Adroddiad Sut Wyt Ti?
Rhagfyr 2021

1. Cyflwyniad

Mae Sut Wyt Ti? yn brosiect ymgysylltu sydd yn anelu i gasglu gwybodaeth am brofiadau preswylwyr cartrefi gofal yn ystod pandemig Covid-19. Ariennir y prosiect gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys manylion am themâu allweddol cafodd eu trafod yn ystod ein sgyrsiau gyda phobl a fu'n byw mewn cartrefi gofal yn ystod 2021, adeg heriol tu hwnt i gartrefi gofal oherwydd y pandemig fyd-eang.
Mae'r adroddiad yn trafod amrywiaeth o bersbectifau a leisiwyd gan breswylwyr am fywyd yn y cartref gofal yn ystod cyfnod o gyfyngiadau a osodwyd oherwydd rheoliadau, canllawiau a pholisïau'r cartrefi gofal.

Mae'r adroddiad hwn yn ystyried canfyddiadau sgyrsiau gyda 105 o breswylwyr mewn 22 cartref gofal ledled Cymru.

Cartrefi gofal a gynhwyswyd	22
Preswylwyr	105
Siaradwyr Cymraeg	14
Cartrefi gofal	Glan Rhos, Ynys Môn Plas Gwilym, Penygroes Hengoed Park, Abertawe Min y Mor, Aberaeron Duffryn Ffrwd Manor, Nantgarw Warrendale Cottage, Caer Llys Y Seren, Port Talbot Foxtroy House, Pen-y-Bont ar Ogwr Willowbrook House, Caerdydd College Fields, Y Barri Regency House, Pont-y-pŵl The Cottage, Yr Wyddgrug Hengoed Court, Abertawe Coed Craig, Bae Colwyn Plasgwyn Nursing Home, Criccieth Hill View, Aberbargoed Sunrise, Caerdydd Lyndell House, Abertawe Woodland Lodge, Dinbych-y-pysgod Haulfryn Care, Wrecsam Panorama, Cwmbrân

Langton Hall, Abergwaun

2. **Cysylltu â chartrefi gofal**

Wedi llwyddiant y gwaith ymgysylltu cychwynnol ar gyfer Sut Wyt Ti?, sawl argymhelliad a gan ddefnyddio ein cronfa ddata ar gyfer cartrefi gofal, roeddwn ni'n medru gweithio'n llwyddiannus mewn cartrefi gofal i'w cefnogi i ddefnyddio Zoom er mwyn cysylltu gyda ni. Mae angen i ni weithredu mewn ffordd sensitif ac amyneddgar. Wrth i ni wrando ar y cartrefi gofal a dysgu, roeddem yn ymwybodol ar adegau ni fyddai ein galwadau Zoom yn medru cael blaenoriaeth tra bod Covid yn parhau i achosi cyfnodau clo, a recriwtio staff yn destun pryder.

3. **Adborth gan y Cartrefi Gofal am y broses**

Rhannodd rheolwyr a staff cartrefi gofal ganlyniadau cadarnhaol y prosiect yn cynnwys bod hyder y preswylwyr wrth ddefnyddio Zoom wedi cynyddu mewn amryw o sefyllfaoedd, a bod gan y preswylwyr gyfle i ymgysylltu â phobl newydd:

> "Yr uchafbwynt oedd gweld hyder y preswylwyr yn cynyddu yn ystod y galwadau Zoom, a'u bod nhw'n teimlo bod pobl yn eu cofio yn ystod cyfnod Covid" – Rheolwr Cartref Gofal

> "Ar y dechrau roeddynt (y preswylwyr) wedi brawychu oherwydd chi (Age Cymru) oedd y cyswllt cyntaf a wnaethom y tu hwnt i'r cartref. Gwnaethoch yn siŵr fod y broses yn hwylus iddyn nhw, ac roeddent yn medru cymryd rhan mewn mwy o alwadau Zoom gyda meddygon teulu a'u teuluoedd." – Rheolwr Cartref Gofal

> "Mae'r preswylwyr wedi mwynhau'r broses o gymryd rhan ym mhrosiect Age Cymru, Sut Wyt Ti?. Gwnaeth Jon Ratigan (ein hartist) yn siŵr fod y preswylwyr yn esmwyth ac roeddynt yn teimlo ei fod yn hawdd siarad gyda fe. Roedd y preswylwyr yn mwynhau hel atgofion a siarad am agweddau arbennig o'u bywydau a'u cyraeddiadau. Roeddynt yn gwerthfawrogi ei amser a'u gwmni" – Rheolwr Cartref Gofal

> "Gwnaeth pob preswylydd fwynhau'r cyfle i gwrdd â rhywun newydd, cyfeillgar, a siarad am eu barnau a'u profiadau a theimlo bod rhywun yn gwrando. Roeddynt wedi ymddiddori bod gan bobl ddiddordeb sut oeddynt yn teimlo mewn Cartref Gofal, a'u bod yn medru gweld a siarad gyda rhywun yng Nghaerdydd neu ryw leoliad arall. Roeddynt wedi arfer siarad gyda'u teuluoedd ar Skype, ond roedd yn brofiad gwych i fedru cwrdd â rhywun newydd. Roeddynt yn gwerthfawrogi eu bod yn medru siarad eu hiaith ddewisol, Cymraeg neu Saesneg." – Cydgysylltydd Gweithgareddau.

Cawsom adborth gan breswylwyr am sut wnaethant fwynhau'r profiad:

> "Roedd Jon yn ddyn hyfryd a chyfeillgar, ac roedd yn hawdd iawn i siarad gydag e" – Preswylydd Cartref Gofal

> "Roedd yn brofiad gwych – diolch i bawb a oedd ynghlwm â'r prosiect" – Preswylydd Cartref Gofal

> "Roedd Jon yn glên iawn, yn amyneddgar iawn a dwi'n hapus iawn gyda fy narlun" – Preswylydd Cartref Gofal

"Diolch, Emma. Mae'r darlun yn hyfryd, a byddwn yn dwli cael copi os modd i chi anfon un atom." – Aelod teulu

> "Roedd y fformat un-i-un yn galluogi dad i feddwl ac ateb yn hawsach na petai wedi bod mewn grŵp. Roedd wrth ei fodd pan welais i fe amser cinio – roedd wedi cael amser anhygoel (ar Zoom). Roedd yn hyfryd clywed am ei brofiadau yn cynnwys rhai straeon ac aelodau o'r teulu nad oedden i'n gwybod amdanynt – pwy fyddai'n tybio fod Dad yn mwynhau Eleanor Rigby gan Y Beatles! Diolch i Laura, roedd hi'n amlwg wedi sicrhau bod Dad yn esmwyth a gwnaeth hi iddo deimlo'n werthfawr fel unigolyn – canlyniad bendigedig. Diolch eto." - Perthynas

4. **Darluniau**

Gwnaethom ddefnyddio fformat a ddefnyddiwyd yn ystod cam beilot y prosiect. Recordiwyd lleisiau'r preswylwyr dros Zoom ac ailgodwyd eu hwynebau ar ffurf darluniau 2D a 3D. Heb os, roedd y darluniau'n elfen allweddol er mwyn denu'r cartrefi gofal i gymryd rhan. Dywedodd rheolwyr y cartrefi gofal wrthym ei bod mor braf bod yn rhan o fenter a oedd yn rhoi rhywbeth yn ôl i'r preswylwyr.

> Roedd y preswylwyr wrth eu boddau gyda'u darluniau, roedd y tebygrwydd agos yn creu argraff fawr arnynt, yn ogystal â pha mor gyflym y llwyddodd yr

artist i'w cwblhau. Mae rhai yn bwriadu eu harddangos yn eu hystafelloedd tra bydd eraill yn eu rhoi i anwyliaid i'w cadw – Rheolwr Cartrefi Gofal

Dywedodd y preswylwyr eu bod yn teimlo'n lwcus iawn eu bod wedi cael y cyfle i gymryd rhan a'u bod yn falch o ddangos y darluniau a'r anrhegion i'w teuluoedd, ffrindiau a'r preswylwyr eraill. Roedd y teuluoedd wrth eu boddau gyda'r prosiect a bod yr artist wedi dal tebygrwydd eu hanwyliaid mewn ffordd sydd mor wreiddiol a pharhaol – Cydlynydd Gweithgareddau

5. Y Fframwaith Synhwyrau a'r Prosiect 'Sut Wyt Ti?'

Ein fframwaith arweiniol ar gyfer y rhan hon o'r prosiect oedd y Fframwaith Synhwyrau (Davies, Nolan, Brown, & Wilson 1999; Nolan 1997) http://shura.shu.ac.uk/280/1/PDF_Senses_Framework_Report.pdf

Mae'r fframwaith yn nodi'r synhwyrau sydd, yn ôl gwaith ymchwil, yn cael eu profi yn yr amgylcheddau gofal gorau ac rydyn ni wedi defnyddio'r rhain i gategoreiddio canfyddiadau ein sgyrsiau. Roeddwn yn addasu'r fframwaith er mwyn bodloni nodau'r prosiect ac felly roedd ein dull gweithredu yn aros yn gyson.

Diogelwch – teimlo'n ddiogel
Perthyn – teimlo'n rhan o bethau
Parhad – ymgysylltu a chysylltiad
Diben – cael nod(au) i anelu at
Cyflawniad – gwneud cynnydd tuag at y nodau hyn
O bwys – teimlo eich bod yn bwysig fel person

Mae rhai o'r ymatebion isod yn ddyfyniadau uniongyrchol gan y preswylydd, mae rhai yn straeon sy'n cael eu hail-adrodd gan yr hwylusydd.

Thema 1 Ymdeimlad o ddiogelwch – Teimlo'n ddiogel

Rhoi sylw i anghenion ffisiolegol a seicolegol hanfodol; teimlo'n ddiogel ac yn rhydd rhag bygythiad, niwed, poen ac anghysur. Derbyn gofal cymwys a sensitif. Roedd hwn yn gyfle i holi am deimlo'n gartrefol a sut mae hynny'n dylanwadu ar lesiant.

Enghreifftiau o'r cwestiynau a ofynnwyd gennym:

Ydych chi'n teimlo'n gartrefol?
Beth sy'n eich helpu i deimlo'n ddiogel?
Beth fyddech chi'n ei newid pe gallech chi?

Beth yw'r un peth y dylai pobl ei wybod amdanoch chi sy'n eich helpu i deimlo'n gartrefol?

Canfyddiadau

Bu preswylwyr yn rhannu gyda ni sut oedd yn teimlo i fyw mewn cartref gofal pan gychwynnodd y pandemig.

> Hwylusydd: Roedd y preswylydd y siaradais ag ef yn blasé am Covid. Dywedodd ei fod wedi byw drwy'r rhyfel a bu'n rhaid iddo wisgo mygydau nwy fel plentyn, bu'n methu mynd allan ac ati. Iddo yntau, roedd hwn yn ddim ond salwch arall y byddwn yn ei oroesi.
> Hwylusydd: Dywedodd un preswylydd wrthyf fod Covid yn beth diflas yn y cartref. Cafodd ddiagnosis o Covid ar ddydd Nadolig. Bu farw preswylwyr oherwydd y feirws. Dywedodd nad oedd dydd Nadolig yn braf iawn o gwbl; dim anrhegion, dim ymwelwyr.
>
> Hwylusydd: Dywedodd un preswylydd nad oedd Covid wedi effeithio arni mewn gwirionedd gan fod y staff oll yn cymryd gofalon ac roedd hi'n teimlo'n ddiogel.

Roedd clywed beth oedd yn digwydd yn y byd yn bwysig iawn i rai preswylwyr.

> **Preswylydd: 'Ni allaf glywed y newyddion, ond mae ffrind yn fy ffonio bob nos tua naw o'r gloch ac mae'n dweud wrthyf beth yw'r newyddion diweddaraf am y feirws.'**
>
> **Preswylydd: 'Rwy'n gwylio'r newyddion yn rheolaidd ac rwy'n siarad am y peth oherwydd yn amlwg mae'n rhywbeth sy'n rhaid cael ei drafod. Ni wnes erioed golli'r newyddion pan oedd y Prif Weinidog yn siarad. Rwy'n credu weithiau ei fod wedi mynd mewn drwy un clust ac allan drwy'r llall. Rwyf bob amser yn gwylio'r newyddion am yr hyn sy'n digwydd yn y byd oherwydd pan ddaw'r amser pan na allaf wneud hynny bellach, bydd hynny'n fater gwahanol.'**

Dywedodd rhai preswylwyr wrthym eu bod, ar adegau, yn ei chael hi'n anodd darganfod beth oedd yn digwydd yn y byd tu allan. Yn aml, roedd yn anodd cael gafael ar wybodaeth a chanllawiau cyfredol. Dywedodd rhai preswylwyr wrthym eu bod yn teimlo bod y staff yn eu gor-warchod, oherwydd roeddent eisiau eu cadw'n ddiogel ac i ffwrdd o adroddiadau newyddion.

> Hwylusydd: Dywedodd wrthyf fod y staff yn dal i droi'r teledu i ffwrdd i'w gwarchod rhag y newyddion.
>
> **Preswylydd: 'Hoffwn petawn nhw wedi dweud ychydig mwy wrthyf am yr hyn a oedd yn digwydd, oherwydd byddwn yn deall, a byddwn yn cadw**

fy ngheg ar gau ac ni fyddwn wedi yn teimlo'n rhwystredig bryd hynny na theimlo eu bod yn ceisio cael gwared arna i'.

Dywedodd eraill wrthym fod gweld yr adroddiadau newyddion yn frawychus.

Preswylydd: 'Fel asthmatig cronig, roeddwn i'n cael ofn yr adroddiadau newyddion am yr ysbyty.'

Dywedodd pawb y buom yn siarad â hwy wrthym eu bod wedi teimlo'n ddiogel yn y cartref lle maent yn byw. Dywedasant wrthym fod staff gofal yn gweithio i'w gwarchod rhag y feirws.

Preswylydd 'Mae'n rhaid i ni ddilyn y rheolau yma er mwyn ein cadw ni i gyd yn ddiogel.'

Hwylusydd: Roedd gan un preswylydd rywfaint o gyngor am symud i gartref gofal. Dywedodd fod dod â rhywbeth o'ch cartref eich hun yn gwneud eich ystafell yn y cartref gofal yn fwy cartrefol.

Fodd bynnag, teimlai rhai trigolion fod hyn, ar adegau, yn ymyrryd â'u hawliau i wneud dewisiadau fel unigolion ac yn cyfyngu ar eu rhyddid i wneud penderfyniadau sydd yn effeithio ar ansawdd eu bywyd.

Preswylydd: 'Roedd hi fel carchar yma pan oedd yn rhaid i chi siarad drwy ddrysau gwydr, ond roedd angen gwneud hynny ar y pryd. Roedd hi mor hyfryd y tro cyntaf roedd modd mynd yn agos at rywun eto.'

Preswylydd: 'Roeddem i gyd wedi'n cyfyngu yma gan nad oedd neb yn medru dod i mewn, a doedd neb yn medru gadael. Roedd yn erchyll.'

Preswylydd: 'Mae wedi effeithio arnom mewn sawl ffordd gan ei fod mor gynnes yn ein hystafelloedd. Gwnaethant fynd â'r ffaniau i ffwrdd, a chaniateir i ni agor y ffenestri 2 fodfedd yn unig.'

Dywedodd rhai preswylwyr wrthym fod staff wedi gadael eu swyddi dros y misoedd diwethaf ac roedd hyn yn golled enfawr. Roedd preswylwyr yn trafod yn aml wrth weld staff gofal yn blino ac yn profi trafferthion.

Preswylydd: 'Rwy'n teimlo fel petawn i dan glo, a dwi'n anhapus bod y staff roeddwn i'n eu caru bellach wedi gadael.'

Yn ddiau, cafodd natur ddigynsail y feirws a'r effaith ar y cartrefi gofal y buom yn siarad â hwy effaith ar y teimlad o 'gartref'. Dywedodd preswylwyr wrthym nad oedd

pethau’r un fath; roedd y cartrefi'n dawel ac nid oedd yr un difyrrwch a beth gawsant yn ystod gweithgareddau ac ymweliadau gan anwyliaid.

Roedd colled yn thema arwyddocaol o'n sgyrsiau. Rydym wedi clywed gan breswylwyr a oedd yn ymwybodol o farwolaethau yn y cartrefi lle maent yn byw, ac ymhlith eu teuluoedd eu hunain.

> **'Roedd pobl yn marw o’m cwmpas; gan fy mod yn iau rwy'n ei chael hi'n anodd derbyn marwolaethau'**
>
> **'Mae fel colli eich cymdogion.'**
>
> **'Collais saith ffrind agos'**
>
> **'Mae hers yn dod yn y nos i gasglu’r cyrff'**
>
> **'Collais fy ngwraig a fy chwaer oherwydd Covid'**
>
> Hwylusydd: Siaradodd am ffrindiau'n marw yn y cartref a phobl newydd yn cyrraedd. Gofynnais iddi sut roedd hyn yn gwneud iddi deimlo. Dywedodd ei bod bob amser yn gwneud yn siŵr ei bod yn siarad â’r trigolion newydd ac yn ceisio eu helpu i ymgartrefu.

Clywsom am golledion eraill fel newidiadau mewn iechyd, colli hyder a mynediad i apwyntiadau ac offer meddygol hanfodol.

> **Preswylydd: 'Mae gen i’r clefyd caban; byddai'n braf mynd allan, ond ar yr un pryd, rwy’n ofni mynd allan yn y byd oherwydd ei fod wedi newid cymaint, ac ni fyddwn yn gwybod beth i'w wneud.'**
>
> Hwylusydd: Dywedodd wrthyf fod ei llawdriniaeth i wella cyflwr cataract wedi'i ohirio oherwydd Covid ac mae'n poeni am golli ei golwg. Mae ganddi hefyd declyn clywed, ac mae'n dweud bod angen ei addasu. Felly, ni all weld na chlywed yn dda iawn- mae hyn wedi achosi iddi ynysu oddi wrth eraill a dydy hi ddim yn ymddwyn mewn ffordd gymdeithasol bellach er ei bod hi’n berson sy'n sgwrsio yn ei hanfod.
>
> **Preswylydd: 'Dwi'n teimlo bod y feirws yn cael y bai am bopeth. Rwyf wedi bod yn aros am gadair olwyn ac yn clywed o hyd ei fod wedi'i ohirio oherwydd y feirws.'**
>
> Hwylusydd: Mae hi wedi colli ffrind yn y cartref ac mae’n gweld eisiau eu sgyrsiau gan nad oes llawer o siaradwyr Cymraeg yno, felly mae hi'n gweld eisiau defnyddio ei hiaith.

Thema 2 Ymdeimlad o berthyn – Teimlo'n rhan o rywbeth

Cyfleoedd i gynnal a/neu ffurfio perthnasoedd ystyrlon a dwyochrog, i deimlo'n rhan o gymuned neu grŵp fel y dymunir. Er mwyn gallu cynnal/gwella perthnasoedd gwerthfawr, er mwyn gallu ymddiried mewn unigolion y gellir dibynnu arnynt er mwyn teimlo nad ydych ar eich pen eich hun. Dyma gyfle i holi am gyfeillgarwch yn y cartref a pherthnasau ag anwyliaid sy'n ymweld.

Enghreifftiau o’r cwestiynau a ofynnwyd gennym:

Sut y bu hi yn ystod y pandemig?
Wnaethoch chi ffrindiau newydd?
Pwy sy'n gwmni i chi?
Pan fyddwch chi'n teimlo'n drist pwy allwch chi siarad gyda nhw?
Sut wnaethoch chi gadw mewn cysylltiad â'ch teulu? Beth ydych chi'n gweld ei eisiau?
Beth oedd yn anodd a beth allai fod wedi gwneud pethau'n well?

Canfyddiadau

Dywedodd preswylwyr wrthym fod dod o hyd i gwmni yn ystod y pandemig yn bwysig iawn iddynt. Yn ystod ein sgyrsiau, trafodom yn aml am wneud ffrindiau newydd a chynnal perthynas dda. Gwelsom fod y berthynas â staff yn bwysicach nag erioed. Er gwaethaf rhwystr cyfarpar diogelu personol, roedd preswylwyr yn aml yn sôn am staff yn dod yn 'debycach i deulu', yn rheswm i gadw ati ac yn ymddwyn fel cyswllt y preswylwyr gyda'r byd y tu allan.

> **Preswylydd: 'Roedd clywed rhywun yn gofyn a oeddwn i eisiau rhywbeth yn beth mawr. Nid yw pobl yn sylweddoli pa mor braf yw'r cwestiwn hwnnw. Efallai na fyddwch am gael dim o gwbl, ond efallai y byddwch eisiau rhywbeth, ac mae clywed y cwestiwn a medru dweud ‘ydw, hoffwn petaech chi’n croesi’r ffordd a mofyn pecyn o daffi i mi’ yn hyfryd, oherwydd rydw i wrth fy modd â thaffi!’**
>
> **Preswylydd 'Mae'r staff yma'n wych ac yn gofalu amdanom yn llwyr.'**
>
> **Preswylydd: 'Mae gen i lawer o ffrindiau yma, felly rwy'n hapus; mae'n braf siarad â phobl.'**
>
> **Preswylydd: 'Rwy'n gyfeillgar â'r bobl sydd â dementia. Rwy'n gwybod na allwn sgwrsio na chael sgwrs dda ond mae ‘na adegau pan allwn siarad am yr hen ddyddiau.'**

Hwylusydd: Dywedodd wrthyf ei bod yn gyfeillgar ag un o'r menywod yn y cartref y mae wedi ei hadnabod ers ei harddegau. Dywedodd ei fod yn gyfeillgarwch arbennig iawn.

Preswylydd: 'Rydw i'n cael boddhad mawr wrth siarad gyda'r mwyafrif o bobl. Roedd y pandemig yn eithaf gwael, ond roeddwn yn dal i ddod o hyd i bobl i siarad â nhw yma.'

Hwylusydd: Roedd ei ffrind yn y cartref hefyd yn ffrind iddi cyn dod i'r cartref. Roedd yn byw drws nesaf iddi am flynyddoedd lawer.

Roedd yn anodd clywed bod rhai preswylwyr a oedd â pherthynas agos â'i gilydd weithiau'n cael eu cadw ar wahân oherwydd eu bod yn byw mewn ardaloedd gwahanol o fewn y cartref. Roedd cyfyngiadau Covid yn golygu na allent weld ei gilydd.

Preswylydd: 'Rydw i yma oherwydd doeddwn i ddim yn gallu gwneud llawer o bethau roeddwn i'n arfer eu gwneud gartref. Mae fy ngŵr yn y cartref hefyd, yr unig beth yw, mae e'n byw yn un rhan o'r cartref ac rydw innau mewn rhan arall.'

Hwylusydd: Mae'n dweud wrthyf ei fod ef a'i wraig wedi dod i'r cartref gofal yn ystod haf y cyfnod clo cyntaf yn 2020. Roeddent wedi bod o amgylch y cartref yn rhithwir ar alwad Zoom ar iPad cyn symud i mewn. Pan symudon nhw i mewn am y tro cyntaf, roedden nhw mewn llety ar wahân i'w gilydd oherwydd Covid ac yn methu gweld ei gilydd. "Cefais amser anodd, cyrhaeddon ni gyda'n gilydd... [ond] roedd fy ngwraig ar y llawr cyntaf ym mhen arall y coridor." Ar ôl iddynt gael caniatâd, dechreuon nhw ymweld ag ystafelloedd ei gilydd i gael coffi a bisgedi, mynd i gael cinio a swper gyda'i gilydd yn y cartref a mynd allan ar deithiau bws ac ymweld â'r ardd. Yn ystod eu taith olaf i'r ardd, roedd y goeden magnolia yn ei blodau. "Roedd hi'n ei gweld ar yr adeg orau..." Bu farw ei wraig ym mis Mai eleni ar ôl dioddef salwch. "Bûm gyda'n gilydd am bum deg un o flynyddoedd."

Un o'r pynciau a drafodwyd amlaf oedd ymweliadau teuluol â'r cartrefi. Rhannodd rhai trigolion eu tristwch a'u rhwystredigaeth am hyn:

'Mae methu gweld pobl fel roeddech chi'n arfer gwneud yn anodd. Dyna'r rhan waethaf.'

'Dydw i ddim wedi gweld fy nheulu agos ers blwyddyn a hanner. Rwy'n teimlo'n ynysig. Mae Covid wedi cymryd fy nheulu wrthyf i; heb Facetime byddwn wedi mynd yn wallgof.'

"Dwi wedi teimlo'n unig iawn, er bod llawer o bobl yma, dyw e ddim fel cael eich teulu eich hun. Dwi wedi gweld eisiau ymweliadau fy meibion ... nawr maent yn gallu dod i mewn, ond nid ar benwythnosau. Mae hynny braidd yn wirion, dim ond ar benwythnosau mae un mab yn medru dod."

"Dydw i ddim wedi gallu mynd allan. Gallwn weld ymwelwyr yn yr ardd, ond rydych chi ar wahân a rhaid i chi beidio â chyffwrdd â'ch gilydd...

Beth oedd pwynt cael y pigiadau? Roedd hynny'n wastraff amser. Os cawsoch chi'r pigiad, dylech fod wedi cael mynd allan i weld eich teulu.'

Dywedodd preswylwyr wrthym eu bod yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser yn unig ac yn eu hystafelloedd. Dywedasant wrthym nad oedd ganddynt fawr ddim i edrych ymlaen ato hefyd a bod eu dyddiau'n hir.

'Rwy'n dymuno y gallwn fod wedi cael mwy o ryddid, a petai pethau ddim mor ystrywgar. Maent yn eich cadw ar wahân i'ch anwyliaid, mae'n drist iawn. Roedd fy nheulu'n golygu popeth i mi; mae wedi bod yn anodd iawn.'

"Rydych chi'n gweld eisiau eich ffrindiau a'ch teulu oherwydd rwy'n gwybod bod ganddyn nhw eu bywydau eu hun ond nid yw hanner awr yr wythnos (ymweliad) yn ddigon. Mae 168 awr mewn wythnos, rydym yn cael 30 munud.'

Hwylusydd: Dywedodd wrthyf ei fod wedi bod mewn cysylltiad â'i deulu drwy gydol y pandemig ac wedi gallu eu gweld drwy'r ffenestr.

Clywsom gan breswylwyr a ddywedodd wrthym fod eu hiechyd meddwl wedi dioddef oherwydd y pandemig a'r cyfyngiadau ar eu bywydau bob dydd.

Hwylusydd: Dywedodd ei gweithiwr gofal ei bod hi wedi bod yn tynnu darnau o'i gwallt allan o'i phen yn gyson ers y cyfnodau clo. Mae hi bellach yn gwisgo pensgarff. 'Roeddwn i'n teimlo fy mod yn cael fy esgeuluso, a bod neb fy eisiau i', meddai. Pan oedd ei gŵr yn gallu ymweld â hi wedi'r cyfnod clo, roedd hi'n ymddwyn yn swta. Mae eu perthynas bellach wedi gwella.

Preswylydd: 'Rwy'n caru fy nheulu ac rwy'n eu gweld eisiau'n ofnadwy. Collais fy ngwraig a fy chwaer yn ystod flwyddyn hon, mae wedi bod yn flwyddyn ofnadwy'.

Thema 3 Ymdeimlad o barhad – Profi ymgysylltu a chysylltiad

Cydnabod a gwerth bywgraffiad personol; defnydd medrus o wybodaeth am y gorffennol i helpu cyd-destun y presennol a'r dyfodol. Gofal di-dor a chyson yn cael ei ddarparu o fewn perthynas sefydledig â phobl gyfarwydd. Cynnal pleserau/gweithgareddau a rennir.
Roedd hwn yn gyfle i holi am hobïau/diddordebau, y gorffennol a gobeithion ar gyfer y dyfodol.

Enghreifftiau o'r cwestiynau a ofynnwyd gennym:

Beth yw eich diddordebau?
Ydych chi'n gallu parhau i wneud y pethau rydych chi'n eu caru?

Ydych chi'n cael cyfleoedd i roi cynnig ar bethau newydd?
A yw staff wedi eich helpu i barhau i wneud y pethau rydych chi'n eu caru?

Canfyddiadau

Mae cadw mewn cysylltiad wedi bod yn hanfodol i breswylwyr y cartrefi gofal y buom yn siarad â nhw. Nid oedd rhai yn gyfarwydd â'r llwyfannau rhithwir cyn y cyfnodau clo, felly roedd hyn wedi agor byd newydd.

> Hwylusydd: Siaradodd am ba mor anhygoel yw Skype. Sut roedd technoleg yn caniatáu iddi siarad â'i theulu ledled y byd. Fe wnes i alw fy nith yng Nghanada gan ddefnyddio Skype... 'Roeddwn i'n meddwl bod hynny'n wych... Roeddwn i'n meddwl mai dim ond ym Mhrydain Fawr gallech chi wneud hynny, doeddwn i ddim yn sylweddoli y gallech alw rhywun unrhyw le yn y byd. Mae hynny'n wych.' Dywedodd y gallai hyd yn oed glywed Rhaeadr Niagara!
>
> **Preswylydd: Ar fore dydd Sul am 10, mae fy nai yn sgwrsio â mi drwy'r ffenest. Ddoe, gwnaeth teulu fy nai arall gasglu o amgylch y bwrdd, ef, a'i wraig a'i ddau blentyn, a chawsom 5 munud gyda'n gilydd ar Face Time'.**

Buom yn siarad â phreswylwyr a oedd yn awyddus i rannu'r gweithgareddau y maent yn eu mwynhau gyda ni.

> **Preswylydd: 'Mae'n wych yma; mae gennym sesiynau celf a chrefft ar ran fwyaf o ddyddiau'r wythnos, bron bob dydd. Roedd arfer fod gennym dri athro celf a chrefft, ond oherwydd Covid, mae hynny'n newid. Fodd bynnag, rydym yn cael sesiwn sawl diwrnod yr wythnos, ac yr wyf wrth fy modd.**

Ar ddechrau'r prosiect hwn, dywedodd preswylwyr wrthym fod y cyfyngiadau'n brofiad y gwnaethant rannu gyda'r byd y tu allan ond wrth i'r cyfyngiadau ddechrau lleihau ac roedd pobl tu allan yn cael mwy o ryddid i gymdeithasu unwaith eto, roedd hyn yn beth anodd i'r preswylwyr. Roedd rhai preswylwyr yn teimlo ei bod yn annheg bod teuluoedd yn medru cyfarfod eto, a'u bod nhw methu gadael y cartref lle maent yn byw.

> Hwylusydd: Mae preswylydd yn sôn am annog ei ferch i ysgrifennu at y Prif Weinidog am ei brofiad o fyw drwy Covid yn y cartref gofal a'i rwystredigaeth ynghylch methu â gadael y cartref.
>
> Hwylusydd: Roedd y ddau (dau breswylydd yn sgwrsio gyda'i gilydd) yn cytuno bod ymweliadau teuluol wythnosol yn dda, ond nid yw 30 munud yn ddigon, a doedd dim rheolaeth ganddynt dros y penderfyniad.

Un o'r uchafbwyntiau i bob un ohonom a fu’n rhan o’r prosiect hwn oedd gweld y preswylwyr yn newid wrth i’w teuluoedd fedru ymweld unwaith eto ac roedd rhai cartrefi'n bwriadu mynd allan â’r preswylwyr.

Preswylydd: ‘Roedd ein teuluoedd yn medru dod yr un pryd unwaith y pythefnos am hanner awr. Yna, roeddent yn medru dod bob wythnos. Yna, roeddwn yn medru mynd allan gyda’n teuluoedd’.

Hwylusydd: Dywedodd wrthyf ei bod yn 100 oed ddydd Sul. Roedd hi wedi mwynhau sawl diwrnod gwych yn ymweld â pherthnasau a derbyn cardiau a blodau gan ei theulu a'i ffrindiau.

Preswylydd: 'Mae wedi bod yn hyfryd gweld perthnasau unwaith eto, mae'n gwneud i chi deimlo'n egnïoledig!

Preswylydd 'Daeth fy mab, fy merch yng nghyfraith a'm merch i ymweld â fi heddiw ac fe gawson nhw fynychu’r ystafell wely - y tro cyntaf ers cyfnod Covid.'

Thema 4 Synnwyr o bwrpas – Anelu at gyflawni nod(au) personol, gwerthfawr

Cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgarwch pwrpasol am gyfnod adeiladol o amser, er mwyn gallu nodi a chanlyn nodau a heriau, i wneud eu dewisiadau eu hun.

Dyma gyfle i holi am annibyniaeth a gweithgarwch yn y cartref.

Enghreifftiau o gwestiynau a ofynnwyd gennym:

Ydych chi'n teimlo eich bod yn cael cyfleoedd i drefnu eich diwrnod eich hun gyda'r hyn sy'n bwysig i chi?

Beth hoffech chi ei wneud/cyflawni cyn i chi fynd yn rhy hen?

Beth yw eich gobeithion ar gyfer y dyfodol?

Canfyddiadau

Gwnaeth preswylwyr rannu gyda ni sut yr oeddent yn cadw'n heini yn ystod y pandemig.

Hwylusydd: Dywedodd ei bod yn arddwr brwd ac yn gweld eisiau ei chartref, felly mae'r cartref gofal wedi rhoi darn bach o dir iddi y tu allan i ffenestr ei hystafell. Mae hi wedi bod yn gofalu amdano. Mae hi wedi mwynhau plannu a gweld pethau'n tyfu; mae hyn wedi ei helpu yn ystod y 15 mis diwethaf.

Preswylydd: 'Dwi'n hoffi darllen ond dwi angen tawelwch pan dwi’n darllen fel nad oes modd tynnu fy sylw'.

Hwylusydd: Dywedodd wrthyf ei bod hi arfer canu ar y llwyfan. Mae hi'n canu yn y cartref gofal nawr ac yna'n perfformio cân i mi ar Zoom. Mae ei llais yn hyfryd!

Preswylydd: 'Yr unig beth y byddaf yn gallu ei wneud ar hyn o bryd yw... tyfu'r planhigion tomatos yn y tŷ gwydr. Rydyn ni'n tyfu tsilis a phupurau; mae rhywun yn dod â chiwcymbrau i ni ddechrau eu tyfu'.

Preswylydd: "Rydw i wedi cerdded o gwmpas y gerddi naw gwaith y bore 'ma, pedwar neu pum gwaith cyn swper ac wyth neu naw gwaith ar ôl'.

Preswylydd: 'Rwy'n hoffi cael sgriwdreifer a (gwneud) pob math o bethau.'

Hwylusydd: Mae wedi gweithio ar hyd ei oes ac mae'n gwneud mân swyddi yn y cartref i gadw'n brysur. Mae wedi gwneud ffrindiau da yno.

Preswylydd: 'Rwyf wedi bod yn gwneud sgarffiau yn ystod y cyfnod clo; dyma'r pumed sgarff rydw i wedi'i gwneud nawr!'

Hwylusydd: Roedd yn siarad ychydig am fod y gweithgareddau wedi stopio oherwydd Covid ond roedd yn frwdfrydig iawn am bapur newydd y Gazette. Mae'r teuluoedd yn cyfrannu ato, ac mae'n cael ei gyhoeddi bob wythnos yn y cartref gofal.

Hwylusydd: Mwynhaodd preswylydd ddweud wrthyf sut mae'n parhau i wau a chrosio ac mae'n hoffi byw'n annibynnol iawn.

Dywedodd llawer o breswylwyr wrthym eu bod yn ei chael hi'n anodd gwybod beth i'w wneud â'u dyddiau. Roedd llawer yn teimlo effeithiau negyddol ar ôl methu ymgysylltu â'r gymuned a chymryd rhan mewn gweithgareddau difyr.

Preswylydd: 'Roeddwn i ar fy mhen fy hun am chwe wythnos. Rydw i wedi meddwl erioed y byddwn yn mwynhau fy nghwmni fy hun ac y byddwn yn gwneud prosiectau, ond methais yn llwyr. Dydw i ddim yn darllen mwyach. Rydw i'n gwylio'r teledu cryn dipyn, ond ni allaf wylio'r hyn yr wyf am ei wylio, ac rwy'n mynd yn grac. Rydw i wedi newid fel person. Rydw i'n swta ac yn anghwrtais gyda phobl sydd ddim yn haeddu hynny.'

Preswylydd: 'Fe wnes i weld eisiau'r peth hwnnw, oherwydd yn amlwg mae eich teulu a'ch ffrindiau fel arfer yn ymweld â chi. Fel arfer byddwn yn eistedd y tu allan a byddai'r teulu yn dod ei gilydd ond wrth gwrs... Yr wyf i'n gweld eisiau hynny oherwydd doeddwn ni ddim yn medru gwneud hynny.'

Hwylusydd: Dywedodd hi mai'r cyfan y mae'n ei wneud drwy'r dydd yw meddwl am y gorffennol, a hel atgofion drwy edrych ar ffotograffau. Mae hi'n hoffi edrych ar y cymylau ac mae'n gweld lluniau ynddyn nhw.

Roedd rhai cartrefi'n amlwg yn ceisio eu gorau i godi calonnau. Clywsom am ddiddanwyr yn yr ardd, pobl yn gwneud ffrindiau newydd yn y cartrefi a thua diwedd y prosiect hwn mae llawer mwy o weithgareddau'n digwydd.

Thema 5 Cyraeddiadau – Gwneud cynnydd tuag at y nodau hyn

Cyfleoedd i gyflawni nodau ystyrlon a gwerthfawr, i deimlo'n fodlon gydag ymdrechion rhywun, i wneud cyfraniad cydnabyddedig a gwerthfawr, i wneud cynnydd tuag at nodau therapiwtig fel y bo'n briodol.
Dyma gyfle i holi am nodau ar gyfer gwell llesiant.

Enghreifftiau o'r cwestiynau a ofynnwyd gennym:
Beth fu eich cyrhaeddiad mwyaf mewn bywyd?
Ydych chi'n gosod nodau i chi'ch hun i gadw'n heini?
Sut mae'r cartref yn eich helpu gyda hyn?
Oes gennych chi unrhyw awgrymiadau da am gadw'n iach?
Beth yw'r gyfrinach ar gyfer cael bywyd hir a hapus?
Ble ydych chi'n meddwl mae'r lle mwyaf anhygoel?

Canfyddiadau

Gwnaeth y preswylwyr rannu gyda ni'r hyn yr oeddent wedi bod yn ei wneud i godi calonnau yn ystod y cyfnod clo. Roedd rhai wedi parhau i wneud ymarfer corff ysgafn yn eu hystafelloedd, ac roedd rhai wedi dysgu sgiliau newydd fel gwau er enghraifft. Clywsom lawer o straeon am wydnwch anhygoel a chawsom y fraint o glywed rhai o'r preswylwyr yn siarad am eu gobeithion ar gyfer y dyfodol.

> Hwylusydd: Roedd hi'n wydn wrth ymateb am y pandemig. 'Doedd dim pwynt poeni, gan na fyddai hynny'n newid dim.' Dywedodd ei bod yn edrych ymlaen at deithiau yn y car gyda'i nith eto.
> Hwylusydd: Mae hi'n treulio'r dydd yn edrych ar y nenfwd, mae ei chlyw wedi mynd felly dydy hi ddim yn medru gwylio'r teledu, ac ni all wneud llawer nawr. Ond roedd hi'n gwenu ac yn llawn straeon.
>
> Hwylusydd: Mae'n hapus yn y cartref a'i ddymuniadau ar gyfer y dyfodol yw gallu gweld y ffordd newydd sy'n cael ei hadeiladu (ffordd osgoi) a gallu mynd allan yn y car gyda'i deulu.
> Hwylusydd: Ar gyfer ei phen-blwydd yn 100 oed, hoffai ymweld â'i chwiorydd i lawr y ffordd.
>
> Hwylusydd: Mae wedi gweld ei deulu drwy ddefnyddio Zoom gan gynnwys ei chwaer a'i or-nith a oedd newydd gael babi. Erbyn hyn mae wedi gwau blanced ar gyfer y babi newydd ac mae'n edrych ymlaen at gwrdd â'r babi yn fuan.

> **Preswylydd: 'Mewn bywyd mae gennych chi rhai pethau, a does gennych chi ddim pethau eraill. Does dim pwynt poeni am y peth.'**

Thema 6 Teimlo eich bod o bwys – Teimlo eich bod 'chi' yn bwysig fel person

Teimlo eich bod yn cael eich cydnabod a'ch gwerthfawrogi fel person o bwys, a bod gweithredoedd a bodolaeth rhywun yn bwysig; eich bod chi'n bwysig.
Dyma gyfle i graffu ar hyn. Roedd y cwestiynau a ofynnwyd gennym bob amser yng nghyd-destun y sgwrs. Penderfynom drin y sgwrs yn esmwyth.

Enghreifftiau o'r cwestiynau a ofynnwyd gennym:
Beth yw'r peth sy'n eich gwneud chi'n hapusaf?
Beth ydych chi'n edrych ymlaen ato? Beth nad ydych chi'n edrych ymlaen ato?
Sut ydych chi'n gwybod pan fydd rhywun yn poeni amdanoch chi?
Beth sy'n gwneud i chi godi allan o'r gwely yn y bore?

Canfyddiadau

Buom yn siarad â rhai preswylwyr wnaeth symud i'r cartref gofal yn ystod y pandemig. Roedd straeon cadarnhaol yn cael eu rhannu.

> Hwylusydd: Roedd yn ei chael hi'n anodd iawn yn ystod y cyfnod clo ac roedd mewn llety amnod. Roedd yn cysylltu gyda llai a llai o bobl, ac roedd hyn yn torri ei ysbryd ac yn ei wneud i deimlo'n unig. Dechreuodd yfed, ac yn y pen draw daeth i'r cartref gofal. Dechreuodd yfed, ac yn y pen draw mi ddaeth at y cartref gofal er ei ddiogelwch ei hun.

> **Preswylydd: 'Rydym wedi derbyn gofal; ni allwn gwyno. Pe bawn i adref o hyd, byddai'n rhaid imi feddwl am siopa, ond nid oedd yn rhaid i mi fecso yma, oherwydd rhoddwyd y cyfan o'm blaen.'**

> Hwylusydd: Ar ôl salwch, deffrodd yn y cartref (gofal), heb gofio sut y cyrhaeddodd yno a heb wneud unrhyw benderfyniadau ei hun. Ers hynny mae wedi derbyn mai dyma fydd ei gartref ac mae'n dweud ei fod yn derbyn gofal da ac mae'n fodlon.

A straeon oedd yn bechod i'w clywed.

> **Preswylydd: 'Yn anffodus i mi, dechreuodd y cyfnod clo ddim sbel ar ôl i mi gyrraedd. Felly, mae 90% o'm bywyd yn y cartref hwn wedi ei dreulio mewn cyfnod clo. Mae pobl yn naturiol yn gymdeithasol ac rydym yn cael ein cadw ar wahân i'r bobl rydym yn eu caru'.**

Preswylydd: 'Rydw i wedi hunan-ynysu nifer weithiau a dydw i ddim yn hoffi hynny o gwbl. Yn yr ysbyty nawr, mae'r nyrsys yn dod i mewn, yn troi o gwmpas ac yn mynd yn ôl allan cyn gynted â phosibl, heb agor y drws. Yma, maen nhw wedi bod yn fwy caredig ac wedi gadael y drws ar agor. Mae ychydig yn fwy dynol.

Hwylusydd: Mae wir yn gweld eisiau ei ryddid, a gallu mynd i ble y mynno ar unrhyw adeg.

Dywedodd rhai preswylwyr wrthym nad oedd ganddynt fawr ddim i edrych ymlaen ato yn ystod y dydd. Gallai salwch neu anabledd effeithio ar eu bywydau bob dydd, ond roeddent hefyd yn profi oedi wrth aros am offer hanfodol i'w cynorthwyo gyda symudedd a/neu golled synhwyraidd. Roedd y gallu i symud yn rhydd o amgylch y lle yr oeddent yn byw yn cael effaith ar eu llesiant cymdeithasol ac emosiynol.

Preswylydd: 'Mae bywyd yma'n gallu bod yn undonog; Hoffwn deithio.'

Hwylusydd: Mae wedi cael Covid a dywedodd nad oedd y staff wedi dweud wrtho. Dywedodd ei fod bron â marw. **'Cefais i Covid ac nid oeddwn yn gwybod fy mod wedi'i gael. Aethant â mi i'r ysbyty a dweud wrthyf fy mod yn mynd i gael archwiliad a phan es i i'r ysbyty, cefais fy rhoi mewn ward arbennig. Roeddwn i yno am chwe wythnos, ers hynny mae fy synhwyrau blasu ac arogli wedi diflannu.'**

Hwylusydd: Pe bai gennych ffon hud beth fyddech chi'n dymuno ei gael? **'Hoffwn i gael fy llygaid, pe bai gennyf ddewis rhwng fy nghoes a'm llygaid, byddwn yn dewis cael llygaid. Gwnaeth fy ffrind golli ei choes yr un pryd a fi ac roeddwn i'n arfer dweud wrthi "Brysia, awn i lawr i'r dre i brynu pâr o esgidiau. Caf i'r droed dde a chei di'r droed chwith a gallwn rannu pâr rhyngom ni." Roedden ni arfer chwerthin am hynny. Roedd hi ymhlith y meirw felly ni chawsom ni fyth ein hesgidiau. Dwi'n meddwl y byddai'r ddwy ohonom wedi dewis pâr coch'.**

Casgliad

Mae Sut Wyt Ti? wedi rhoi mewnwelediad gwerthfawr tu hwnt i ni ar fywydau preswylwyr cartrefi gofal yn ystod pandemig Covid. Mae'n fraint i ni gael ein croesawu i gartrefi'r bobl a brofodd effaith waethaf y cyfnodau clo ysbeidiol ac estynedig, y mesurau diogelwch parhaus, y cyfyngiadau a chael eu gwahanu oddi wrth y rhai y maent yn eu caru.

Dywedodd llawer o breswylwyr wrthym nad oedd ganddynt fawr o gyfle i siarad am eu hunain, eu bywydau, a'u gobeithion ar gyfer y dyfodol. Dywedasant wrthym fod y staff yn brysur ac ar hyn o bryd roedd diffyg cyfle i gymdeithasu yn ystod gweithgareddau. Roedd sicrhau perthnasoedd dibynadwy hefyd wedi bod yn anodd

drwy gydol cyfnod Covid, a bod recriwtio a chadw staff wedi cyfrannu at anghysondeb o fewn timau staff.

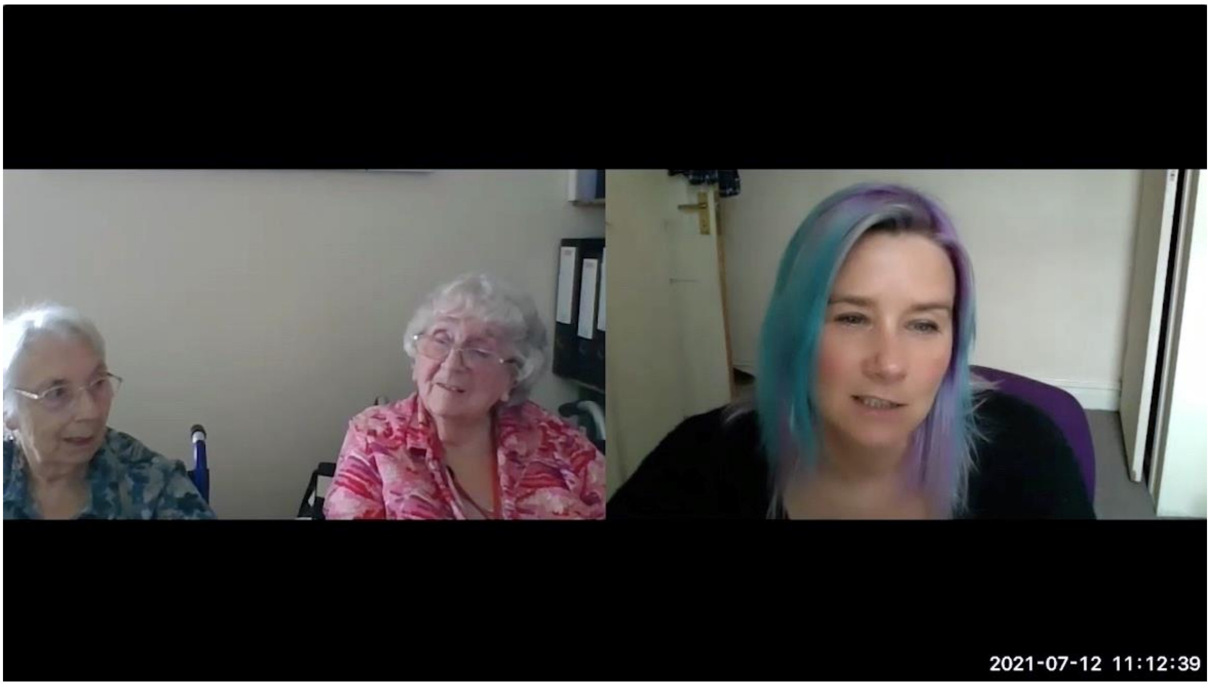
Mae Sut Wyt Ti? yn tynnu sylw at bwysigrwydd cael sgwrs ystyrlon mewn bywyd bob dydd a pha mor bwysig ydyw ar gyfer llesiant. Drwy ein sgyrsiau, cawsom wybod am yr unigedd a wynebir gan breswylwyr cartrefi gofal a'r diffyg cyfle i gyfrannu at benderfyniadau o ddydd i ddydd sy'n effeithio ar eu bywydau ar hyn o bryd.

Rydym wedi cael y fraint o glywed am brofiadau'r preswylwyr yn ystod cyfnod Covid ac rydym wedi gallu gwrando'n ddiamod ar yr heriau a'r rhwystredigaethau a wynebir. Rydym wedi clywed straeon torcalonnus am golled sy'n dangos gwydnwch anhygoel. Ac rydym wedi profi hiwmor a gobaith yn ystod y cyfnod tywyllaf.

Diolch yn arbennig iawn i'r holl breswylwyr, cydgysylltwyr gweithgareddau, staff cartrefi gofal a rheolwyr sydd wedi gweithio gyda ni i wneud y prosiect hwn yn llwyddiant.

Mae ffilm {dolen} ac adnodd sgwrs {dolen} yn cyd-fynd â'r adroddiad hwn.

Y tîm



Emma Prentice, Artist

Sandie Grieve, Swyddog Ymgysylltu a Datblygu Sector, Gofal Cymdeithasol Cymru

Jon Ratigan, Artist

Laura Reynolds, Artist

Age Cymru is a registered charity 1128436. Company limited by guarantee and registered in Wales and England 6837284. Registered office address Ground Floor, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Cardiff CF24 5TD. © Age Cymru 2021

Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales