



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwella Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)

Fframwaith Cydlynwyr Wardiau Esgor GIG Cymru



Contents

Cydnabyddiaethau	1
Arweinydd y Fframwaith	1
Cyflwyniad	2
Mae'r fframwaith wedi ei dorri i lawr yn dri cham:	3
Cefnogaeth gan eich Bwrdd Iechyd	3
Gweithio gyda'ch Anogwr Dysgu	4
Gweithio gyda'ch Rheolwr Llinell	4
Cyfarfodydd gyda'ch rheolwr llinell ac anogwr dysgu.....	5
Cyfarfodydd gyda'ch anogwr dysgu – enghraifft.....	6
Cyfarfod cyntaf gyda'ch Anogwr Dysgu	7
Ail gyfarfod gyda'ch anogwr dysgu	8
Trydydd cyfarfod gyda'ch anogwr dysgu	9
Pedwerydd cyfarfod gyda'ch Anogwr Dysgu.....	10
Meysydd ymarfer a hyfedredd	11
Y Meysydd	11
Hyfedreddau	11
1 - Addysg, hyfforddiant a datblygiad	12
2 - Sylfaen ymchwil a thystiolaeth er mwyn datblygu a gwella'r arfer a'r gwasanaeth.....	14
3 - Ymarfer bydwreigiaeth clinigol arbenigol.....	16
4 - Arweinyddiaeth a rheolaeth broffesiynol	19
Adnoddau llesiant.....	28
Adnoddau DPP pellach	29
Cyfeiriadau.....	30

Cydnabyddiaethau

Arweinydd y Fframwaith

Rebekah Arthur

Arweinydd Clinigol Mamolaeth a Newyddenedigol Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC)

Rebekah.Arthur@wales.nhs.uk

Gyda diolch i'r holl wasanaethau mamolaeth ledled Cymru am eu mewnbwn i'r fframwaith hwn. Diolch arbennig i'r cydlynwyr wardiau esgor, uwch reolwyr bydwreigiaeth, bydwragedd ymgynghorol, bydwragedd datblygu ymarfer, addysgwyr, ac arweinwyr strategol bydwreigiaeth am eu sylwadau a ddylanwadodd ar ac a luniodd y ddogfen hon.



Cyflwyniad

“Mae’r cydlynnydd ward esgor yn uwch fydwraig arbenigol, yn brofiadol a hyfedr yn glinigol, ac â rôl arweinyddol allweddol yn y tîm amlddisgyblaethol ar y ward esgor. Gall hyn gynnwys yr uned famolaeth ehangach megis y ganolfan enedigaeth ac ardaloedd cleifion mewnol. Mae cydlynnydd y ward esgor yn gweithredu fel canolbwynt i’r tîm amlddisgyblaethol, gan gefnogi ac annog diwylliant sy’n darparu safonau uchel o ofal menyw-ganolog, hyrwyddo amgylchedd ddiogel i fenywod, eu ffetws/baban newydd-anedig, y tîm amlddisgyblaethol yn cynnwys dysgwyr ac ymwelwyr. Y cydlynwyr yw’r brif sianel a’r cyfunwr cyfnewid gwybodaeth er mwyn sicrhau gweithrediad llyfn y ward esgor trwy drefnu adnoddau yn gyfrifol, cefnogi a datblygu staff a gweithio mewn partneriaeth ag eraill i sicrhau bod y gofal gorau posibl yn cael ei roi a’i dderbyn.” (Coleg Brenhinol y Bydwagedd, 2019).

Mae’r fframwaith hwn wedi ei lunio er mwyn cynorthwyo darpar gydlynwyr wardiau esgor a chydlynwyr presennol i sicrhau bod ganddynt y sgiliau sydd eu hangen arnynt i gyflawni’r rôl. Mae hyfedreddau wedi eu datblygu i gefnogi hyn. Yn ogystal, mae adnoddau wedi eu cynnwys er mwyn parhau â’u datblygiad proffesiynol fel cydlynnydd ac i sicrhau bod ganddynt y sgiliau ar gyfer y cam nesaf yn eu gyrfa fel bydwagedd.

Nid ydym wedi cyfeirio at y Cod gydol y ddogfen gan ei fod yn cael ei ystyried yn sylfaenol i’w ymarfer a’i weithredu ym mhob peth a wnawn. Fodd bynnag, mae adnoddau defnyddiol ar gael gan y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (NMC) y byddem yn eich hannog i’w cyrchu er mwyn eich cynorthwyo yn eich rôl a’ch rôl wrth gefnogi eraill.

[Y Cod \(nmc.org.uk\)](https://www.nmc.org.uk)

[delegation-and-accountability-supplementary-information-to-the-nmc-code.pdf](https://www.nmc.org.uk/standards/standards-for-practice/standards-for-practice-2018/delegation-and-accountability-supplementary-information-to-the-nmc-code.pdf) [Conscientious objection -](#)

[The Nursing and Midwifery Council \(nmc.org.uk\)](https://www.nmc.org.uk)

[Additional information on female genital mutilation cases - The Nursing and Midwifery Council \(nmc.org.uk\)](https://www.nmc.org.uk/standards/standards-for-practice/standards-for-practice-2018/additional-information-on-female-genital-mutilation-cases)



Mae'r fframwaith wedi ei dorri i lawr yn dri cham:

1. Datblygu'r sgiliau i ddod yn gydlynnydd ward esgor Mae'r cam hwn yn eich arwain chi fel darpar gydlynnydd ward esgor ac yn sicrhau bod gennych y sgiliau angenrheidiol i ymgeisio am y rôl pan fydd cyfle'n codi. I gychwyn ar y fframwaith hwn, mae'n hanfodol eich bod yn trafod a chytuno ar y cynlluniau gyda'ch rheolwr llinell.
2. Dod yn gydlynnydd ward esgor Mae'r cam hwn yn eich arwain trwy ddeuddeg mis cyntaf eich rôl fel cydlynnydd ward esgor.
3. Parhau i ddatblygu'r rôl a chyfleoedd pellach. Bydd y cam hwn yn eich darparu â chyfleoedd dysgu a datblygu pellach.

Cefnogaeth gan eich Bwrdd Iechyd

Argymhellir bod staff yn cael eu cefnogi i gwblhau Cam 1 gyda darpariaeth rhaglen ddatblygu sydd wedi ei chytuno rhwng yr unigolyn a'r rheolwr llinell.

Mae'n ofynnol i fydwagedd sy'n ymgymryd â Cam 2 gwblhau cyfnod ychwanegol am o leiaf pedair wythnos o ddyddiad cychwyn eu cyflogaeth, i'r rheini sy'n gweithio'n rhan amser gallai cyfnod hirach fod yn ofynnol a dylid cytuno arno gyda'r rheolwr llinell. Yn ystod y cyfnod ychwanegol dylai'r unigolyn dreulio'r rhan fwyaf o'u hamser yn gweithio gyda'u hanogwr dysgu.

Disgwylir bod bydwragedd sy'n ymgymryd â phob cam yn derbyn rhywfaint o amser wedi'i neilltuo er mwyn gweithio tuag at yr hyfyddreddau – dylid cytuno ar hyn gyda'r rheolwr llinell. Gallai'r anogwr dysgu ofyn hefyd am amser wedi'i neilltuo er mwyn cefnogi bydwragedd trwy'r fframwaith. Dylid cytuno ar yr amser a neilltuir gyda'ch rheolwr llinell, yn seiliedig ar anghenion unigol.



Gweithio gyda'ch Anogwr Dysgu

Os ydych yn ymgymryd â Cham 1 neu 2 o'r Fframwaith, bydd eich rheolwr llinell yn dynodi anogwr dysgu i chi. Dylai'r anogwr fod yn gydlynnydd ward esgor ar hyn o bryd a fydd yn eich cefnogi ar hyd eich siwrnai.

“Mae hyfforddi yn fodd o ddefnyddio cwestiynu ac ymchwilio i gynorthwyo arweinwyr i ddatgloi eu llawn botensial er mwyn profi llwyddiant personol a phroffesiynol.” (Academi Arweinyddiaeth y GIG, 2023).

Mae eich anogwr dysgu yno i roi cefnogaeth ac arweiniad i chi. Mae gofyn i chi gwrdd yn rheolaidd yn ystod eich siwrnai er mwyn sicrhau eich bod yn derbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch ac i fyfrio ar eich siwrnai hyd yma.

Os ydych yn ymgymryd â Cham 2 y rhaglen, mae'n ofynnol i chi gwrdd â'ch anogwr dysgu o fewn mis o gychwyn ar eich rôl fel cydlynnydd ward esgor. Yn dilyn hynny, fe ddylech drefnu cwrdd tri mis, chwe mis a deuddeg mis ar ôl cychwyn.

Gweithio gyda'ch Rheolwr Llinell

Cam 1 – Mae disgwyl i chi gwblhau eich arfarniad blynyddol wrth gychwyn Cam 1. Yn ystod eich arfarniad, trafodwch eich anghenion datblygiadol a dyfeisiwch gynllun ag amserlen er mwyn cwblhau'r cam hwn. Trefnwch gyfarfod â'ch rheolwr llinell ar bwynt hanner ffordd yr amserlen hon ac ar y dyddiad cwblhau y cytunwyd arno.

Cam 2 – Mae disgwyl i chi gwblhau eich arfarniad blynyddol o fewn tri mis cyntaf eich rôl fel cydlynnydd ward esgor. Dylid ailadrodd hyn wedyn ar ôl i chi gwblhau Cam 2 (ar ôl 12 mis yn y swydd). Sicrhewch eich bod yn hysbysu eich anogwr a'ch rheolwr llinell o unrhyw faterion sy'n tramgwyddo eich siwrnai fel cydlynnydd ward esgor newydd pan fyddant yn codi gydol y flwyddyn.

Cam 3 – Defnyddiwch yr hyfedreddau o fewn y fframwaith hwn er mwyn adnabod eich anghenion dysgu a datblygu gydol eich cyfnod fel cydlynnydd. Defnyddiwch eich arfarniad blynyddol neu trefnwch gyfarfod gyda'ch rheolwr llinell er mwyn eu trafod a chreu cynllun datblygu personol.



Cyfarfodydd gyda'ch rheolwr llinell ac anogwr dysgu

Defnyddiwch y tabl isod er mwyn cofnodi dyddiadau ac amseroedd eich arfarniadau blyneddol.

Enw'r rheolwr llinell	
Arfarniad cyntaf (o fewn tri mis o gychwyn y fframwaith)	
Ail arfarniad (deuddeg mis ar ôl cychwyn y fframwaith)	

Defnyddiwch y tabl isod er mwyn cofnodi dyddiadau ac amseroedd y cyfarfodydd gyda'ch anogwr dysgu (gweler **Cam 1** a **2**).

Enw'r anogwr dysgu	
Cyfarfod cyntaf	
Ail gyfarfod	
Trydydd cyfarfod	
Pedwerydd cyfarfod	

Defnyddiwch y tudalennau canlynol er mwyn cofnodi pob cyfarfod. Gallwch ddefnyddio'r hyfedreddau sydd wedi eu cynnwys yn y ddogfen hon i'ch cynorthwyo i nodi meysydd o'r rôl rydych yn teimlo'n hyderus ynddynt a'r meysydd lle mae angen cymorth ac arweiniad pellach arnoch.

Cyfarfodydd gyda'ch anogwr dysgu – enghraifft

Cwblhewch yr asesiad SOAR hwn cyn pob cyfarfod gyda'ch anogwr dysgu

Cryfderau	Cyfleoedd
<p>Pa sgiliau a chymwysterau sydd gennych eisoes?</p> <p>Pa sgiliau a chymwysterau ydych chi wedi eu hennill yn ystod y fframwaith hyd yma?</p>	<p>Pa gyfleoedd sydd ar gael i chi? Pa hyfedreddau y credwch fydd angen cefnogaeth arnoch i'w cyflawni?</p> <p>Pa adnoddau eraill allwch chi eu defnyddio er mwyn cyflawni eich amcanion? Pa heriau ydych chi'n rhagweld y byddwch yn eu hwynebu?</p> <p>Sut fyddwch chi'n eu goresgyn? Pa heriau wnaethoch chi eu hwynebu? Sut wnaethoch chi eu goresgyn?</p>
Dyheadau	Canlyniadau
<p>Beth sy'n eich ysgogi?</p> <p>Beth hoffech chi ei gyflawni yn y dyfodol?</p> <p>Sut allwch chi ddefnyddio'r fframwaith hwn i gynorthwyo gyda'ch datblygiad?</p>	<p>Sut fyddwch chi'n mesur y canlyniadau?</p> <p>Ydych chi wedi cyflawni unrhyw hyfedreddau eisoes?</p> <p>Ydych chi ar y trywydd cywir er mwyn cwblhau'r fframwaith hwn?</p>
Cofnod o drafodaeth	
<p>Defnyddiwch yr adran hon i grynhoi'r drafodaeth – gan gynnwys adborth (i gael ei gwblhau cyn cyfarfod â'ch anogwr dysgu). Mae'n ofynnol i chi fyfyrion cyn eich ail a'ch pedwerydd cyfarfod yng Ngham 1 a 2 (gweler yr hyfedreddau ar gyfer y meysydd lle mae myfyrion ysgrifenedig yn ofynnol). Gellir defnyddio ffurflen cofnodion myfyrion yr NMC fel templed, neu fframwaith fyfyrion arall o'ch dewis.</p>	
Cynllun datblygu cyn y cyfarfod nesaf	
<p>Pa rai o'r dulliau a awgrymir ar gyfer cyflawni hyfedreddau ydych chi'n anelu i'w cwblhau erbyn y cyfarfod nesaf?</p>	

Cyfarfod cyntaf gyda'ch Anogwr Dysgu

Cryfderau	Cyfleoedd
Dyheadau	Canlyniadau
Cofnod o drafodaeth	
Cynllun datblygu cyn y cyfarfod nesaf	

Ail gyfarfod gyda'ch anogwr dysgu

Cryfderau	Cyfleoedd
Dyheadau	Canlyniadau
Cofnod o drafodaeth	
Cynllun datblygu cyn y cyfarfod nesaf	

Trydydd cyfarfod gyda'ch anogwr dysgu

Cryfderau	Cyfleoedd
Dyheadau	Canlyniadau
Cofnod o drafodaeth	
Cynllun datblygu cyn y cyfarfod nesaf	

Pedwerydd cyfarfod gyda'ch Anogwr Dysgu

Cryfderau	Cyfleoedd
Dyheadau	Canlyniadau
Cofnod o drafodaeth	
Defnyddiwch eich cyfarfod olaf i grynhoi eich cynnydd a myfyrio ar eich datblygiad.	
Cynllun datblygu cyn y cyfarfod nesaf	
Trafodwch eich amcanion wrth symud ymlaen a sut rydych chi'n cynllunio i'w cyflawni.	

Meysydd ymarfer a hyfedredd

Y Meysydd

Mae'r RCM wedi adnabod pedwar cyfrifoldeb craidd cydlynwyr wardiau esgor. Mae'r rhain wedi eu haddasu fel pedwar maes ymarfer gyda hyfedreddau wedi eu cysylltu â phob un:

- Hyfforddiant a datblygiad addysg
- Sylfaen ymchwil a thystiolaeth ar gyfer datblygu a gwella ymarfer
- Ymarfer bydwreigiaeth clinigol arbenigol
- Arweinyddiaeth a rheolaeth broffesiynol

(Coleg Brenhinol y Bydwreagedd, 2019)

Mae'r meysydd wedi eu cynllunio er mwyn sicrhau eich bod yn datblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch fel cydlynnydd ward esgor. Gallech chi neu eich bwrdd iechyd adnabod hyfforddiant neu sgiliau pellach y teimlwch sydd angen i chi eu datblygu o fewn eich rôl. Gellir eu trafod yn ystod cyfarfodydd gyda'ch rheolwr llinell a'ch anogwr dysgu. Os bydd angen cefnogaeth ychwanegol arnoch ar unrhyw bwynt er mwyn cyflawni eich hyfedreddau, trefnwch gyfarfod gyda'ch anogwr dysgu a'ch rheolwr llinell. Yn y cyfarfod hwn, dylai Cynllun Datblygu Personol gael ei greu er mwyn eich cynorthwyo a'ch cefnogi i gyflawni'r hyfedreddau gofynnol.

Hyfedreddau

Mae'r tudalennau canlynol yn cynnwys yr hyfedreddau sy'n ofynnol i chi eu cyflawni ar bwytiau penodol o'ch taith fel cydlynnydd ward esgor.

Yn yr enghraifft isod, disgwylir i'r hyfedredd gael ei gwblhau fel rhan o Gam 1, 2 a 3.

Yn yr enghraifft nesaf, nid oes ond disgwyl i chi gwblhau hyn yng Ngham 3, er efallai y carech ei gwblhau ynghynt.

Cyfranogi'n weithredol at neu arwain archwiliadau mamolaeth neu amenedigol.

Camau 1,2,3

Ymgysylltu â'r broses recriwtio

Camau 3

1 - Addysg, hyfforddiant a datblygiad

Hyfedredd	Awgrymiadau ar gyfer cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Yn adnabod eu gofynion hyfforddi ac addysg eu hunain sy'n berthnasol i'r rôl, gan gynnwys adnabod ac ymgymryd â hyfforddiant statudol a mandadol pan fo angen.</p> <p>Camau 1, 2 a 3</p>	<p>Adolygwch gydymffurfiaeth statudol a mandadol ar y Cofnod Staff Electronig (heb eu cyflawni).</p> <p>Siaradwch gyda'ch rheolwr llinell, tîm datblygu ymarfer neu dîm dysgu ac addysg eich bwrdd iechyd er mwyn adnabod a chytuno ar gyfleoedd hyfforddi neu addysg eraill sydd ar gael a allai fod o ddiddordeb i chi ac yn berthnasol i rôl y cydlynnydd ward esgor. Dylai hyn gynnwys hyfforddiant neu addysgu ynglŷn ag arweinyddiaeth dosturiol ac ar y cyd, arwain diwylliannau a thimau tosturiol a hyrwyddo tegwch a chydaddoldeb ac arweinyddiaeth gynhwysol. Gweler gwefan Gwella - Gwella HEIW Leadership Portal for Wales</p> <p>Cam 2/3 – Cwblhau hyfforddiant a datblygu sgiliau mewn hyfforddi (gofynnwch ynglŷn ag argaeledd o fewn y bwrdd iechyd)</p>	
<p>Cwblhau hyfforddiant uwch benderfyniadau, ffactorau dynol, ymwybyddiaeth o sefyllfaoedd, a diogelwch seicolegol</p> <p>Cam 2</p>	<p>Siaradwch â'ch rheolwr llinell i gael gwybod am yr hyfforddiant ar gyfer hyn yn eich sefydliad.</p> <p>Myfyriwch ar yr hyfforddiant hwn a sut y bydd yn dylanwadu ar neu'n newid eich arfer.</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Awgrymiadau ar gyfer cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Dangos gallu i hwyluso dysgu ac asesu eraill, gan gynnwys efelychiad obstetrig brys</p> <p>Camau 2 a 3</p>	<p>Cam 1 – Cysgodwch eich cydweithwyr wrth iddynt hwyluso driliau obstetrig brys yn y lleoliad clinigol. Dysgwch am a datblygwch y sgiliau angenrheidiol er mwyn hwyluso'r driliau yn effeithiol</p> <p>Cam 2 –Ystyriwch ddod yn hwylusydd PROMPT fel Cydlynnydd Ward Esgor</p> <p>Cefnogwch aseswyr a goruchwylwyr ymarfer ar waith, gan sicrhau bod myfyrwyr yn profi amgylchedd/ lleoliad dysgu o ansawdd uchel. Gweithredwch fel goruchwylwr ymarfer i fyfyrwyr y 3edd flwyddyn.</p> <p>Cwblhewch yr hyfforddiant Safonau ar gyfer Goruchwyllo ac Asesu Myfyrwyr</p> <p>Camau 2/3 – Gofynnwch i'r Fydwraig Datblygu Ymarfer (PDM) am gyfleoedd sydd ar gael i hwyluso sesiynau addysgu. Cyflwynwch o leiaf un sesiwn addysgu bob blwyddyn i gydweithwyr neu fyfyrwyr neu darparwch dystiolaeth o addysgu ad hoc e.e. Cefnogi Bywyd y Newydd-anedig, efelychiad (dystocia'r ysgwydd), pwythau, CTG, ayyb.</p> <p>Arweiniwch ddriliau/efelychiad obstetreg brys yn y maes clinigol neu yn ystod hyfforddiant PROMPT</p>	

2 - Sylfaen ymchwil a thystiolaeth er mwyn datblygu a gwella'r arfer a'r gwasanaeth

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Cymryd rhan mewn neu arwain archwiliad mamolaeth neu amenedigol a gwerthusiad o wasanaeth, defnyddio'r canfyddiadau i wella gwasanaethau trwy fethodoleg gwelliannau</p> <p>Camau 1 a 2</p>	<p>Cam 1 - Dewch i wybod am unrhyw archwiliadau presennol neu rai sydd wedi eu cynllunio a gofynnwch am gael bod yn rhan ohonynt</p> <p>Cam 2 – Cymerwch ran neu arweiniwch archwiliad mamolaeth neu amenedigol.</p> <p>Cam 2 – Mynychwch gyfarfodydd archwilio a, lle bo'n briodol, cyflwynwch ganfyddiadau archwiliadau. Arddangoswch ddysgu trwy drafodaeth â'ch anogwr dysgu neu fyfyrir ysgrifenedig</p>	
<p>Cymryd rhan mewn gweithgareddau gwella ansawdd er mwyn monitro a gwella safonau gofal</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Cam 1 – Cwblhewch y 'Sylfaeni mewn Gwelliannau' (sy'n cyfateb ag IQT Efydd) a 'Hanfodion Gwelliannau'</p> <p>Camau 2/3 - Cwblhewch 'Gwelliannau mewn Ymarfer', golyga hyn gwblhau prosiect gwella ansawdd yn seiliedig ar werthusiad archwiliad neu wasanaeth.</p> <p>Cyflwynwch y prosiect i gydweithwyr, gan amlygu ei effaith</p> <p>Cyrsiau Academi Gwelliant Cymru: phw.nhs.wales/services-and-teams/improvement-cymru/improvement-cymru-academy/capability</p> <p>Gweithiwch mewn partneriaeth â thimau gwella ansawdd y bwrdd iechyd, adwaenwch a rhannwch syniadau ac awgrymiadau ar gyfer gwella gwasanaeth. Gweithredwch syniadau (os cytunir arnynt) gan ddefnyddio methodolegau gwella ansawdd.</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Cefnogi integreiddiad ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth ac ymchwil er mwyn gwella deilliannau clinigol a'r amgylchedd dysgu</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Cam 1 – Siaradwch â'ch anogwr dysgu, tîm PDM a'ch rheolwr llinell ynglŷn â fforymau adrannol neu ehangach o fewn y sefydliad y gallech fod yn rhan ohonynt.</p> <p>Defnyddiwch waith ymchwil lleol, cenedlaethol neu ryngwladol er mwyn cadw'n gyfredol, darparu gofal yn seiliedig ar dystiolaeth, a gwella ymarfer.</p> <p>Deunydd darllen a awgrymir: Black maternal health (parliament.uk)</p> <p>MBRRACE-UK: Mothers and Babies: Reducing Risk through Audits and Confidential Enquiries across the UK MBRRACE-UK NPEU (ox.ac.uk)</p> <p>Mynychwch gynadleddau cenedlaethol a rhyngwladol perthnasol</p> <p>Rhannwch eich dysgu o gyfarfodydd/fforymau, ymchwil, archwiliadau, neu werthusiadau o wasanaethau â'ch tîm clinigol</p> <p>Byddwch yn ymwybodol o waith cenedlaethol e.e. Peri Prem, Rhaglen Ddiogelwch Mat Neo, adroddiadau, canfyddiadau, ac argymhellion ar gyfer ymarfer.</p> <p>Cam 2 – Ysgrifennwch neu gyfrannwch at ddatblygiad neu ddiweddariad canllawiau lleol neu genedlaethol sy'n berthnasol i wasanaethau mamolaeth.</p>	

3 - Ymarfer bydwreigiaeth clinigol arbenigol

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Arddangos hyfedredd a'r gallu i arwain a chefnogi eraill mewn sgiliau bydwreigiaeth clinigol</p> <p>Camau 1 a 2</p>	<p>Cam 1 – Dangoswch hyfedredd mewn sgiliau bydwreigiaeth clinigol (e.e. esgoriad ffolennol trwy'r wain, episiotomi, gosod canwla, pwytho, meddyginiaeth IV, gofal critigol mamolaeth) a gwybodaeth arbenigol o arweiniad a llwybrau clinigol</p> <p>Cwblhewch uwch hyfforddiant cadw golwg ar y ffetws yn ystod genedigaeth.</p> <p>Cam 2 – Dangoswch sut rydych wedi cefnogi staff i gyflawni hyfedreddau clinigol a gweithredu cynlluniau gofal. Gallai hyn fod trwy gyfrwng trafodaethau gyda'ch anogwr dysgu a myfyrio ysgrifenedig</p> <p>Dangoswch hyfedredd wrth arwain argyfyngau clinigol, gellid cyflawni hyn trwy ddod yn hwylusydd PROMPT.</p>	
<p>Arddangos gwybodaeth gadarn o ganllawiau mamolaeth, byrddau iechyd a chenedlaethol a'r gallu i'w gweithredu</p> <p>Camau 1 a 2</p>	<p>Ymglyfarwyddwch â chanllawiau lleol a chenedlaethol perthnasol, e.e. NICE, RCOG, canllawiau All Wales Midwifery Led Care</p> <p>Trafodwch â'ch anogwr dysgu, gan sicrhau eich bod yn datblygu gwybodaeth gadarn o ganllawiau o'r fath a sut maen nhw'n cael eu gweithredu mewn ymarfer</p> <p>Dangoswch ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o strategaethau/ polisiau byrddau iechyd a chenedlaethol ar gyfer gwasanaethau mamolaeth a newydd-enedigol a thrafodwch gyda'ch anogwr dysgu sut rydych chi'n cefnogi eu gweithrediad yn lleol</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Adnabod rôl y cydlynnydd wrth optimeiddio genedigaethau ffisiolegol mewn lleoliad ward esgor</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Gwylwch y fideo byr hwn gan yr NMC ar ddarparu gofal person-ganolog Person-centred care - The Nursing and Midwifery Council (nmc.org.uk)</p> <p>Hyrwyddwch a chefnogwch y defnydd o delemetreg di-wifr er mwyn annog symud a'r defnydd o ddŵr, lle bo'n briodol</p> <p>Sicrhewch bod yr amgylchedd geni yn ffafriol i enedigaethau ffisiolegol (h.y. gwella preifatrwydd, cyfyngu ar ymyriadau, hyrwyddo symud, mynediad i drochi mewn dŵr (lle bo'n briodol).)</p> <p>Hwyluswch drafodaethau gyda'r tîm amlddisgyblaethol, y person sy'n geni, a theuluoedd er mwyn sicrhau bod ymyriadau (e.e. ysgogi esgor, amniotomi, defnydd o CTG) wedi eu nodi'n glinigol a bod cydsyniad gwybyddol wedi ei roi</p> <p>Heriwch arferion ac ymddygiadau sy'n gwneud menywod yn destun cyfraddau uwch o ymyriadau y gellid eu hosgoi</p> <p>Cefnogwch fydwragedd gydag asesu a rheoli risg effeithiol a chynllunio gofal unigol yn unol ag ymarfer ar sail tystiolaeth</p> <p>Hyrwyddwch a chefnogwch fydwragedd i ddarparu gofal yn ystod genedigaethau ffisiolegol i fenywod ag anghenion gofal ychwanegol</p> <p>Sicrhewch eich bod yn hyrwyddo iechyd yn ystod pob math o enedigaethau a bod ffisioleg yn cael ei gefnogi ym mhob lleoliad</p> <p>Hyrwyddwch a chefnogwch bydwagedd i ddarparu gofal yn ystod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genedigaethau dŵr • Biomecaneg • Cyflwyniad ffolennol y wain 	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Gweithio fel rhan o'r tîm amlddisgyblaethol i hwyluso dewisiadau'r person sy'n rhoi genedigaeth mewn perthynas â'u gofal</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Cefnogwch fydwragedd i hwyluso dymuniadau menywod/ pobl sy'n rhoi genedigaeth, gan gefnogi eu hymreolaeth dros eu cyrff nhw eu hunain a'u hawl i wrthod triniaeth</p> <p>Sicrhewch bod menywod a phobl sy'n rhoi genedigaeth yn derbyn gwybodaeth di-duedd a'u bod yn medru gwneud penderfyniadau gwybodus, gan ddefnyddio cymarebau risg i gynorthwyo trafodaethau a defnyddio risg absoliwt lle bo ar gael</p> <p>Byddwch yn atebol wrth gefnogi llwybrau sy'n hyrwyddo'r man geni mwyaf diogel i fenywod/pobl sy'n rhoi genedigaeth yn seiliedig ar angen clinigol</p> <p>Cefnogwch fydwragedd i ddarparu gofal yn ystod genedigaeth ymyriadol i fenywod/ pobl sy'n rhoi genedigaeth sydd ag anghenion gofal ychwanegol</p> <p>Dangoswch wybodaeth o ganllawiau i gefnogi'r ymarfer clinigol gorau a'r gallu i gynnig cefnogaeth hyderus i fenywod/pobl sy'n rhoi genedigaeth os ydynt yn gofyn am ofal y tu hwnt i ganllawiau a'r bydwagedd sy'n darparu'r gofal iddynt</p> <p>Cwblhewch becyn dysgu gwneud penderfyniadau ar y cyd y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)– www.nice.org.uk/guidance/ng197/resources/shared-decision-making-learning-package-9142488109</p> <p>Ymglyfarwyddwch â chyhoeddiad gofal y tu hwnt i ganllawiau yr RCM- https://pre.rcm.org.uk/media/5941/care_outside_guidance.pdf</p> <p>Cysgodwch fydwraig ymgynghorol, gan drafod y rôl ganolog sydd gan gydlynwyr wrth hwyluso dewis ac ymreolaeth pobl sy'n rhoi genedigaeth</p>	

4 - Arweinyddiaeth a rheolaeth broffesiynol

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Arddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o rôl a chyfrifoldebau y cydlynnydd ward esgor</p> <p>Cam 1</p>	<p>Cam 1 – Cysgodwch gydlynnydd ward esgor, gan ofyn cwestiynau ac ennyn gwybodaeth trwy arsylwadau a chyfranogaeth</p> <p>Ymglyfarwyddwch â thasgau dyddiol cydlynnydd ward esgor a dysgwch sut mae gwaith yn cael ei flaenoriaethu a'i ddyrannu</p> <p>Gofynnwch i gydweithwyr ynglŷn â'u dealltwriaeth o'r rôl hon a'r disgwyliadau</p> <p>Mynychwch sesiynau trosglwyddo tîm amlddisgyblaethol</p>	
<p>Arddangos hyfedredd yng ngweithrediad dyddiol yr amgylchedd gwaith</p> <p>Cam 2</p>	<p>Cam 2 – Cwblhewch gyfnod ychwanegol fel cydlynnydd ward esgor, gyda chefnogaeth gan eich anogwr dysgu</p> <p>Datblygwch sgiliau ac yn raddol cymerwch y rôl o drosglwyddo'r brif shift</p> <p>Datblygwch sgiliau ac yn raddol dangoswch hyder wrth ddynodi llwyth gwaith yn seiliedig ar gymysgedd sgiliau a gallu</p> <p>Deunydd darllen a awgrymir: heiw.nhs.wales/files/weds-practicing-appropriate-delegation/all-wales-guidelines-for-delegation-2020</p> <p>Dangoswch ymwybyddiaeth o sut i gysylltu â phob aelod o'r tîm amlddisgyblaethol</p> <p>Yn gymwys a hyderus, ceisiwch gynnal 'golwg hofrennydd' bob amser</p> <p>Datblygwch sgiliau a dangoswch allu i gynllunio a threfnu llwyth gwaith (yn cynnwys llwyth gwaith dewisol)</p> <p>Dangoswch allu i wneud dyfarniadau yn ymwneud â phroblemau bydwreigiaeth cymhleth. Trafodwch 5 achos o wahanol sefyllfaoedd gyda'ch anogwr dysgu</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Deallwch bwysigrwydd a dangoswch eich gallu i weithio fel rhan o dîm a'i arwain yn effeithiol</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Cam 1 – Cymerwch ran mewn sesiynau trosglwyddo amlddisgyblaethol, rowndiau ward, trafodaethau'n ymwneud ag achosion clinigol, aciwtedd, digwyddiadau dysgu a blaenoriaethu gofal</p> <p>Sicrhewch eich bod yn deall rolau a chyfrifoldebau pob aelod o'r tîm</p> <p>Cam 1/2 - Edrychwch ar yr adnoddau sydd ar gael ar Gwella - Gwella HEIW Leadership Portal for Wales</p> <p>Yn cynnwys y rhai'n ymwneud â:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perthnasau gwaith iach • Rheoli ymddygiad anodd • Rheoli gwrthdaro yn dosturiol • Arweinyddiaeth dosturiol <p>Cam 2 – Trafodwch gyda'ch anogwr dysgu sut y byddech yn mynd i'r afael â rheoli gwrthdaro neu ymddygiad anodd â thosturi</p> <p>Dangoswch allu i weithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill (e.e. gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau cyffuriau ac alcohol, gwasanaethau llesiant), gan wybod pa wasanaethau sydd ar gael</p> <p>i gefnogi menywod, pobl sy'n rhoi genedigaeth a'u teuluoedd a deall y broses atgyfeirio</p> <p>Cam 2 a 3 – Arweiniwch weithgareddau myfyrio tîm er mwyn hyrwyddo gwelliannau mewn ymarfer</p> <p>Gofynnwch am adborth gan aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Arddangos gwybodaeth gadarn o'r broses, polisi a gweithdrefnau uwchgyfeirio</p> <p>Camau 1, 2 a 3</p>	<p>Cam 1 – Adwaenwch a thrafodwch sefyllfaoedd lle mae uwchgyfeirio'n briodol</p> <p>Dangoswch wybodaeth a dealltwriaeth o'r broses uwchgyfeirio pan fo aciwtedd yn uchel</p> <p>Dangoswch ymwybyddiaeth o sut i gysylltu â phob aelod o'r tîm amlddisgyblaethol</p> <p>Cofnodwch aciwtedd yn unol â gofynion eich sefydliad (e.e., Birthrate Plus®)</p> <p>Cam 2 – Gweithredwch y polisi uwchgyfeirio fel bo'n briodol</p>	
<p>Arddangos gwybodaeth o arddulliau arweinyddiaeth a'u cymhwyso</p> <p>Camau 2 a 3</p>	<p>Dangoswch a modelwch arweinyddiaeth dosturiol a chyfunol. Ysgrifennwch fyfyrddod yn seiliedig ar enghraifft o'r ymarfer</p> <p>Ystyriwch ennill cymwysterau ôl-raddedig trwy eich prifysgol leol a chyfleoedd sydd ar gael trwy, er enghraifft, yr RCM. Siaradwch â'ch rheolwr llinell ynglŷn â chyllid a darpariaeth absenoldeb astudio</p> <p>Cofrestrwch gyda Gwella (Porth Arweinyddiaeth AaGIC i Gymru) - Gwella HEIW Leadership Portal for Wales</p> <p>Dangoswch eich bod yn cymhwyso egwyddorion cyhoeddiad yr NMC - 'Enabling professionalism in nursing and midwifery practice.' www.nmc.org.uk/globalassets/sitedocuments/other-publications/enabling-professionalism.pdf.</p> <p>Cam 3 – Ystyriwch ddefnyddio adnoddau megis cyfeirlyfr arweinyddiaeth. Os cytunir, cymerwch yr awenau wrth hwyluso gweithdai gyda chydweithwyr</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Arddangos gallu i feithrin diwylliant yn seiliedig ar arweinyddiaeth dosturiol a chyfunol</p> <p>Camau 2 & 3</p>	<p>Deunydd darllen a awgrymir: West M. 2021. Compassionate Leadership. Sustaining Wisdom, Humanity and Presence in Health and Social Care. The Swirling Leaf Press, UK</p> <p>Edrychwch ar adnoddau sydd ar gael ar Gwella mewn perthynas â diwylliant ac arweinyddiaeth dosturiol a chyfunol - Gwella HEIW Leadership Portal for Wales</p> <p>Dangoswch allu i gynnal awyrgylch gwaith cadarnhaol ac ewch i'r afael ag unrhyw rwystrau a allai dramgwyddo hyn</p> <p>Dangoswch wybodaeth o bolisiau Cymru gyfan a'u cymhwyso (e.e., Parch a Datrys, Menopô, Rheoli Presenoldeb yn y Gwaith) a chanllawiau cefnogi eraill sydd ar gael i chi yn eich sefydliad</p> <p>Sicrhewch arweinyddiaeth weledol trwy ymgysylltu â staff. Gellir arddangos hyn trwy adborth ac arweinyddiaeth yn ystod eich shifftiau</p>	
<p>Arddangos arddull arwain sy'n ystyriol o amrywiaeth y gweithlu, gan sicrhau cynwysoldeb i bawb</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Anogwch amgylchedd gwaith gynhwysol gan sicrhau bod addasiadau rhesymol yn cael eu hadnabod a'u cefnogi i staff ag anghenion ychwanegol. Cyfeiriwch gydweithwyr at iechyd galwedigaethol a rheolwyr fel bo'n briodol</p> <p>Byddwch yn ymwybodol o sut i herio unrhyw sylwadau neu ymddygiad gwahaniaethol â pharch. Being inclusive and challenging discrimination - The Nursing and Midwifery Council (nmc.org.uk)</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Arddangos ymwybyddiaeth o sut i gefnogi llesiant staff</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Cam 1 – Cysylltwch â gwasanaeth llesiant y bwrdd iechyd i ddysgu am yr hyn sydd ar gael i staff</p> <p>Dangoswch hyder wrth herio ymddygiad ac agweddau amhriodol. Ystyriwch a chynlluniwch sut y gallech fynd i'r afael â hyn</p> <p>Cwblhewch Ganllawiau Ymddygiad y Gweithle yr RCOG. www.rcog.org.uk/careers-and-training/starting-your-og-career/workforce/improving-workplace-behaviours/workplace-behaviour-toolkit</p> <p>Cam 2 –Hwyluswch sesiynau ôl-drafod ffurfiol ac anffurfiol yn dilyn digwyddiadau neu achosion cymhleth, gan sicrhau bod staff allweddol yn cymryd rhan. Dysgwch am wahanol fodelau dibriffio ac adwaenwch pa un/ pa rai y gallech eu defnyddio i hwyluso trafodaethau o'r fath</p> <p>Cam 3 – Dewch yn anogwr dysgu i ddarpar gydlynnydd ward esgor/ cydlynnydd newydd</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Arddangos ymglymiad â rheolaeth a phrosesau ansawdd a diogelwch</p> <p>Camau 1, 2 a 3</p>	<p>Cam 1 – Dangoswch hyfedredd o ran sut a phryd i adrodd am ddigwyddiad</p> <p>Trefnwch gwrdd â chydweithwyr/timau ansawdd a diogelwch i ddysgu mwy am brosesau perthnasol</p> <p>Dangoswch dealltwriaeth o’r Ddyletswydd Ansawdd mewn Gofal Iechyd Y ddyletswydd ansawdd mewn gofal iechyd LLYW.CYMRU and a’r Ddyletswydd Gonestrwydd canllawiau-statudol-y-ddyletswydd-gonestrwydd.pdf (llyw.cymru) and a sut a phryd i adrodd am sefyllfaoedd, ymddygiadau, neu gamgymeriadau sy’n effeithio ar ofal. Cefnogwch ddiwylliant agored a thryloyw</p> <p>Cyfranogaeth weithredol i brosesau ansawdd a diogelwch – e.e. mynychu cyfarfodydd/ cymryd rhan mewn dadansoddiadau o wraidd problemau (RCA)</p> <p>Cam 2 – Darparwch arweiniad i aelodau o’r tîm ynglŷn â’r broses o adrodd am ddigwyddiad</p> <p>Cwblhewch hyfforddiant RCA (gofynnwch am yr hyn sydd ar gael yn y bwrdd iechyd)</p>	
<p>Arddangos hyfedredd wrth gwblhau arfarniadau blynyddol a hwyluso datblygiad staff</p> <p>Cam 3</p>	<p>Cwblhewch hyfforddiant arfarnu perthnasol</p> <p>Arsylwch gydlynwyr eraill wrth iddynt wneud hyn gydag aelodau o’r tîm</p> <p>Gofynnwch am adborth pan yn cwblhau arfarniadau</p> <p>Ymglyfarwyddwch â chyfleoedd sydd ar gael i staff megis hyfforddiant neu gymwysterau pellach, cyfleoedd datblygu a fforymau neu brosiectau gwella ansawdd y gallant fod ynghlwm â hwy</p> <p>Ceisiwch ennyn dealltwriaeth o sut i ysgogi unrhyw brosesau cymhwysedd angenrheidiol</p>	

Mae’r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Cyfranogi at broses profiad y claf</p> <p>Camau 2 a 3</p>	<p>Cyfranogwch ac anogwch dderbyn adborth gan y rhai sy'n defnyddio gwasanaethau mamolaeth trwy amrywiaeth o ddulliau</p> <p>Datblygwch ddealltwriaeth o rôl y cydlynnydd wrth fynd i'r afael â phryderon. Byddwch yn barod i siarad â rhieni/ teuluoedd am unrhyw bryderon sydd ganddynt</p> <p>Darparwch wybodaeth i fenywod, pobl sy'n rhoi genedigaeth a theuluoedd ynglŷn â sut i fwrw ymlaen â phryderon sydd heb eu datrys</p> <p>Byddwch yn ymwybodol o'r broses pryderon parhaus trwy gael mynediad i ganllawiau lleol a chenedlaethol perthnasol</p>	
<p>Ymgysylltu â'r broses recriwtio</p> <p>Camau 2 a 3</p>	<p>Dangoswch ddealltwriaeth sylfaenol o rôl NWSSP a TRAC</p> <p>Cyfranogwch at gyfweld ymgeiswyr</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Cyfranogi at sicrhau bod y maes clinigol yn cydymffurfio â deddfwriaeth, safonau a gweithdrefnau lechyd a Diogelwch</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Cwblhewch ddysgu ar-lein a wyneb yn wyneb perthnasol yn unol â gofynion eich bwrdd iechyd</p> <p>Dangoswch amddiffyniad iechyd effeithiol trwy ddeall a chymhwyso egwyddorion atal a rheoli haint, arolygu clefydau trosglwyddadwy, ac ymrwthedd a stiwardiaeth gwrthficrobaidd (NMC 2015)</p> <p>Adnoddau ychwanegol:</p> <p>Modiwl yr RCM Infection Prevention and Control in Maternity (modiwl ar-lein i aelodau) Infection prevention and control in maternity (rcm.org.uk)</p> <p>Essential Practice for Infection Prevention and Control, Y Coleg Nyrso Brenhinol, ar gael yn: www.rcn.org.uk/-/media/royal-college-of-nursing/documents/publications/2017/november/pub-005940.pdf</p> <p>Canllawiau IP&C Sefydliad Iechyd y Byd, ar gael yn: www.who.int/infection-prevention/about/ipc/en</p> <p>Ymglyfarwyddwch â chanllawiau perthnasol (e.e., codi a chario, gwaredu offer miniog yn ddiogel)</p> <p>Cwblhewch archwiliadau lechyd a Diogelwch</p> <p>Dangoswch ymwybyddiaeth o sut i gynnal ardal glinigol ddiogel ac ewch i'r afael ag unrhyw arferion anniogel.</p> <p>Uwchgyfeiriwch ac adroddwch ynghylch unrhyw bryderon fel bo'n briodol.</p>	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

Hyfedredd	Dulliau a awgrymir er mwyn cyflawni hyn	Tystiolaeth bod hyn wedi ei gyflawni
<p>Arddangos gallu i weithredu prosesau diogelu i blant ac oedolion a chefnogi eraill i wneud yr un fath</p> <p>Camau 1,2 a 3</p>	<p>Mynychwch hyfforddiant diogelu lefel 3, gan sicrhau bod eich gwybodaeth yn gyfredol ar gyfer plant ac oedolion</p> <p>Sicrhewch eich bod yn gwybod â phwy y dylech gysylltu mewn sefyllfaoedd o argyfwng a byddwch yn hyfedr wrth wneud atgyfeiriadau diogelu, gan arwain a chefnogi eraill</p> <p>Dangoswch yr wybodaeth, y sgiliau a'r gallu i adnabod prosesau ac adnoddau diogelu yn eich sefydliad</p>	
<p>Cyfranogi at reoli rhestrau gwaith diogel ac effeithlon</p> <p>Camau 2 a 3</p>	<p>Derbyniwch hyfforddiant ar reoli rhestrau gwaith.</p>	
<p>Arddangos ymwybyddiaeth o reoli adnoddau</p> <p>Camau 2 a 3</p>	<p>Dangoswch ymwybyddiaeth o brosesau archebu stoc a gweithdrefnau trwsio cyfarpar</p> <p>Dangoswch wybodaeth o brosesau archebu ar gyfer cyffuriau wedi eu rheoli</p> <p>Ymdriniaeth ofalus o adnoddau'r GIG. Cyrchwch y ddogfen sy'n sicrhau iechyd a llesiant i genedlaethau'r dyfodol (cyfeiriadau).</p>	

Adnoddau Llesiant

Mae goruchwylwyr clinigol ar gael i ddarparu amgylchedd gyfrinachol i chi er mwyn myfyrio ynghylch a thrafod eich ymarfer. Gallant ddarparu cefnogaeth i chi er mwyn datblygu a myfyrio ynghylch eich ymarfer mewn lleoliadau unigol a grŵp.

Yn ogystal, mae gan bod bwrdd iechyd Wasanaethau Llesiant y gallwch gael mynediad iddynt neu gyfeirio aelodau o'ch tîm atynt yn ôl yr angen. Mae dolenni i'r adnoddau hyn isod.

www.aneurinbevanwellbeing.co.uk [\[advice/five-ways-to-wellbeing\]\(http://advice/five-ways-to-wellbeing\)](http://bcuhb.nhs.wales/health-</p></div><div data-bbox=)

cavuhb.nhs.wales/staff-information/your-health-and-wellbeing ctmuhb.nhs.wales/staff/employee wellbeing

hduhb.nhs.wales/healthcare/services-and-teams/staff-psychological-well-being-service

sbuhb.nhs.wales/about-us/staff-info/staff-health-and-wellbeing-service

GIG NHS Aneurin Bevan Local Health Education and Improvement Wales (LHEI)

Support following a Traumatic Incident

A traumatic incident is any event that can be considered to be outside of an individual's usual experience and causes physical, emotional or psychological harm. People respond to traumatic incidents in different ways, and the feelings experienced are perfectly normal - it is the nature of the stressful incident that is not normal. Predicting those of us that may be more vulnerable to experiencing trauma is difficult, as the evidence is not conclusive and because our psychology is complex and, in many ways, different in each of us.

Reactions and Symptoms

Normal reactions to a traumatic event may include:

- Sadness** especially if there have been deaths, injuries or losses of any kind.
- Guilt** for not having been able to do more.
- Anger** at what has happened, who has caused the incident or at all.
- Shame** for not knowing what to do, they would have wanted to do better for themselves, including a mistake in involving others.
- Fear** that they may not be able to cope with other similar events in the future.
- Memories** of the incident or of others who were present in their lives or past or future events.
- Disappointment** which goes along with hope.

It is normal to experience a range of different symptoms in the days and weeks after an involved experience. These may include: nightmares, problems sleeping, loss of appetite, feeling tired, becoming emotionally sensitive, loss of interest in your usual activities and a sense of being disconnected from the experience in your mind, experiencing symptoms of the experience (head aches, dizziness, etc.) all coming on strong when you are reminded of the experience that you are directly involved.

Supporting Yourself

Some DOs and DON'Ts of dealing with your feelings:

- Do** open up to share your emotions and feelings with someone for your reassurance.
- Do** seek **SUPPORT** that is offered to you, including sharing your experience with others.
- Do** take time to **reflect** if you experience a bad time in the future.
- Do** take the **time** to take care of your body and friends.
- Do** try to keep to your **routines** as much as possible.
- Do** look after yourself, as well and exercise.
- Do** **drive** with caution if you are tired or you may be impaired.
- Don't** return to **drinking** or smoking as a way of forgetting.
- Don't** avoid **talk** about what has happened.

Your emotional responses to a traumatic incident can continue on the longer you are not well and before about a year if and how you see the world and what is there are any other factors in your life that may contribute to your emotional difficulty. You may be asked to work with you, and therefore, to limit your job.

Supporting Your Staff

To support a person who has been exposed to traumatic events it may be useful to employ the following steps:

- Be patient, spending time with individuals.**
- Listen** to what is said without judgement or opinions, help and listen to them.
- Spending time with the traumatised person to help understand how you can support.**
- Empathise** and provide appropriate support.
- Allow them some private time.**
- Do not** take their anger or other feelings personally.
- Do not** tell them that they are **lucky** it was not worse, or you will get over it, or to pull yourself together.
- Tell them** that you want to understand and assist them.
- Be gentle** and **calm** with the individual.
- Understand** other people's **cultural diversity**.

Because of any other support available for staff that you can support them to e.g. Occupational Health, Employee Assistance Programme etc.

If you continue to experience the symptoms for **4 weeks** you need to seek help. There are a number of ways you can find additional help - your line manager, your colleagues or someone who you trust in your department for example, the Occupational Health Department, Well-being and Resilience Services in your trust.

DNA Definitive

Adnoddau DPP pellach

- Mae gan E-LFH nifer o adnoddau DPP mewn nifer o bynciau clinigol a reoli.
www.e-lfh.org.uk/programmes
- Gwella yw'r Porth Arweinyddiaeth a reolir gan dîm Arweinyddiaeth ac Olyniaeth AaGIC gyda'r nod o ddarparu system hygyrch, hawdd ei deall i ddefnyddwyr gael cyrchu ystod o adnoddau arweinyddiaeth tosturiol yn ddi-drafferth. Mae'r platfform hwn ar gael i bawb ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, waeth beth fo'u safle neu gymhwyster www.nhswalesleadershipportal.heiw.wales
- Mae The King's Fund yn sefydliad elusennol annibynnol gyda'r nod o wella iechyd a gofal cymdeithasol. Maen nhw wedi datblygu nifer o adnoddau ar gyfer arweinyddiaeth a diogelwch mewn gwasanaethau mamolaeth.
www.kingsfund.org.uk/topics/clinical-leadership
- Mae Academi Arweinyddiaeth y GIG yn cynnig nifer o raglenni arweinyddiaeth ac adnoddau ar-lein.
www.leadershipacademy.nhs.uk/programmes/
- Mae'r RCM wedi datblygu nifer o fodiwlau dysgu ar-lein i gefnogi datblygiad proffesiynol parhaus aelodau. www.ilearn.rcm.org.uk



Cyfeiriadau

1. Academi Arweinyddiaeth y GIG (2023) Annog a Mentora.
Ar gael yn: www.leadershipacademy.nhs.uk/programmes/coaching-and-mentoring
2. Ffurflen Cyfrifon Myfyriol Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth.
Ar gael yn: www.nmc.org.uk/globalassets/sitedocuments/revalidation/reflective-accounts-form.doc
3. Coleg Brenhinol y Bydwagedd (2019) Cydlynnydd ward esgor (bydwraig arbenigol).
Ar gael yn: www.ilearn.rcm.org.uk/mod/book/view.php?id=7735&chapterid=12554

Caiff ei gydnabod y gallai anghenion dysgu ychwanegol gael eu hadnabod pan fo'r fframwaith yn cael ei ddefnyddio. Bydd ail fersiwn o'r ddogfen hon yn cael ei ddatblygu yn Haf 2024 er mwyn ymgorffori adborth defnyddwyr.

