Rhannu cyfrinach orau gofal cymdeithasol

Datblygu Cysylltu Bywydau yng Nghymru
– Canllaw ymarferol

Cynnwys

Rhagair 1

Dyfodol disglair i ofal cymdeithasol 2

Buddsoddiad gwerth chweil: pam datblygu Cysylltu Bywydau? 4

Datblygu Cysylltu Bywydau: gwersi gan awdurdodau lleol 5

Gallwn eich cefnogi 8

Rhagair

Heather Thomson

Llysgennad Cysylltu Bywydau

“Pe bawn i’n gwybod am Cysylltu Bywydau pan oeddwn i’n 16 oed, byddai bywyd wedi bod yn dra gwahanol yn llawer cynt a fyddwn i ddim wedi cael y pryder o boeni beth fyddai’n dod i’m rhan.

Rwy’n credu y dylai mwy o weithwyr cymdeithasol a phobl sy’n gweithio o fewn y system ofal wybod am Cysylltu Bywydau oherwydd gallai newid bywyd rhywun er gwell.”

Albert Heaney

Prif Swyddog Gofal Cymdeithasol, Cymru

“Mae Cysylltu Bywydau yn ddull creadigol o gefnogi pobl. Mae’n cynnig llais cryf ym maes gofal cymdeithasol, mae’n annog arloesedd ac mae’n gweithio i ddod â chymunedau ynghyd i gynnig gofal a chymorth gyda theuluoedd yn eu cartrefi.

Rwy’n falch iawn o weld bod Cysylltu Bywydau yn edrych tua’r dyfodol i ehangu cyfleoedd i lawer mwy o unigolion a allai elwa o gael byw o fewn teuluoedd yn eu cymunedau a dod yn rhan o’u bywydau bob dydd.”

- Albert Heaney yn y rhagair ‘Cysylltu Bywydau a Mwy 2022: Cyflwr y Genedl’ - adroddiad Cymru.

Jo Williams

Cyfarwyddwr Cynorthwyol Gwasanaethau Oedolion, Caerffili

“Ers 2012, pan sefydlodd y chwe awdurdod lleol bartneriaeth yn Ne Ddwyrain Cymru i ddatblygu Cysylltu Bywydau ledled y rhanbarth, mae manteision Cysylltu Bywydau wedi dod yn amlwg. Mae Cynllun Cysylltu Bywydau De Ddwyrain Cymru yn mynd o nerth i nerth, gan gynnig gofal a chymorth hynod bersonol i nifer cynyddol o bobl. Rydyn ni’n gweld unigolion yn cyflawni canlyniadau cadarnhaol pwysig.

Mae’r datblygiadau arwyddocaol yn cynnwys: Partneriaeth gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan sy’n cefnogi unigolion sy’n profi argyfwng iechyd meddwl; y Fenter Iechyd, sy’n darparu trefniadau ataliol a gadael yr ysbyty; a gwasanaeth Dementia yn y gymuned.”

Dyfodol disglair i ofal cymdeithasol

Mae dros 1,200 o bobl eisoes yn elwa ar Gysylltu Bywydau yng Nghymru. Mae'r canlyniadau o ran manteision a lles yn hysbys iawn, ac mae'r cynllun yn darparu cymorth hyblyg, wedi'i deilwra i gyd-fynd â nodau ac anghenion unigol dinasyddion.

Yn ei 'Rhaglen Lywodraethu', mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i: ddiogelu, adeiladu a datblygu gwasanaethau ar gyfer pobl agored i niwed; blaenoriaethu buddsoddiad ym maes Iechyd Meddwl; buddsoddi er mwyn atal teuluoedd rhag chwalu; yn ogystal â diwygio'r gwasanaethau presennol i'r rhai sy'n gadael gofal yn sylweddol. Gall Cysylltu Bywydau helpu'r Llywodraeth i gyflawni'r blaenoriaethau allweddol hyn.

> **"Mae Cymorth y trydydd sector ar gael, yn cynnwys sefydliadau fel Cysylltu Bywydau a Mwy Cymru, yn hanfodol i lwyddiant ein Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)".**
>
> – Mark Drakeford*, Prif Weinidog Cymru

Mae'r briff hwn ar gyfer arweinwyr ym maes gofal cymdeithasol i oedolion, megis Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion, Cyfarwyddwyr Cynorthwyol, Penaethiaid Gwasanaeth a Chomisiynwyr, sydd am ddatblygu Cysylltu Bywydau.

Mae'n seiliedig ar adolygiad desg o werthusiadau a thystiolaeth ddiweddar, ynghyd â chyfweliadau a gweithdai gyda rhanddeiliaid o bob rhan o'r maes gofal cymdeithasol i oedolion.

Gwyddom, fel pawb arall sydd wedi cael profiad o'r sefyllfa, fod datblygu Cysylltu Bywydau yn cymryd amser a bod angen cyfres o amodau addawol er mwyn ffynnu.

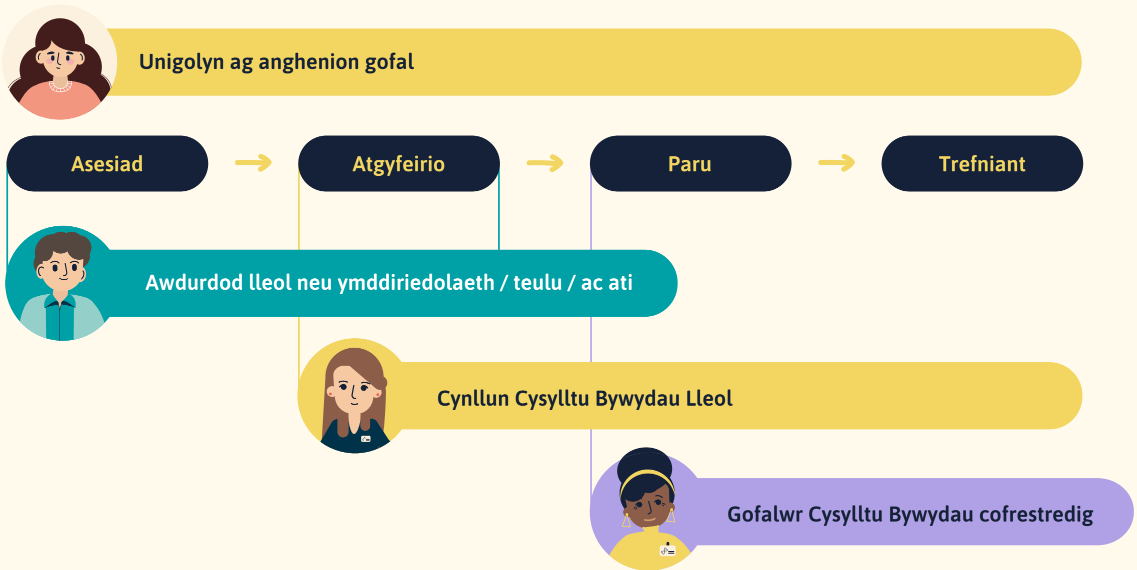
Yn debyg iawn i weddill y sector gofal cymdeithasol, mae cynlluniau Cysylltu Bywydau yn ei chael hi'n anodd recriwtio gofalwyr a gweithwyr. Yn sgil toriadau ariannol, mae awdurdodau lleol yn ei chael hi'n anodd buddsoddi yn natblygiad Cysylltu Bywydau. Nid oes gan y cyhoedd lawer o ymwybyddiaeth o fanteision Cysylltu Bywydau, sy'n golygu bod llai o bobl nag yr hoffem ni yn gofyn am gael cymryd rhan yn Cysylltu Bywydau.

Am ragor o syniadau yn y fersiwn hirach o'r briff hwn a rhagor o wybodaeth am Cysylltu Bywydau, ewch i: www.sharedlivesplus.org.uk

*Mark Drakeford yn y crynodeb gweithredol i adroddiad Cysylltu Bywydau a Mwy: Cyflwr y Genedl - Cymru 2018

Llwybr Cysylltu Bywydau

Mae Cysylltu Bywydau yn wasanaeth cymunedol sy'n cynnig llety a chymorth i oedolion ag anableddau dysgu ac anghenion gofal cymdeithasol eraill. Gall gynnig llety tymor hir, ble mae'r unigolyn sydd ag anghenion cymorth yn byw gyda'r gofalwr yng nghartref y gofalwr fel rhan o'i fywyd teuluol a chymunedol.



Ewan King,
Prif Swyddog Gweithredol, Cysylltu Bywydau a Mwy

"Mae pawb sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol yn gwybod bod dyfodol gofal cymdeithasol yn ansicr iawn. Mae'r argyfwng costau byw yn rhoi pwysau ychwanegol enfawr ar ofal cymdeithasol ac ar y rheiny ohonom sydd angen cymorth. Mae'n rhaid i Cysylltu Bywydau fod yn rhan o'r ateb i'r heriau sy'n ein hwynebu.

Bydd datblygu Cysylltu Bywydau yng Nghymru yn helpu i drawsnewid y dirwedd gofal cymdeithasol, gan roi opsiwn gofal a chymorth mwy personol i lawer mwy o bobl, ynghyd ag arbedion cost posibl sylweddol i'r comisiynwyr.

Rydyn ni'n galw ar arweinwyr ym maes gofal cymdeithasol i ymuno â ni i ddatblygu gweledigaeth gadarnhaol ar gyfer y dyfodol ac ymrwymo i ddatblygu Cysylltu Bywydau yng Nghymru."

Buddsoddiad gwerth chweil: pam datblygu Cysylltu Bywydau?

Mae'r achos dros Cysylltu Bywydau yn glir: mae'n cefnogi pobl i fyw'r bywyd maen nhw am ei fyw.

Mae gofal Cysylltu Bywydau yn creu'r canlyniadau gorau i bobl sydd angen cymorth ac yn eu helpu i fyw eu bywydau gorau posibl.

Mae'r data diweddaraf o My Shared Life, 2022 yn dangos bod 98% o bobl yn Cysylltu Bywydau yn teimlo eu bod yn rhan o grŵp cyfeillgarwch neu deulu y rhan fwyaf o'r amser os nad drwy'r amser, tra bod 88% o bobl yn teimlo bod cefnogaeth eu gofalwr Cysylltu Bywydau wedi gwella eu bywyd cymdeithasol.

Mae Cysylltau Bywydau hefyd yn gost-effeithiol, gan arbed rhwng £8,000 a £30,000 y flwyddyn, yn dibynnu ar anghenion cymorth yr unigolyn a'r gwasanaethau amgen lleol.

"Roedden ni'n anfon oedolyn ag anghenion cymhleth allan o'r fwrdeistref. Roedd yn costio £2,500 yr wythnos i ni ddod o hyd i gymorth i'r unigolyn. Rydyn ni bellach yn ei gefnogi drwy Cysylltu Bywydau am £700 yr wythnos."

Comisiynydd awdurdod lleol

Datblygu Cysylltu Bywydau: gwersi gan awdurdodau lleol

Arweinyddiaeth ymroddedig

Mae arweinyddiaeth ymroddedig yn hanfodol i dwf, gydag arweinwyr sy'n cynnwys Cysylltu Bywydau yn eu gweledigaeth ehangach ar gyfer ymagwedd seiliedig ar asedau neu gryfderau at ofal a chymorth, sy'n cynorthwyo mwy o bobl i fyw'n annibynnol yn eu cymunedau. Mae arweinwyr yn ceisio:

- Datblygu cynlluniau clir i ddatblygu Cysylltu Bywydau – Creu blaenoriaethau clir ac ymwreiddio'r rhain mewn strategaethau a chynlluniau gwasanaeth, i gyfleu ei bwysigrwydd strategol
- Ymrwymiad i ddangos esiampl – dylai arweinwyr fanteisio ar gyfleoedd i ddangos eu bod wedi ymrwymo i Cysylltu Bywydau
- Mae arweinwyr yn defnyddio straeon, astudiaethau achos ac enghreifftiau i rannu manteision ac effaith Cysylltu Bywydau yn eang
- Meithrin ymwybyddiaeth ac arweinyddiaeth ymhlith rheolwyr canol
- Gwerthfawrogi dull ar y cyd o ddatblygu ac arallgyfeirio, gan roi sylw i bobl sydd â phrofiad byw o'r gwasanaeth

Astudiaeth Achos: Cysylltu Bywydau Gorllewin Cymru

Yn dilyn ailstrwythuro'r tîm Cysylltu Bywydau yn y Gorllewin, daeth cyfle i greu tair rôl newydd i ddatblygu cysylltiadau cryfach rhwng gweithwyr cymdeithasol a gofal cymdeithasol i oedolion.

Drwy gyflwyno ein Cydlynwyr Ardal newydd yn Cysylltu Bywydau Gorllewin Cymru, rydyn ni wedi gallu meithrin perthynas agosach â'n cydweithwyr gofal cymdeithasol. Mae'r rolau newydd hyn yn caniatáu i ni fod yn fwy amlwg, darparu gwybodaeth amserol am y model unigryw hwn o ofal a bod yn rhan o sgyrsiau atgyfeirio cyn gynted â phosibl a thrwy hynny sicrhau'r canlyniad gorau i unigolion sy'n chwilio am lety a ffordd o fyw o'u dewis gan ganolbwyntio ar les cyffredinol.

Mae cael Cysylltu Bywydau fel opsiwn ar ddechrau sgyrsiau gyda dinasyddion, yn hanfodol.

Sharon Frewin,

Uwch Reolwr, Cynhwysiant Cymunedol, Cyngor Sir Caerfyrddin

Cysoni strategaeth tai gyda datblygiad Cysylltu Bywydau

Bydd angen i unrhyw strategaeth Cysylltu Bywydau ystyried y farchnad dai leol, y stoc tai a ffyrdd creadigol i sicrhau bod gan ofalwyr Cysylltu Bywydau y tai priodol i gefnogi pobl.

Cydweithio rhanbarthol

Mewn sawl ardal lle mae dyhead cryf i ddatblygu Cysylltu Bywydau, mae awdurdodau lleol yn dod at ei gilydd i gydweithio.

Astudiaeth achos: Mentrau Cydweithredol Gogledd Ddwyrain Lloegr a Dwyrain Lloegr

Yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr, er enghraifft, mae ardaloedd cynghorau (a gefnogir gan ADASS a Cysylltu Bywydau a Mwy) wedi gweithio gyda'i gilydd i fuddsoddi mewn rhaglen gydweithredol o weithdai datblygu, dadansoddiadau cost a budd a chymorth cyfathrebu. Yn Nwyrain Lloegr mae comisiynwyr lleol sydd â diddordeb cyffredin mewn datblygu Cysylltu Bywydau yn dod at ei gilydd yn rheolaidd i rannu eu gwybodaeth a'u dirnadaeth ac yn cyfuno adnoddau. Mae Cysylltu Bywydau a Mwy hefyd yn sgwrsio gyda grwpiau rhanbarthol mewn ardaloedd eraill yng Nghymru a Lloegr.

Comisiynu effeithiol

Mewn meysydd lle gwelwyd twf amlwg, mae dulliau comisiynu cyffredinol da wedi'u meithrin: mae comisiynwyr wedi datblygu dealltwriaeth gynhwysfawr o'r problemau, yr anghenion a'r asedau allweddol. Yn yr ardaloedd hyn, roedd comisiynwyr hefyd yn tueddu i fod â dealltwriaeth dda o sut mae Cysylltu Bywydau yn gweithredu a'i fanteision disgwyliedig, nid yn unig i bobl ag anableddau dysgu ond hefyd i grwpiau eraill sy'n gallu elwa, fel y rhai sydd â chyflyrau iechyd meddwl, dementia, a phobl hŷn sy'n gadael yr ysbyty.

Cyflwyno'r achos dros fuddsoddi

Yn aml, mae angen achos busnes neu astudiaeth ddichonoldeb i gefnogi arweinydd wrth gyflwyno'r achos dros fuddsoddi mewn Cysylltu Bywydau. Mae achos busnes da yn seiliedig ar dystiolaeth, ac mae'n defnyddio'r ffynonellau data gorau sydd ar gael, gan gynnwys tueddiadau demograffig a rhagamcanion o anghenion a lefelau cyfredol o ddefnydd a gallu gwasanaethau, ac mae'n pwyso a mesur cost a budd gwahanol opsiynau datblygu, yn seiliedig ar ddadansoddiad cynhwysfawr o Cysylltu Bywydau o'i gymharu â modelau eraill o ofal (am ragor o wybodaeth am achosion busnes, chwiliwch am 'Shared Lives consultancy').

Ymwreiddio Cysylltu Bywydau yn y drefn arferol

Mae'n hanfodol bod arweinwyr a chomisiynwyr yn treulio amser yn meithrin yr amodau cywir fel y gall Cysylltu Bywydau ffynnu. Mae hyn yn golygu adolygu a gwella systemau, sicrhau bod systemau TG a rheoli achosion yn cefnogi atgyfeiriadau i Cysylltu Bywydau, ailwampio prosesau fel eu bod yn hawdd i'w defnyddio a chefnogi atgyfeiriadau cyflym, gan sicrhau bod staff wedi'u hyfforddi'n dda a bod ganddyn nhw ddealltwriaeth dda o Cysylltu Bywydau.

Sicrhau bod ffioedd gofalwyr yn cael eu hadolygu

Mae angen cynnwys gofalwyr Cysylltu Bywydau mewn unrhyw adolygiad blynyddol o'r ffioedd gofal gan yr awdurdod lleol er mwyn sicrhau bod eu ffioedd yn adlewyrchu unrhyw godiadau i ddarparwyr eraill. Dylai awdurdodau lleol feincnodi Cysylltu Bywydau gyda mathau eraill o ofal a dylent fod yn ymwybodol o ffioedd awdurdodau lleol eraill.

Sicrhau bod darpariaeth seibiant digonol i ofalwyr

Mae angen dewis go iawn o seibiannau ar ofalwyr. Gall gwaith siapio'r farchnad gan gomisiynwyr a chynllunio busnes da gan ddarparwyr - gan gynnwys arallgyfeirio gwasanaethau - helpu i gynnig y dewis hwn. Gall cyllid hyblyg helpu grwpiau lleol a mentrau cymdeithasol i lunio atebion arloesol wedi'u teilwra, a gwella'r cydraddoldeb o ran mynediad at seibiannau.

Datblygu hyrwyddwyr

Datblygu hyrwyddwyr yn y timau gofal cymdeithasol, i hyrwyddo Cysylltu Bywydau ac i helpu cydweithwyr i ddatrys problemau.

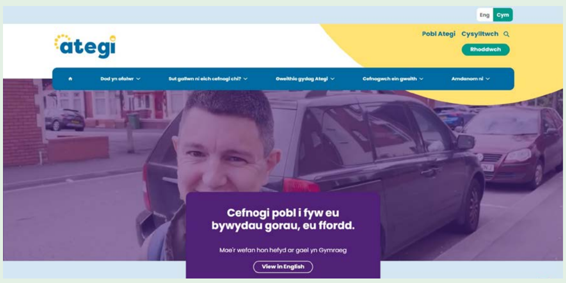
Cyfathrebu a recriwtio wedi'u targedu

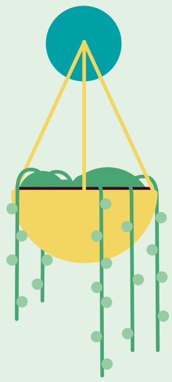
Mae recriwtio gofalwyr yn elfen barhaus a hanfodol o gynlluniau Cysylltu Bywydau; er hynny, mae'n her fawr. Mae'r gweithgareddau allweddol sy'n cyfrannu at farchnata effeithiol yn cynnwys:

- Negeseuon perthnasol ar gyfer y gynulleidfa darged
- Cydweithio ar recriwtio – gweithio gyda sefydliadau eraill, fel y GIG neu dimau gofal maeth, i hyrwyddo Cysylltu Bywydau
- Annog atgyfeiriadau ar sail argymhellion gan eraill – cynnig gwobrau ariannol cost-effeithiol i bobl sy'n argymell ffrind neu aelod o'r teulu i fod yn ofalwr Cysylltu Bywydau
- Recriwtio o gymunedau amrywiol - gall gwaith wedi'i dargedu gyda grwpiau cymunedol lleol, cymunedau du a lleiafrifoedd ethnig, cyfryngau LHDTC+, sefydliadau ffydd, a chlybiau cymdeithasol gynyddu nifer y gofalwyr sy'n cael eu recriwtio o gymunedau amrywiol

Astudiaeth Achos: Ategi Cysylltu Bywydau

Gyda ffocws cryf ar ddatblygu a buddsoddi, mae Ategi Cysylltu Bywydau wedi dechrau ar y daith tuag at drawsnewidiad digidol gyda brandio newydd, gwell presenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol, a gwefan ddwyieithog newydd. Maen nhw hefyd wedi gwella'r wybodaeth hawdd ei darllen, a'r cynnig Cymraeg.





Gallwn eich cefnogi

Mae gan Cysylltu Bywydau a Mwy dros 35 mlynedd o brofiad o gefnogi awdurdodau lleol a chynlluniau i wireddu eu potensial.

Gallwn ni helpu gyda'r canlynol:

- Dadansoddi anghenion
- Dadansoddi cost a budd
- Achosion busnes ac arfarnu opsiynau
- Cynllunio camau gweithredu
- Comisiynu strategaethau a chynlluniau
- Cyd-gynhyrchu
- Strategaethau recriwtio
- Mewnbwn gan y gynulleidfa
- Strategaethau cyfathrebu a marchnata, a chymorth ymarferol
- Hyfforddi gweithwyr cymdeithasol ar fuddiannau Cysylltu Bywydau

I weld sut y gall Cysylltu Bywydau a Mwy eich helpu i gyrraedd eich nod, cysylltwch â ni:

consultancy@sharedlivesplus.org.uk

0151 227 3499

sharedlivesplus.org.uk

Alison McDowell

Is-gadeirydd rhanbarth y Gogledd-ddwyrain ADASS, a Chyfarwyddwr Gofal Cymdeithasol i Oedolion a Gwasanaethau Integredig ar gyfer Cyngor Dinas Newcastle

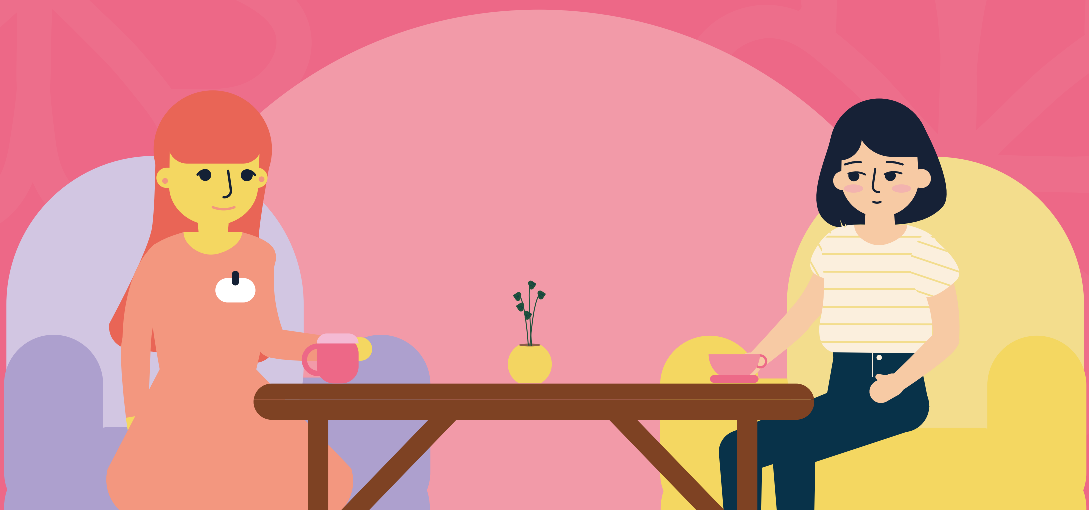
"Un o lwyddiannau'r prosiect hyd yma, sy'n cael ei arwain gan Cysylltu Bywydau a Mwy ac sy'n cynnwys 12 awdurdod lleol, oedd sefydlu cymunedau ymarfer, gan archwilio ffyrdd y gallwn dyfu o safbwynt rhanbarthol fel bod pawb yn teimlo eu bod yn symud yn bositif yn hytrach nag yn gystadleuol.

Mae darparwyr hefyd wedi cael eu cefnogi i groesawu twf ac arallgyfeirio drwy gyfres o weithdai, gan ddefnyddio pobl sydd â phrofiad byw i ysbrydoli ac annog rhanddeiliaid i ystyried sut y gallan nhw ehangu eu gwasanaeth.

Rydyn ni hefyd wedi bwrw golwg fanylach ar y farchnad, gyda chyfres o adroddiadau demograffig yn dangos darlun rhanbarthol o sut y gallai gofalwr Cysylltu Bywydau cyffredin edrych. Mae hyn wedi helpu i lywio ymgyrchoedd negeseuon a marchnata allweddol sy'n canolbwyntio ar bersbectif lleol neu ranbarthol, yn hytrach na phersbectif cyffredinol, cenedlaethol."

Dyma fersiwn byrrach o'r pecyn cymorth, ac mae fersiwn hirach ar gael ar-lein **www.sharedlivesplus.org.uk**

Chwiliwch am y geiriau allweddol: 'Datblygu Cysylltu Bywydau'/ 'Growing Shared Lives'



Roeddwn i'n gwybod ei fod yn gyfle gwych i mi dyfu

Fe symudodd Nikita, sy'n 25 oed, i mewn gyda Maggs, sy'n ofalwr Cysylltu Bywydau, fel rhan o wasanaeth argyfwng iechyd meddwl De Ddwyrain Cymru. Roedden nhw'n byw gyda'i gilydd am 10 wythnos, gan rannu bywyd teuluol a chymunedol.

Esboniodd Nikita "Cyn Cysylltu Bywydau doedd gen i ddim cartref sefydlog ac roeddwn i'n mynd yn ôl ac ymlaen i'r ysbyty. Roeddwn i'n teimlo'n ofnadwy ac eisiau lladd fy hun."

Pan glywodd Nikita am Cysylltu Bywydau am y tro cyntaf gan Kerry, a oedd yn gweithio ar y cynllun, doedd ganddi ddim syniad beth oedd e. "Roeddwn i'n eithaf amheus - doeddwn i erioed wedi clywed am unrhyw beth tebyg. Pan ddywedodd Kerry wrtha i y gallwn i aros gyda rhywun yn hytrach na bod ar y ward roeddwn i'n gwybod ei fod yn gyfle gwych i mi dyfu ac yn ganmil gwell na'r ward. All y ward ddim cynnig cymaint o sylw un i un i chi. Mae ganddyn nhw adnoddau cyfyngedig ac allwch chi ddim gwneud llawer o weithgareddau a fyddai'n hyrwyddo'ch lles ar ôl eich cyfnod yno. Pan oeddwn i gyda Maggs, roeddwn i'n gallu gwneud fy ngwaith prifysgol ar fy ngliniadur. Ar y ward doeddwn i ddim yn gallu mynd ar fy ngliniadur, felly roeddwn i eisoes ar ei hôl hi ac roedd hynny'n fy ngwneud i mor bryderus."

Fe wnaeth yr amgylchedd newydd helpu Nikita i wella ac mae wedi rhoi ymdeimlad o obaith iddi am y dyfodol. Medai: "Mae'n gymaint tawelach yma ac mae'n wych gallu bod yn yr awyr agored gyda chefnogaeth rhywun. Fe wnes i hyfforddi am hanner marathon wrth aros gyda Maggs, gan redeg y ras ar ôl symud. Roedd yn dipyn o gamp i mi. Dwi wedi dechrau byw yn annibynnol bellach - mae llawer wedi newid ond mae'r cyfan yn bositif. Dwi eisiau i bobl eraill wybod am hyn."

Cysylltwch heddiw!

www.sharedlivesplus.org.uk

info@sharedlivesplus.org.uk

0151 227 3499

Kathryn Morgan, Rheolwr Datblygu Cymru
kathryn@sharedlivesplus.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig (Cymru a Lloegr) 1095562
Rhif Cwmni 4511426
Rhif Elusen Gofrestredig (Yr Alban) SC042743