyafrif o'r cyrsiau ar gael yn Saesneg yn unig

Manylion Darparwyr Dysgu Allweddol

E-ddysgu GIG Cymru
GIG Cymru
https://learning.wales.nhs.uk/

Mae unigolion o wasanaethau elusennol a gwasanaethau cyhoeddus yn gymwys i gofrestru ar y platfform - cysylltwch â thîm gweinyddol e-ddysgu'r GIG neu arweinydd eich mudiad.

Mae llawer o'r cyrsiau ar gael yn Saesneg yn unig.

Nid yw rhai cyrsiau'n rhoi opsiwn hunan-gofrestru, ond gellir gofyn am fynediad.

Gofal Cymdeithasol Cymru
Gofal Cymdeithasol Cymru
https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/sefydlu-ar-gyfer-iechyd-a-gofal-cymdeithasol-awif/

Rhagarweiniad Cymru Gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol

---

Cefnogi Trydydd Sector Cymru
Cefnogi Trydydd Sector Cymru
https://thirdsectorsupport.wales/cy/

Hwb Gwybodaeth: gwybodaeth a chyrsiau ar-lein ar wirfoddoli

Manylion Darparwyr Dysgu Allweddol

OpenLearn (Saesneg yn unig)
Y Brifysgol Agored
https://www.open.edu/openlearn/free-courses/full-catalogue

Darganfod mwy am brentisiaethau yng Nghymru
Gofal Cymdeithasol Cymru
https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/prentisiaethau-2

Cefnogi Trydydd Sector Cymru

Third Sector Support Wales

Rhwydwaith o fudiadau cymorth i'r trydydd sector cyfan yng Nghymru yw Cefnogi Trydydd Sector Cymru.

Ceir ynddo'r 19 corff cymorth lleol a rhanbarthol ledled Cymru, y Cynghorau Gwirfoddol Sirol, a'r corff cymorth cenedlaethol, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC).

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â
https://thirdsectorsupport.wales/cy/cysylltu/

Ymwadiad

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y daflen hon ar gyfer cyfarwyddyd yn unig. Nid yw'n amnewid am gyngor proffesiynol ac ni allwn dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am golled o ganlyniad i unrhyw un sy'n gweithredu neu'n gwrthod gweithredu arno.