Deall alcohol yn ein cartref gofal ni

Sut i ddefnyddio'r cardiau yma

Mae'r sefyllfaoedd yma wedi'u tynnu o ymchwil mewn cartrefi gofal led-led Cymru yn 2025. Mae pob un wedi'i seilio ar sefyllfa go-iawn gafodd ei disgrifio gan reolwyr, staff, preswylwyr neu deuluoedd.

Mae'r pecyn yma'n cynnwys:

- **Cardiau Sefyllfa** — sefyllfaoedd go-iawn i chi eu trafod fel tîm
- **Cwestiwn Cymhleth** — ystyried rhoi diodydd di-alcohol yn lle alcohol
- **Camau Nesaf** — cytuno gyda'ch tîm beth i'w wneud nesaf

Does dim "atebion cywir". Pwrpas y cardiau yma yw annog trafodaeth am beth sy'n bwysig a beth i'w wneud yn ymarferol.

Ar gyfer pob sefyllfa:

1. Darllenwch stori'r sefyllfa i'r grŵp
2. Ewch trwy'r cwestiynau gyda'ch gilydd
3. Meddyliwch am beth basech chi'n ei wneud
4. Meddyliwch am beth mae polisi eich cartref chi yn ei ddweud
5. Cofnodwch unrhyw beth rydych chi wedi ei ddysgu neu'n bwriadu ei wneud

SEFYLLFA 1

Gyda'r hwyr

Mae Robert yn 78 oed ac yn byw yn eich cartref gofal ers dwy flynedd. Mae ganddo allu meddyliol (*capacity*). Bob nos, mae'n yfed potelaid o win coch yn ei stafell, gan feddwi. Mae'r staff yn teimlo'n anesmwyth wrth ei helpu fe i'r gwely pan fydd e fel hyn. Mae rhai staff yn teimlo fel tasen nhw'n ei helpu fe i'w niweidio ei hun trwy adael iddo yfed. Mae Robert yn dweud mai dyma sut mae e'n yfed ers blynyddoedd lawer, a dydy e ddim am newid.

O'R YMCHWIL: "*"Wrth reswm, mae ein tîm ni eisiau gofalu am rywun. Ac weithiau mae rhaid i chi bwysleisio fod e, chi'n gwybod, yn penderfynu drosto fe ei hun. Ac er bod ni, efallai, yn gweld ei benderfyniadau fe yn rhai annoeth, yn y pen draw, ei benderfyniad e yw yfed cymaint â hynny."* — Uwch-reolwr

Cwestiynau i'w trafod

1. Mae gan Robert allu meddyliol i benderfynu. Sut mae hynny'n effeithio ar eich ymateb chi?
2. Pa mor hyderus ydych chi wrth asesu gallu meddyliol rhywun i benderfynu am alcohol?
3. Mae staff yn anesmwyth. Sut byddwch chi'n eu cefnogi a hefyd parchu hawliau Robert?
4. Pa beryglon iechyd dylech chi ystyried, hyd yn oed pan fydd gan berson allu meddyliol?
5. Beth byddech chi'n ei roi yn ei gynllun gofal? Beth byddech chi'n edrych arno wrth wneud asesiad risg?
6. Beth fyddai'n gwneud i chi feddwl bod y sefyllfa wedi mynd yn rhy bell?
7. Oes gan eich cartref ganllawiau i helpu staff yn y fath sefyllfa? Ddylai fod gennych chi ganllawiau o'r fath?

SEFYLLFA 2

Tipyn o win

Mae Doris yn byw gyda dementia'r ifainc (*early onset*) ac mae hi'n gofyn am win gyda chinio nos. O'r blaen, pryd mae hi wedi cael gwin, mae hi wedi mynd yn simsan a chwympo. Mae ei theulu wedi rhoi gwin di-alcohol ar ei chyfer hi. Mae staff yn cynnig "tipyn o win" iddi hi bob nos heb ddweud nad oes alcohol ynddo fe. Mae Doris i'w gweld yn fodlon. Mae aelod newydd o staff yn poeni nad yw hyn yn onest.

O'R YMCHWIL: *"Mae'n rhyfedd, fel ffisig ffug, pan fydd pobl yn meddwl bod nhw'n yfed alcohol ond dydyn nhw ddim."* — Aelod o staff

Yn ein harolwg, dwedodd 47% o arweinwyr gofal cymdeithasol fod rhaid bod yn onest.

Cwestiynau i'w trafod

1. Mae Doris yn fodlon. Mae llai o berygl iddi hi gwympo. Oes problem yma?

2. Efallai fod gan yr aelod newydd o'r staff bwynt da am onestrwydd. Sut byddwch chi'n ymateb i hyn?

3. Beth yw'r gwahaniaeth rhwng peidio â dweud a dweud rhywbeth anwir?

4. Oes angen dogfen(nau) i gofnodi beth rydych chi'n wneud os ydych chi am barhau i roi gwin di-alcohol i Doris heb ddweud wrthi hi?

5. Beth yw safbwynt eich tîm ar y mater yma?

SEFYLLFA 3

Mannau cymunedol

Mae David yn mwynhau wisgi gyda'r hwyr yn y lolfa bob nos. Mae ganddo fe allu meddyliol a dydy e ddim yn niweidio ei iechyd ei hun. Ond mae preswylydd arall, June, yn gwella o ddibyniaeth ar alcohol ac mae ei theulu hi wedi gofyn i chi sicrhau na fydd hi'n gweld alcohol nac yn gweld pobl eraill yn yfed. Mae David yn cael ei ddiod hwyrol yn y lolfa lle mae June yn hoffi treulio ei hamser. Erbyn hyn, mae June yn gofyn am wisgi hefyd.

O'R YMCHWIL: *"Pan fydd e'n effeithio ar les y person sy'n byw drws nesaf, peth arall yw hwnna. Felly, rheoli'r effaith sy'n bwysig."* — Uwch-reolwr

Cwestiynau i'w trafod

1. Mae David heb wneud ddim byd o'i le. Ddylech chi siarad â fe, ac os felly, beth byddech chi'n ddweud?

2. Beth yw hawliau June yn y sefyllfa? Beth am ddymuniadau ei theulu?

3. Beth byddech chi'n wneud am gais June am wisgi?

4. Pa drefniadau ymarferol fyddai'n help David a June?

5. Sut mae cydbwyso hawliau un person i yfed a'r angen i berson arall osgoi sbardun i yfed?

SEFYLLFA 4

Noson anodd

Daeth Graham i fyw i'ch cartref gofal tri mis yn ôl. Mae ganddo fe hanes o ddibyniaeth ar alcohol a phroblemau iechyd meddwl. Un nos Sadwrn, mae Graham yn aflonydd ac yn mynnu gadael yr adeilad i "gael diod.“ Mae e'n cynhyrfu'n fwyfwy. Rydych chi'n poeni am faint o allu sydd ganddo i benderfynu drosto'i hun. Dydy eich rheolwr chi ddim ar gael.

O'R YMCHWIL: *"Ni'n methu cael cymorth. Aethon ni at y tîm argyfwng. Trïon ni bawb...Dwi'n credu iddyn nhw ffonio 11 o asiantaethau...Doedd neb ar gael. Roedd y staff yn teimlo'n wael iawn."* — Uwch-reolwr

Cwestiynau i'w trafod

1. Beth basech chi'n wneud yn y fan a'r lle i gadw Graham a phobl eraill yn ddiogel?

2. Ydych chi'n gwybod pwy i'w ffonio mewn argyfwng o'r fath?

3. Pa hyfforddiant fyddai'n helpu staff i deimlo'n fwy hyderus mewn sefyllfa o'r fath?

4. Ar ôl i'r argyfwng dawelu, beth mae eisiau i chi wneud nesaf?

5. Sut byddwch chi'n cefnogi staff sydd wedi mynd trwy brofiad fel hwn?

SEFYLLFA 5

Ymddwyn yn wahanol

Mae Mary yn mwynhau “gwydraid neu ddau o win” gyda’r hwyr ers tro. Yn ddiweddar, dechreuodd hi yfed hanner potelaid, ac wedyn potelaid gyfan. Mae sut mae hi’n ymddwyn ar ôl yfed yn gwaethygu. Mae hi wedi dechrau siarad yn flin wrth staff, ac wedi codi ofn ar breswyliwr arall. Mae ganddi allu meddyliol. Mae hi’n dweud bod sut mae hi’n yfed yn “ddim o’ch busnes chi."

O’R YMCHWIL: *“Dydy ymddygiad ddim yn broblem, nes fod e’n effeithio ar bol eraill...Dwi’n ddigon bodlon dweud wrth bobl fod pethau wedi mynd tu hwnt, a bod angen iddyn nhw adael...os ydy pobl yn dewis yn wael, rhaid iddyn nhw dderbyn bydd goblygiadau i hynny.”* — Uwch-reolwr

Cwestiynau i’w trafod

1. Mae gan Mary allu meddyliol i ddewis yfed alcohol. Oes ganddi hi’r hawl i fod yn gas wrth bobl?

2. Sut byddwch chi’n siarad yn onest gyda Mary am sut mae ei ymddygiad hi yn effeithio ar bobl eraill?

3. Oes modd cyrraedd cyfaddawd neu gytundeb gyda Mary?

4. Pryd byddwch chi’n ystyried sefyllfa o’r fath o fater o ddiogelu staff a/neu breswylwyr eraill?

5. Pryd byddwch chi’n ystyried gofyn i rywun sy’n ymddwyn fel Mary symud allan o’r cartref? Pa bethau ddylai ddigwydd cyn hynny?

SEFYLLFA 6

Ceisio byw’n well

Mae Thomas yn 72 oed ac yn byw yn eich cartref gofal ers chwe mis. Yn ddiweddar, aeth e i weld ei feddyg, sydd wedi rhoi cyngor iddo fe i yfed llai oherwydd ei foddion/ffisig newydd. Mae Thomas yn mynd at aelod o staff gan ddweud ei fod e eisiau help i yfed llai na’r ddau wydraid o win mae e’n eu cael gyda’r hwyr fel arfer. Dydy e ddim yn ddibynnol ar alcohol, ond mae e eisiau newid. Mae staff am ei gefnogi ond yn ansicr beth i’w ddweud wrtho fe ac at bwy i droi am gyngor.

O’R YMCHWIL: *Yn ein arolwg, roedd 63% o staff cartrefi gofal yn dweud mai ‘prin’ neu ‘byth’ roedden nhw’n ceisio cyngor proffesiynol allanol ar faterion alcohol. Dim ond 19% sydd wedi cael eu hyfforddi ar ddibyniaeth ar alcohol.* — Holiadur i Gartrefi Gofal, 2025

Cwestiynau i’w trafod

1. Mae Thomas yn gofyn am help. Beth yw’r peth cyntaf basech chi’n wneud?

2. Ydych chi’n gwybod ble i droi am gyngor am sut i oedolyn hŷn yfed llai o alcohol?

3. Sut gallech chi gefnogi Thomas ac ar yr un pryd parchu ei annibyniaeth e?

4. Oes angen i’w feddyg e, neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill, fod yn rhan o hyn?

5. Sut gallwch chi wneud yn siŵr fod Thomas yn teimlo ei fod e’n cael ei gefnogi heb gael ei farnu?

SEFYLLFA 7

Cymydog newydd

Mae Priya wedi symud i mewn i'ch cartref gofal tri mis yn ôl. Mae ei theulu hi wedi esbonio nad yw alcohol yn rhan o'u diwylliant na'u crefydd, ac wedi gofyn i chi beidio â rhoi Priya i eistedd yn agos i breswylwyr pan fyddan nhw nhw'n yfed alcohol. Mae rhai preswylwyr eraill yn hoffi gwin gyda bwyd ac wrth gymdeithasu. Mae staff yn ansicr anghenion a dymuniadau pwy sy'n bwysicaf a sut i drefnu prydau bwyd a mannau cymunedol.

O'R YMCHWIL: *Trwy'r ymchwil, gwelsom ni nifer o gartrefi sy'n cefnogi arferion diwylliannol ynglŷn ag alcohol, gan gynnwys darparu gwin gyda chinio ar gyfer preswyliwr o'r Eidal er mwyn parchu eu treftadaeth. Er mwyn saernïo gofal o gwmpas person, mae angen deall sut mae diwylliant, crefydd a rhywedd yn llunio perthynas person gydag alcohol.* – Gwybodaeth o ymweld â chartrefi, 2025

Cwestiynau i'w trafod

1. Sut byddwch chi'n parchu gwerthoedd diwylliannol a chrefyddol Priya ynglŷn ag alcohol?
2. Fasech chi siarad efo preswylwyr eraill am anghenion Priya? Os felly, sut basech chi'n gwneud hynny?
3. Ydy hi'n bosibl bod eich cefndir diwylliannol a'ch syniadau chi yn dylanwadu ar sut rydych chi'n ymdrin â'r sefyllfa?
4. Pa drefniadau ymarferol allai helpu i bawb deimlo'n gyffyrddus yn y mannau cymunedol?
5. Wrth lunio cynlluniau gofal, ydych chi'n meddwl am syniadau diwylliannol a chrefyddol am alcohol?

Cwestiwn Cymhleth

Ystyried rhoi diodydd di-alcohol yn lle alcohol

Cwestiwn cymhleth: Rhoi diodydd di-alcohol

Mae rhai cartrefi gofal yn rhoi diodydd di-alcohol i breswylwyr sy'n gofyn am alcohol. Gwelsom ni dair ffordd o wneud hyn. Does dim barnu yma, dim ond gwahoddiad i chi ystyried y pethau welsom ni trwy'r ymchwil.

Gwybod a dewis

Beth yw hyn?

Mae person gyda gallu meddyliol yn dewis diod ddi-alcohol yn fwriadol.

Er enghraifft:

Mae Mrs Davies yn gwybod ei bod hi'n cymryd moddion sy'n cymysgu'n wael gydag alcohol. Mae hi'n penderfynu cael gwin di-alcohol er mwyn yfed gyda phobl eraill amser cinio.

Pryderon:

- Dim lawer i bryderu amdano

Cynnig aneglur

Beth yw hyn?

Cynnig "gwydraid o win" heb ddweud nad oes alcohol ynddo, gan ddibynnu ar fod yn aneglur.

Er enghraifft:

Byddwn ni'n ei dywallt a dweud, "Dyma'ch gwin chi". Mae Phil heb ofyn erioed os oes alcohol ynddo fe. Rydyn ni heb ddweud celwydd, ond heb ddweud y gwir.

Pryderon:

- Twyllo trwy beidio â dweud
- Tanseilio gallu penderfynu

Newid diod heb ddweud

Beth yw hyn?

Annog person i gredu bod alcohol mewn diod ddi-alcohol.

Er enghraifft:

Mae merch Jason wedi prynu cwrw di-alcohol, ac wedi gofyn i chi ddweud wrtho mai cwrw arferol yw e. Mae e heb sylwi ar y gwahaniaeth.

Pryderon:

- Twyllo'n fwriadol
- Dim modd i rywun gydsynio

Trafodaeth: Rhoi diodydd di-alcohol

Fel tîm, ystyriwch:

Beth yw goblygiadau moesol y tri dull yma? Oes gwahaniaeth rhwng "twyllo'n fwriadol" a "peidio â dweud? Beth yw safbwynt eich cartref gofal chi ar hyn?

Cwestiynau i'w trafod:

1. Ydyn ni'n rhoi diodydd di-alcohol yn lle alcohol? Pryd a sut?

2. Sut basen ni'n teimlo tasai rhywun yn rhoi diod ddi-alcohol i ni, neu i un o'n teulu ni, heb ddweud?

3. Oes angen canllawiau ar gyfer y tri dull?

4. Ai twyllo rhywun yw'r dewis gorau weithiau?

5. Sut dylen ni gydbwyso onestrwydd a diogelu iechyd?

Camau nesaf

Beth wnawn pan fydd pobl eisiau yfed alcohol?

Pa egwyddorion sy'n ganllaw i ni? Sut byddwn ni'n cydbwyso rhyddid a diogelwch?

Beth wnawn ni am ddiodydd di-alcohol?

Ddylen ni eu defnyddio nhw? Pa ganllawiau sydd angen arnon ni?

Beth wnawn ni pan fydd yfed yn newid ymddygiad rhywun?

Sut byddwn ni'm ymateb os bydd yfed alcohol yn newid sut mae rhywun yn ymddwyn?
Pryd dylen ni wneud rhywbeth?

Beth wnawn pan fydd yfed gan rai pobl yn effeithio ar bobl eraill?

Sut byddwn ni'n parchu rhyddid yr unigolyn a hefyd diogel pobl eraill?
Oes trefniadau ymarferol gallwn ni eu gwneud?

Deall alcohol mewn cartrefi gofal

Mae'r cardiau yma wedi'u seilio ar ymchwil yng Nghymru yn 2025, wedi'i chomisiynu gan Alcohol Change UK ac wedi'i gwneud gan Practice Solutions ac Age Cymru.

Mae'r adroddiad ymchwil llawn ar gael trwy: www.alcoholchange.org.uk

I gael gwybodaeth a chyngor, e-bostiwch: contact@alcoholchange.org.uk