

**NUR\_2**

**Felly, rydych chi eisiau bod yn nyrs? Cyflwyniad byr i nyrsio**

**Gwybodaeth am y cwrs am ddim hwn**

Gall y fersiwn hwn o'r cynnwys gynnwys fideo, delweddau a chynnwys rhyngweithiol nad yw o bosibl wedi'i optimeiddio ar gyfer eich dyfais.

Gallwch brofi’r cwrs hwn sydd am ddim fel y cafodd ei ddylunio’n wreiddiol ar OpenLearn, cartref dysgu am ddim gan y Brifysgol Agored –

[Felly, rydych chi eisiau bod yn nyrs? Cyflwyniad byr i nyrsio](https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/so-you-want-be-nurse-a-brief-introduction-nursing/content-section-0?LKCAMPAIGN=ebook_&amp;MEDIA=ol)

Byddwch hefyd yn gallu olrhain eich cynnydd yn fan honno drwy eich cofnod gweithgaredd, y gallwch ei ddefnyddio i ddangos eich dysgu.

Hawlfraint © 2022 Y Brifysgol Agored

**Eiddo deallusol**

Oni nodir yn wahanol, mae’r adnodd hwn yn cael ei ryddhau o dan delerau Trwydded Creative Commons v4.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en_GB>. O fewn hynny, mae’r Brifysgol Agored yn dehongli’r drwydded hon fel a ganlyn: [www.open.edu/openlearn/about-openlearn/frequently-asked-questions-on-openlearn](http://www.open.edu/openlearn/about-openlearn/frequently-asked-questions-on-openlearn). Mae hawlfraint a hawliau sydd y tu hwnt i delerau’r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw a’u rheoli gan y Brifysgol Agored. Darllenwch y testun yn llawn cyn defnyddio’r cynnwys.

Rydyn ni’n credu mai’r prif rwystr o ran cael mynediad at brofiadau addysgol o safon uchel yw costau. Dyma pam ein bod ni’n bwriadu cyhoeddi cymaint o gynnwys am ddim ag y gallwn ni o dan drwydded agored. Os bydd hi’n anodd rhyddhau cynnwys o dan y drwydded Creative Commons sydd orau gennym (e.e. oherwydd nad ydym yn gallu cael neu fforddio'r caniatâd perthnasol neu ddod o hyd i ddewis arall addas), byddwn yn rhyddhau’r deunyddiau am ddim o hyd o dan drwydded defnyddiwr personol.

Mae hyn oherwydd bydd y profiad dysgu o’r un safon uchel bob amser a dylid ystyried hynny’n beth cadarnhaol - hyd yn oed os yw’r trwyddedu’n wahanol i Creative Commons o bryd i’w gilydd.

Wrth ddefnyddio’r cynnwys, mae’n rhaid i chi ein priodoli ni (y Brifysgol Agored) ac unrhyw awdur a enwyd yn unol â thelerau’r drwydded Creative Commons.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth i restru cynnwys trwyddedig trydydd parti (Perchnogol), ymhlith pethau eraill, sydd ddim yn atebol i drwyddedu Creative Commons. Mae’n rhaid defnyddio (cadw) cynnwys perchnogol yn gyfan ac yng nghyd-destun y cynnwys bob amser.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth hefyd i dynnu eich sylw at unrhyw Gyfyngiadau Arbennig eraill a allai fod yn berthnasol i’r cynnwys. Er enghraifft, efallai y bydd adegau pan na fydd y drwydded Creative Commons Non-Commercial Sharealike yn berthnasol i unrhyw ran o’r cynnwys, hyd yn oed os yw’r cynnwys yn eiddo i ni (y Brifysgol Agored). Yn yr achosion hyn, oni nodir yn wahanol, gellir defnyddio'r cynnwys at ddefnydd personol ac anfasnachol.

Rydyn ni hefyd wedi dynodi deunyddiau eraill yn y cynnwys sydd ddim yn ddarostyngedig i’r drwydded Creative Commons fel deunydd Perchnogol. Ymhlith y rhain mae logos OU ac enwau masnachu, a gallant ymestyn i rai delweddau ffotograffig a fideo a recordiadau sain, ac unrhyw ddeunydd arall y gellir ei ddwyn i'ch sylw.

Mae’n bosibl y bydd defnyddio unrhyw ran o’r cynnwys heb awdurdod yn torri telerau ac amodau a/neu ddeddfau eiddo deallusol.

Rydyn ni’n cadw’r hawl i newid, diwygio neu ddirwyn i ben unrhyw delerau ac amodau a ddarperir yma heb rybudd.

Mae’r holl hawliau sydd y tu hwnt i delerau’r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw a’u rheoli gan y Brifysgol Agored.

Pennaeth Eiddo Deallusol, y Brifysgol Agored

978-1-4730-3664-2 (.kdl)  
978-1-4730-3665-9 (.epub)

# Contents

* [Cyflwyniad](#Introduction1)
* [Learning outcomes](#LearningOutcomes1)
* [1 Beth ydych chi’n ei wybod am nyrsio yn y DU?](#Session1)
* [2 Bod yn nyrs](#Session2)
* [3 Deall eich gwerthoedd eich hun a gwerthoedd ym maes nyrsio](#Session3)
  + [3.1 Credoau a gwerthoedd ar waith mewn ymarfer nyrsio](#Session3_Section1)
  + [3.2 Chwe gwerth craidd nyrsio](#Session3_Section2)
* [4 Gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill – rôl y tîm amlddisgyblaethol](#Session4)
* [5 Rheoleiddio nyrsys yn y DU](#Session5)
* [6 Pwysigrwydd astudio nyrsio](#Session6)
  + [6.1 Astudiaeth theori nyrsio](#Session6_Section1)
* [7 Rôl defnyddwyr gwasanaethau mewn gofal iechyd](#Session7)
* [8 Pedwar maes nyrsio](#Session8)
  + [8.1 Nyrsio iechyd meddwl](#Session8_Section1)
  + [8.2 Nyrsio plant](#Session8_Section2)
  + [8.3 Nyrsio anableddau dysgu](#Session8_Section3)
  + [8.4 Nyrsio oedolion](#Session8_Section4)
  + [8.5 Pa faes nyrsio sy’n addas i fi?](#Session8_Section5)
* [Casgliad](#Session9)
* [References](#References1)
* [Acknowledgements](#Acknowledgements1)
* [Solutions](#Solutions1)

## Cyflwyniad

Bydd y cwrs am ddim hwn, Felly, rydych chi eisiau bod yn nyrs? Cyflwyniad byr i nyrsio, yn rhoi cipolwg i chi ar nyrsio yn y DU a’i le yn y byd.

Mae pandemig byd-eang (COVID-19) wedi taflu goleuni ar wasanaethau iechyd a’r bobl sy’n gweithio ynddyn nhw. Mae hyn yn cynnwys nyrsys. Nyrsys yw’r grŵp galwedigaethol mwyaf yn y sector iechyd. Ond beth mae bod yn nyrs yn ei olygu? Sut mae dod yn Nyrs Gofrestredig yn y DU, a sut beth yw’r rhaglen addysg? Ym mha fathau o rolau y mae nyrsys yn y DU yn gweithio, a sut mae penderfynu a yw nyrsio yn eich siwtio chi?

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Alternative1)

End of Figure

Bydd y cwrs hwn yn edrych ar yr holl bethau hyn a mwy. Wrth i chi weithio eich ffordd drwy’r adrannau a’r gweithgareddau, byddwch chi’n dysgu mwy am nyrsio heddiw, a lle gallai eich lle chi fod yn y byd nyrsio.

Mae’r cwrs OpenLearn hwn yn cael ei greu ar y cyd â chyrsiau’r Brifysgol Agored mewn [Nyrsio a Gofal Iechyd](https://www.open.ac.uk/wales/cy/ein-gwaith/nyrsio-yng-nghymru).

## Learning outcomes

Ar ôl astudio'r cwrs hwn, dylech allu:

* nodi’r cyfleoedd a’r rolau allweddol y mae nyrsys yn eu cyflawni yn y DU heddiw
* crynhoi rhai o’r heriau allweddol y mae nyrsys yn eu hwynebu a sefydlu beth sy’n gwneud nyrsys gwych
* deall y gwahaniaethau rhwng y pedwar maes nyrsio a’r gwahanol ffyrdd o ddod yn Nyrs Gofrestredig yn y DU.

## 1 Beth ydych chi’n ei wybod am nyrsio yn y DU?

Byddwch yn dechrau’r adran hon gyda chwis er mwyn gweld beth yw eich dealltwriaeth gyfredol o nyrsio a’r hyn mae’n ei olygu. Peidiwch â phoeni os nad ydych chi’n gwybod yr atebion i unrhyw un o’r cwestiynau, mae adborth yn cael ei roi ar gyfer pob un.

Start of Activity

**Gweithgaredd 1 Beth ydych chi’n ei wybod am nyrsio yn y DU?**

Start of Question

**Faint o amser mae’n ei gymryd i hyfforddi i fod yn Nyrs Gofrestredig yn y DU?**

End of Question

*Provide your answer...*

[View answer - Part](" \l "Session1_Answer1)

Start of Question

**Gall unrhyw un alw ei hun yn Nyrs Gofrestredig. Cywir neu Anghywir?**

End of Question

Cywir

Anghywir

[View answer - Part](" \l "Session1_Answer2)

Start of Question

**Ar wahân i ysbytai, ble arall mae nyrsys yn gweithio?**

End of Question

*Provide your answer...*

[View answer - Part](" \l "Session1_Answer3)

Start of Question

**Yn y DU, pa ganran o nyrsys sy’n ddynion?**

A yw’n tua:

End of Question

5%

10%

20%

25%

[View answer - Part](" \l "Session1_Answer4)

Start of Question

**Yn y DU, pa ganran o nyrsys sy’n gweithio mewn ysbytai?**

End of Question

23%

45%

56%

80%

[View answer - Part](" \l "Session1_Answer5)

Start of Question

**Pwy oedd Mary Seacole a beth mae hi’n ei olygu i’r proffesiwn nyrsio?**

End of Question

*Provide your answer...*

[View answer - Part](" \l "Session1_Answer6)

Start of Question

**Beth yw’r pedwar maes nyrsio yn y DU?**

End of Question

*Provide your answer...*

[View answer - Part](" \l "Session1_Answer7)

End of Activity

Wrth i chi weithio drwy’r cwrs, bydd yr adrannau yn ehangu eich gwybodaeth am nyrsio. Yn Adran 2, byddwch yn dechrau drwy edrych ar ddiffiniad nyrsio.

## 2 Bod yn nyrs

Yn yr adran hon, byddwch yn edrych ar ddiffiniad nyrsio ac yn archwilio ymhellach beth mae’n ei olygu i fod yn nyrs yn y DU a thu hwnt.

## Diffiniad nyrsio

Mae Cyngor Rhyngwladol y Nyrsys (2002) yn diffinio nyrsio fel a ganlyn:

Start of Quote

Mae nyrsio yn cwmpasu gofal annibynnol a chydweithredol i unigolion o bob oed, teuluoedd, grwpiau a chymunedau, sâl neu iach ac ym mhob lleoliad. Mae nyrsio’n cynnwys hybu iechyd, atal salwch, a gofalu am bobl sâl, pobl anabl a phobl sy’n marw. Mae eiriolaeth, hyrwyddo amgylchedd diogel, ymchwil, cymryd rhan mewn llunio polisi iechyd ac mewn rheoli systemau iechyd a chleifion, ac addysg hefyd yn rolau nyrsio allweddol.

(Cyngor Rhyngwladol y Nyrsys, 2002)

End of Quote

Mae negeseuon allweddol am nyrsio yn y diffiniad hwn, gan gynnwys sut mae’r ffocws mewn nyrsio nid yn unig ar y rhai sy’n sâl ond ar gynnal iechyd y rhai sy’n iach. Mae hon yn rôl allweddol wrth weithio gyda phobl o bob oed sydd ag anableddau neu gyflyrau iechyd eraill. Mae’n glir hefyd o’r diffiniad hwn bod nyrsys yn gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau, nid dim ond ysbytai yn unig. Mae nyrsys hefyd yn gweithio ym maes addysg, ymchwil a llunio a siapio polisïau iechyd.

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session2_Alternative1)

End of Figure

Yn y cwis yn Adran 1, fe wnaethoch chi edrych ar rai agweddau o’r hyn mae bod yn nyrs yn y DU yn ei olygu, ond wrth gwrs mae nyrsys yn bodoli ym mhob cwr o’r byd. Er y gall eu rolau amrywio, ac efallai eu bod nhw’n ymgymryd â gwahanol fathau o addysg i ddod yn nyrs o gymharu â’r rhai yn y DU, mae’r gair nyrs yn cael ei gydnabod yn fyd-eang. Yn ôl adroddiad ‘The State of the World’s Nursing 2020’ Sefydliad Iechyd y Byd, mae 27.9 miliwn o nyrsys ledled y byd ac mae’r gweithlu nyrsio byd-eang yn ffurfio’r grŵp mwyaf o weithwyr ym maes gofal iechyd (Sefydliad Iechyd y Byd, 2020).

Mae gan bob gwlad ei dull ei hun o addysgu nyrsys, ond ar hyn o bryd y DU yw’r unig wlad sydd â phedair ‘maes’ nyrsio ar adeg cymhwyso fel Nyrs Gofrestredig. Mae llawer o wledydd ag arddull addysgu fwy generig, lle mae’r nyrsys yn arbenigo ar ôl iddynt gymhwyso.

Mewn rhai gwledydd, mae rôl y fydwraig hefyd wedi’i chynnwys yn rôl y nyrs ac nid oes cymhwyster ar wahân ar gyfer bydwragedd. Fodd bynnag, yn y DU, mae bydwreigiaeth yn gymhwyster ar wahân gyda rhaglen addysgol ar wahân.

Bydd rôl nyrsys a’u haddysg hefyd yn adlewyrchu sut mae gwasanaethau iechyd yn cael eu sefydlu mewn gwlad benodol. Er enghraifft, mewn gwledydd lle mae gofal iechyd yn canolbwyntio ar driniaeth fwy arbenigol, fe welwch ragor o nyrsys arbenigol. Er enghraifft, yn y DU gall nyrsys astudio cyrsiau arbenigol ar ôl ennill eu cymhwyster cychwynnol i ddod yn Nyrsys Arbenigol Epilepsi neu Nyrsys Arbenigol Diabetes. Yn ogystal, gall nyrsys gyflawni rhagor o gymwysterau i ddod yn Nyrsys Ardal, Nyrsys Ysgol neu Ymwelwyr Iechyd yn y DU.

Mae nyrsio ledled y byd yn wynebu heriau tebyg, gan gynnwys prinder nyrsys ac, wrth gwrs, yn ddiweddar, pandemig byd-eang. Mae llawer o broblemau iechyd sy’n wynebu poblogaethau ledled y byd, gan gynnwys maeth (diffyg maeth a gordewdra), iechyd plant, gofal iechyd cynaliadwy, gofal brys a thrawma ac iechyd y cyhoedd mewn cymunedau. Mae nyrsys mewn llawer o wledydd hefyd yn gweithio mewn ardaloedd o wrthdaro ac yn darparu gofal o dan yr amodau mwyaf eithafol, er enghraifft mewn ysbytai maes yn ystod neu ar ôl rhyfel neu ar ôl trychinebau naturiol fel llifogydd a daeargrynfeydd.

Start of Activity

**Gweithgaredd 2 Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys**

Start of Question

Bob blwyddyn, mae Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys yn dathlu gwaith nyrsys ledled y byd. Gwyliwch Fideo 1 isod, a gafodd ei greu ar gyfer dathliad 2020.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 1:**

[View transcript - Fideo 1:](" \l "Session2_Transcript1)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session2_Alternative2)

End of Figure

End of Media Content

Pa negeseuon wnaethoch chi sylwi arnyn nhw wrth wylio’r fideo hwn?

End of Question

*Provide your answer...*

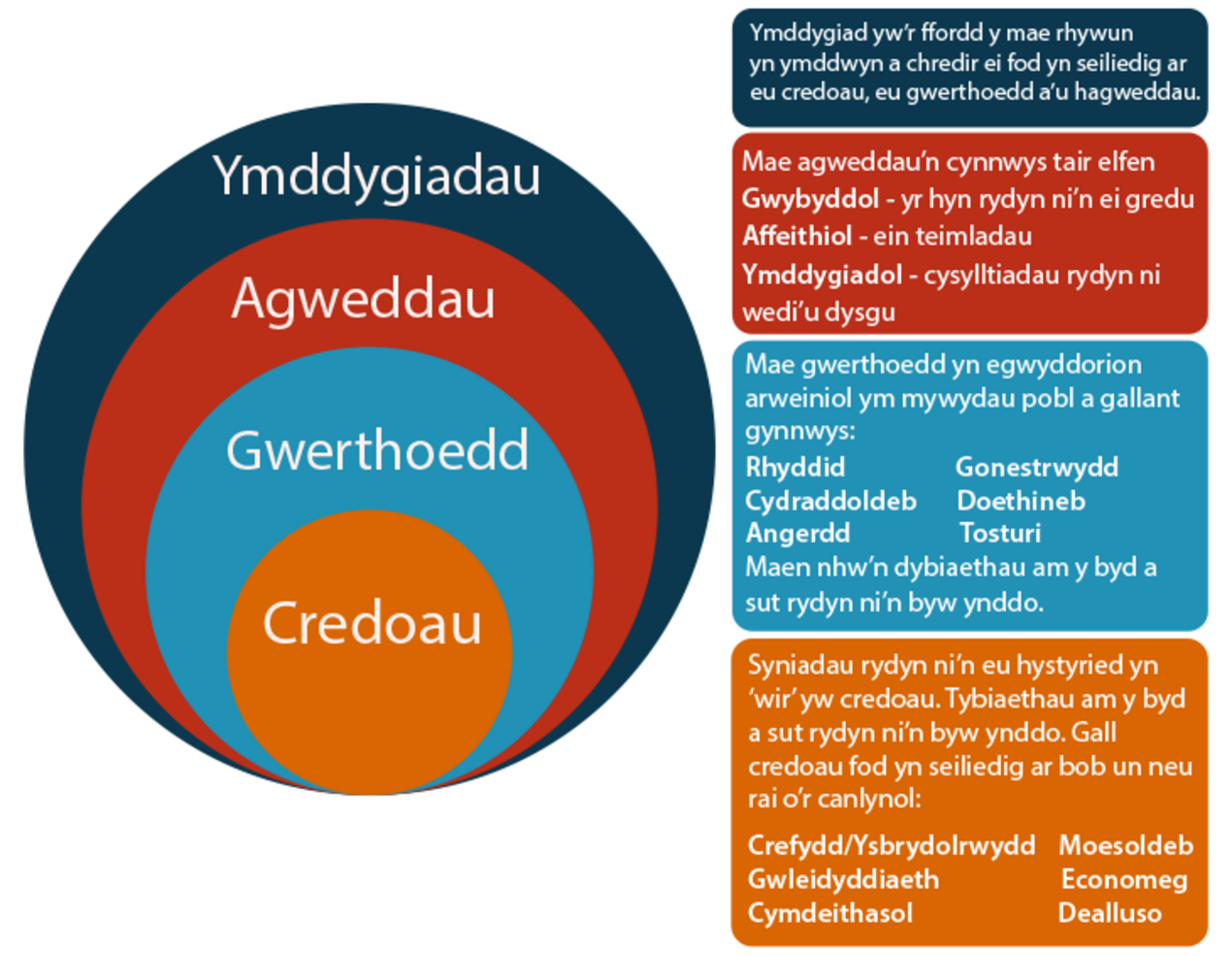
[View discussion - Gweithgaredd 2 Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys](" \l "Session2_Discussion1)

End of Activity

## 3 Deall eich gwerthoedd eich hun a gwerthoedd ym maes nyrsio

Mae deall y cysylltiad rhwng credoau, gwerthoedd, agweddau ac ymddygiad yn allweddol i ddeall o ble mae eich meddyliau, eich agweddau a’ch ymddygiad yn dod yn eich bywyd personol ac yn eich bywyd fel nyrs. Mae Ffigur 1 yn dangos y cysylltiadau rhwng eich credoau, eich gwerthoedd, eich agweddau a’ch ymddygiad.

Start of Figure



**Ffigur 1** Diagram gwerthoedd a chredoau

[View description - Ffigur 1 Diagram gwerthoedd a chredoau](" \l "Session3_Description1)

[View alternative description - Ffigur 1 Diagram gwerthoedd a chredoau](" \l "Session3_Alternative1)

End of Figure

Yn Ffigur 1, mae’r pedair adran yn gorgyffwrdd i awgrymu bod pob adran yn cael effaith ar y llall. Mae ein credoau’n siapio ein gwerthoedd, mae ein gwerthoedd yn siapio ein hagweddau ac, yn eu tro, mae’r rhain i gyd yn siapio ein hymddygiad.

Start of Activity

**Gweithgaredd 3 Beth yw fy nghredoau a’m gwerthoedd?**

Start of Question

Yn Nhabl 1 isod, ysgrifennwch eich ymatebion i’r cwestiynau, beth sy’n bwysig i mi? A beth sydd bwysicaf i mi?

Start of Table

Tabl 1 Fy nghredoau a’m gwerthoedd

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Yn y byd** | **Yn fy ngwaith (cyflogedig, di-dâl neu wirfoddol)** | **Yn fy mherthynas â phobl eraill** | **Ynof fi fy hun** |
| **Beth sy’n bwysig i mi?** | *Provide your answer...* | *Provide your answer...* | *Provide your answer...* | *Provide your answer...* |
| **Beth sydd bwysicaf i mi?** | *Provide your answer...* | *Provide your answer...* | *Provide your answer...* | *Provide your answer...* |

End of Table

End of Question

End of Activity

A yw’r pethau sy’n bwysig i chi yn croesi rhwng categorïau? Yn aml, os yw gwerth, fel gonestrwydd, yn bwysig i chi yn eich gwaith, mae hefyd yn bwysig yn eich perthnasoedd. Edrychwch ar y pethau sy’n gorgyffwrdd a beth sydd bwysicaf i chi. Wrth i chi weithio drwy’r adrannau nesaf, byddwch yn gweld sut mae eich credoau a’ch gwerthoedd yn effeithio ar ymarfer nyrsio.

## 3.1 Credoau a gwerthoedd ar waith mewn ymarfer nyrsio

Mae nyrsio’n cynnwys sawl agwedd ar ryngweithio rhwng pobl, gan gynnwys cyfathrebu, gwneud penderfyniadau a meithrin perthnasoedd. Mae eich credoau a’ch gwerthoedd yn nodwedd allweddol o bwy ydych chi fel nyrs. Yn eich rôl fel nyrs, mae angen i chi ddeall eich credoau a’ch gwerthoedd er mwyn i chi allu sicrhau eich bod yn darparu gofal proffesiynol ac anfeirniadol i’r rheini sydd ei angen.

Start of Activity

**Gweithgaredd 4 Archwilio eich credoau**

Ym mhob senario isod, dychmygwch mai chi yw’r nyrs. Ystyriwch sut rydych chi’n teimlo wrth ddarllen y senario, sut rydych chi’n meddwl y byddech chi’n ymateb, ac ystyriwch pa gredoau y gallai eich ymateb fod yn seiliedig arnynt.

**Senario 1**

Start of Question

Mae claf wedi cael ei dderbyn i’ch ward/uned. Mae’n sâl ond mae wedi cyflawni trosedd yn erbyn plentyn.

Yn y senario hon, ydych chi’n meddwl bod y person yn haeddu cael triniaeth? Os ydych chi wedi ateb ydw neu nac ydw, yna beth mae hyn yn ei ddweud wrthych chi am eich gwerthoedd a’ch credoau?

End of Question

*Provide your answer...*

**Senario 2**

Start of Question

Mae unigolyn sy’n ddibynnol ar alcohol a chyffuriau wedi cael ei dderbyn i gael trawsblaniad iau. Rydych chi’n ymwybodol ei fod wedi ceisio rhoi’r gorau i yfed alcohol a chymryd cyffuriau droeon, ond mae wedi dweud yn glir ei fod yn bwriadu mynd yn ôl at hyn ar ôl cael triniaeth.

Yn y senario hon, ydych chi’n meddwl bod y person yn haeddu cael triniaeth? Os ydych chi wedi ateb ydw neu nac ydw, yna beth mae hyn yn ei ddweud wrthych chi am eich gwerthoedd a’ch credoau?

End of Question

*Provide your answer...*

**Senario 3**

Start of Question

Mae person ifanc wedi cael ei roi yn eich gofal ar ôl ceisio lladd ei hun. Nid yw eisiau cael ei drin, ac mae wedi dweud wrthych chi ei fod ‘eisiau marw’.

Yn y senario hon, sut ydych chi’n meddwl y byddech chi’n ymateb? Yn eich barn chi, beth mae eich ymateb yn ei ddweud wrthych am eich gwerthoedd a’ch credoau?

End of Question

*Provide your answer...*

**Senario 4**

Start of Question

Mae plentyn ag anableddau dysgu a chorfforol difrifol yn wael iawn ac mae angen trafod opsiynau dadebru gyda’r rhieni.

Yn y senario hon, sut ydych chi’n meddwl y byddech chi’n ymateb? Yn eich barn chi, beth mae eich ymateb yn ei ddweud wrthych am eich gwerthoedd a’ch credoau?

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Senario 4](" \l "Session3_Discussion1)

End of Activity

## 3.2 Chwe gwerth craidd nyrsio

Mae nyrsio yn broffesiwn sy’n seiliedig ar nifer o werthoedd allweddol, ond beth yw gwerth hynny yng nghyd-destun nyrsio?

Mae gwerthoedd nyrsio yn gredoau sylfaenol yn y proffesiwn. Dyma beth mae’r proffesiwn yn ei olygu ac maen nhw’n siapio’r camau y mae’r rheini yn y proffesiwn yn eu cymryd.

Mae’r GIG yn Lloegr yn diffinio chwe gwerth craidd. Mae’r gwerthoedd hyn yn sylfaenol ac yn cael eu cydnabod ledled y DU.

Dyma’r gwerthoedd: gofal, tosturi, cymhwysedd, cyfathrebu, dewrder ac ymrwymiad.

Start of Activity

**Gweithgaredd 5 Archwilio eich gwerthoedd eich hun**

Start of Question

Gwyliwch Fideo 2 ac ystyriwch eich gwerthoedd eich hun drwy ateb y cwestiynau sy’n dilyn. Nid oes atebion cywir ac anghywir gan mai eich gwerthoedd chi fel nyrs yw’r rhain.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 2:**

[View transcript - Fideo 2:](" \l "Session3_Transcript1)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session3_Alternative2)

End of Figure

End of Media Content

End of Question

Start of Question

Pam ydych chi’n meddwl ei bod yn bwysig trin pobl â pharch ac urddas? Beth mae hyn yn ei olygu i chi?

End of Question

*Provide your answer...*

Start of Question

Pam ydych chi’n meddwl bod pobl yn haeddu derbyn gofal gan y rheini sydd â’r sgiliau a’r wybodaeth briodol?

End of Question

*Provide your answer...*

Start of Question

Meddyliwch am adeg pan wnaethoch chi gyfathrebu’n dda, naill ai mewn lleoliad gwaith neu gartref. Sut oedd cyfathrebu effeithiol wedi helpu yn y sefyllfa honno?

End of Question

*Provide your answer...*

Start of Question

Meddyliwch am adeg pan fu’n rhaid i chi fod yn ddewr, pan roedd yn rhaid i chi sefyll i fyny dros eich hun neu rywun arall. Oedd hyn yn anodd? Sut oeddech chi’n teimlo? Yn eich barn chi, beth wnaethoch chi ei gyflawni?

End of Question

*Provide your answer...*

Start of Question

Meddyliwch am adeg yn eich bywyd (personol neu fywyd gwaith) pan rydych chi wedi ymrwymo i rywbeth ac wedi cael canlyniad cadarnhaol. Sut roedd hynny’n teimlo?

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Part](" \l "Session3_Discussion2)

End of Activity

Start of Box

**Ymarfer nyrsio yng Nghymru a’r ‘Cynnig Rhagweithiol’**

Mae iaith wrth galon asesiad clinigol effeithiol a thriniaeth ddiogel, yn arbennig ar gyfer rhai grwpiau o gleifion. Mae’r ‘Cynnig Rhagweithiol’ yn rhoi’r cyfrifoldeb ar ddarparwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gynnig gwasanaethau yn Gymraeg, yn hytrach na rhoi’r cyfrifoldeb ar y claf neu’r defnyddiwr gwasanaethau i orfod gofyn amdanynt.

Mae’r Gymraeg yn rhan o fywyd ac ymarfer bob dydd yng Nghymru. Mae gwneud ‘Cynnig Rhagweithiol’ yn cydnabod bod cyfathrebu effeithiol yn allweddol i ddiwallu anghenion cleifion Cymraeg eu hiaith, yn ogystal â sicrhau diogelwch cleifion drwy gyfathrebu cywir a chynnal parch ac urddas tuag at gleifion a chleientiaid. Gall pawb gyfrannu, p’un a ydych chi’n dysgu Cymraeg neu’ch bod yn rhugl.

Mae gan Lywodraeth Cymru [Gynllun Pum Mlynedd](https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-07/mwy-na-geiriau-cynllun-gweithredu-2022-2027.pdf) sydd â’r nod o wella hyn. Gallai eich ymwybyddiaeth, eich gwybodaeth, a’ch sgiliau mewn sensitifrwydd iaith ar gyfer gofal cleifion gyfrannu at eich cyrhaeddiad cymhwysedd fel myfyriwr nyrsio a gall hefyd gyfrannu at eich cyflogadwyedd yng Nghymru yn y dyfodol.

End of Box

## 4 Gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill – rôl y tîm amlddisgyblaethol

Yn aml, mae gan gleifion anghenion lluosog ac weithiau cymhleth sy’n golygu bod angen i fwy nag un ddisgyblaeth broffesiynol gymryd rhan yn eu gofal. Ym maes gofal iechyd, mae gweithwyr proffesiynol o amrywiaeth o ddisgyblaethau yn cydweithio i ffurfio Timau Amlddisgyblaethol. Mae NHS England wedi disgrifio gwaith amlddisgyblaethol yn eu hadroddiad yn 2015 fel a ganlyn.

Start of Quote

Mae gwaith Amlddisgyblaethol ac Amlasiantaeth yn golygu defnyddio gwybodaeth, sgiliau ac arferion gorau yn briodol o sawl disgyblaeth ac ar draws ffiniau darparwyr gwasanaethau, e.e. darparwyr iechyd, gofal cymdeithasol neu’r sector gwirfoddol a phreifat i ailddiffinio, ail-gwmpasu ac ail-fframio problemau yn ymwneud â darparu iechyd a gofal cymdeithasol a dod o hyd i atebion sy’n seiliedig ar gyd-ddealltwriaeth well o anghenion cymhleth cleifion.

(NHS England, 2015)

End of Quote

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session4_Alternative1)

End of Figure

Fel y nodwyd yn y dyfyniad o adroddiad NHS England, mae’r claf yn ganolog i waith amlddisgyblaethol ym maes gofal iechyd; i asesu, cynllunio, a rheoli gofal ar y cyd ac yn effeithiol. Bydd tîm amlddisgyblaethol ym maes gofal iechyd yn cynnwys nifer o weithwyr proffesiynol o wahanol ddisgyblaethau. Gall y rhain amrywio yn dibynnu ar y gwasanaeth neu ar anghenion y cleient. Er enghraifft, gall Tîm Amlddisgyblaethol cymunedol sy’n gweithio gydag unigolyn hŷn sy’n gwella ar ôl torri ei glun gynnwys meddyg teulu, nyrs gymunedol, therapydd galwedigaethol, gweithiwr cymdeithasol a ffisiotherapydd.

Start of Activity

**Gweithgaredd 6 Adnabod aelodau o’r tîm amlddisgyblaethol**

Dyma rai enghreifftiau o gleifion a’u hanghenion. Edrychwch i weld a allwch chi nodi’r gwahanol weithwyr proffesiynol y gallai nyrs weithio gyda nhw mewn tîm amlddisgyblaethol ar gyfer pob claf.

**Claf 1**

Start of Question

Mae gan Martin broblem iechyd meddwl cronig ers sawl blwyddyn. Dro yn ôl, roedd yn glaf mewnol mewn ysbyty arbenigol yn cael triniaeth ar gyfer episod seicotig. Mae’n cymryd meddyginiaeth reolaidd y mae angen ei hadolygu bob chwe mis ac mae wedi cofrestru gyda’i feddyg teulu lleol. Mae Martin bellach yn byw mewn fflat bach ac yn cwrdd â’i nyrs iechyd meddwl cymunedol fel rhan o’i gynllun gofal. Mae Martin yn anhapus lle mae’n byw ac yn cael trafferth gyda’i arian a chael gafael ar fudd-daliadau. Gall hyn effeithio ar ei gyflwr iechyd meddwl.

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Claf 1](" \l "Session4_Discussion1)

**Claf 2**

Start of Question

Mae Nhu yn 12 oed ac yn byw gyda chyflwr iechyd hirdymor sy’n effeithio ar ei gallu i symud ac anadlu. Mae hi’n cael ei bwydo drwy diwb ac mae angen ocsigen arni yn ystod y nos. Mae ei rhieni wedi gwneud addasiadau i’r cartref a’i hystafell wely, ond wrth iddi dyfu, maen nhw’n ei chael yn fwy anodd ei helpu gyda’i gweithgareddau bob dydd. Mae gan Nhu chwaer hŷn 15 oed sy’n helpu ei rhieni i ofalu amdani. Mae gan Nhu nyrs gymunedol plant sy’n ymweld â’r teulu’n rheolaidd.

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Claf 2](" \l "Session4_Discussion2)

**Claf 3**

Start of Question

Mae Ademola yn 55 oed ac yn byw gartref gyda’i fam. Mae ganddo anabledd dysgu a rhai problemau iechyd sy’n ymwneud â’i epilepsi a’i asthma. Mae’n mynychu cynllun gwaith dri diwrnod yr wythnos, ond byddai hefyd yn hoffi gwneud mwy o weithgareddau gartref ac yn ei gymuned leol. Mae gan Ademola nyrs gymunedol anableddau dysgu sy’n ymweld ag ef yn rheolaidd i’w helpu gyda’i anghenion iechyd.

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Claf 3](" \l "Session4_Discussion3)

End of Activity

Mae gweithio amlddisgyblaethol yn golygu bod sawl gweithiwr proffesiynol, yn ogystal â’r unigolyn sy’n derbyn gofal, yn cyfrannu at benderfyniadau’n ymwneud â’r gofal. Os yw’n blentyn, mae’n bosibl mai’r teulu yw hwnnw, ond gofynnir am farn y plentyn hefyd os yw hynny’n bosibl. Yn aml, mae’n bosibl na fydd teuluoedd a gofalwyr yn gweld y gwahanol weithwyr proffesiynol yn y tîm amlddisgyblaethol yn cydweithio, ond dylent sylwi ar ganlyniadau cadarnhaol gwaith Tîm Amlddisgyblaethol effeithiol. Gyda chyflyrau iechyd cronig neu anabledd hirdymor, gall y claf neu ei ofalwr weithio gyda llawer o weithwyr proffesiynol dros nifer o flynyddoedd mewn timau amlddisgyblaethol gwahanol, ond gofal sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn ddylai fod hanfod pob un.

Start of Activity

**Gweithgaredd 7 Persbectif rhiant o’r tîm amlddisgyblaethol**

Start of Question

Yn Fideo 3, byddwch yn clywed gan Hayley sydd gan ferch â syndrom Down. Yn y fideo, mae Hayley yn sôn am y gwahanol weithwyr proffesiynol y mae hi wedi dod ar eu traws wrth i’w merch dyfu o fod yn fabi i fod yn blentyn. Mae hi’n sôn yn benodol am ddysgu am yr hyn y mae nyrsys anableddau dysgu yn ei wneud. Mae hon yn enghraifft dda o sut nad yw rhieni, gofalwyr neu’r cleifion eu hunain o bosibl yn deall rôl gweithwyr proffesiynol yn y tîm yn llawn nes eu bod yn ymwneud yn uniongyrchol â’r gofal.

Wrth i chi wylio’r fideo, meddyliwch am nifer y gweithwyr proffesiynol y gallai Hayley fod wedi bod mewn cysylltiad â nhw yn ystod plentyndod cynnar ei merch.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 3:**

[View transcript - Fideo 3:](" \l "Session4_Transcript1)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session4_Alternative2)

End of Figure

End of Media Content

End of Question

*Provide your answer...*

Start of Question

Mae bod yn nyrs yn golygu gallu gweithio gyda gweithwyr proffesiynol a disgyblaethau eraill er budd y claf, ond mae hyn hefyd yn gofyn am set o sgiliau, gwybodaeth ac agweddau er mwyn bod yn llwyddiannus.

Yn eich barn chi, pa rai o’r canlynol sy’n wybodaeth ac yn sgiliau pwysig y mae nyrsys eu hangen i weithio’n effeithiol mewn tîm amlbroffesiwn?

End of Question

Cyfathrebu

Gweithio mewn tîm

Rheoli amser

Deall rolau pobl eraill

Cyfrannu at benderfyniadau ar y cyd

Pob un o’r uchod

[View answer - Part](" \l "Session4_Interaction5)

[View discussion - Part](" \l "Session4_Discussion4)

End of Activity

## 5 Rheoleiddio nyrsys yn y DU

Mae nyrsio yn y DU yn cael ei reoleiddio gan gorff o’r enw’r Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (NMC), lle mae manylion pob nyrs, bydwraig a chydymaith nyrsio cofrestredig yn cael eu cadw ar gronfa ddata o’r enw’r Gofrestr Nyrsio. Yr NMC sy’n gyfrifol am y Gofrestr, a nhw hefyd sy’n cynhyrchu safonau arfer da a chod ymarfer proffesiynol ar gyfer nyrsys a bydwragedd o’r enw ‘Y Cod’. Ar ben hynny, maen nhw’n llunio safonau ar gyfer addysg y mae’n rhaid i bob prifysgol sy’n cynnig addysg nyrsio lynu wrthynt.

Un o rolau allweddol yr NMC yw diogelu’r cyhoedd ac arwain nyrsys a bydwragedd yn eu hymarfer proffesiynol. Os nad yw nyrs, bydwraig neu gydymaith nyrsio yn ymarfer yn ddiogel, gall yr NMC ymchwilio i sicrhau bod y cyhoedd yn ddiogel.

Start of Activity

**Gweithgaredd 8 Gwaith y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (NMC)**

Start of Question

Yn gyntaf, gwyliwch Fideo 4 am waith y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 4:**

[View transcript - Fideo 4:](" \l "Session5_Transcript1)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session5_Alternative1)

End of Figure

End of Media Content

Ar ôl gwylio’r fideo, ystyriwch pam rydych chi’n meddwl ei bod yn bwysig cael corff rheoleiddio i ddiogelu’r cyhoedd.

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Part](" \l "Session5_Discussion1)

Start of Question

Beth sy’n gwneud nyrsys da yn eich barn chi?

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Part](" \l "Session5_Discussion2)

Start of Question

Nawr gwyliwch yr animeiddiad byr yn Fideo 5 gan y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth sy’n canolbwyntio ar un elfen o’r Cod.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 5:**

[View transcript - Fideo 5:](" \l "Session5_Transcript2)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session5_Alternative2)

End of Figure

End of Media Content

Ydych chi’n meddwl bod nyrs yn dal i fod yn nyrs, hyd yn oed pan fydd yn gorffen ei shifft yn y gwaith ac yn mynd adref?

Pam ydych chi’n meddwl ei bod hi’n bwysig bod nyrsys yn gallu dangos proffesiynoldeb yn eu gwaith o ddydd i ddydd a’r tu allan i’r gwaith?

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Part](" \l "Session5_Discussion3)

End of Activity

## 6 Pwysigrwydd astudio nyrsio

Nodir y safonau ar gyfer addysg nyrsio gan y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (NMC), a ddysgoch amdanynt yn Adran 5. Mae hyn er mwyn sicrhau, lle bynnag y bydd y myfyriwr yn dilyn ei gwrs yn y DU, ei fod yn cyrraedd yr un safonau. Yn y DU, pan fydd myfyrwyr nyrsio yn dilyn eu cyrsiau, maen nhw’n astudio theori nyrsio, theori sut i ofalu, a theorïau ynghylch y ffordd orau o nyrsio. Mae’r elfen theori hon yn cyfrif am 50 y cant o’r cwrs, gyda’r gweddill yn digwydd mewn lleoliadau ymarfer neu leoliad gwaith er mwyn i fyfyrwyr allu dysgu a datblygu eu sgiliau a’u gwybodaeth nyrsio tra byddant yn y gwaith.

Gall elfen theori astudiaeth nyrsio ddigwydd o bell neu wyneb yn wyneb – neu gall fod yn gymysgedd neu’n gyfuniad o’r ddau. Mae’r pynciau sy’n cael eu hastudio fel rhan o gyrsiau nyrsio yn cael eu cymhwyso’n benodol i ofal ac yn adeiladu’r wybodaeth sydd ei hangen ar nyrsys i ddarparu gofal da.

Maen nhw’n cynnwys:

* Anatomeg a ffisioleg
* Seicoleg
* Cymdeithaseg
* Theorïau nyrsio
* Polisi cymdeithasol a gwleidyddiaeth.

## 6.1 Astudiaeth theori nyrsio

Nesaf, byddwch yn edrych ar bob un o’r pum pwnc a drafodir yn yr astudiaeth theori nyrsio yn eu tro, ac yn ystyried sut mae pob un yn cysylltu ag ymarfer nyrsio.

Start of Box

**Anatomeg a ffisioleg**

Mae anatomi a ffisioleg yn golygu astudio nid yn unig strwythur y corff dynol ond hefyd ei swyddogaethau. Mae’n cynnwys deall yr anhwylderau sy’n gysylltiedig â phob swyddogaeth a strwythur y corff.

**Enghraifft**

**Strwythur:**

Y system anadlu

**Swyddogaeth:**

Anadlu gan gynnwys cyfnewid nwyon.

**Cyflwr iechyd:**

Asthma.

Felly, gallai hyn ymddangos yn theori resymegol i fod yn sail i ymarfer nyrsio, ond mae ein lles hefyd yn gysylltiedig â sut mae ein meddyliau’n gweithio, felly gadewch i ni edrych ar seicoleg.

End of Box

Start of Box

**Seicoleg**

Mae seicoleg yn wyddor y gellir, fel gwyddorau eraill, ei hastudio y tu allan i nyrsio. Mae elfennau o theori seicoleg yn sail i ymarfer nyrsio. Er enghraifft, deall ymddygiad gan gynnwys ymddygiad iechyd, ymatebion emosiynol, cyfathrebu, hunanymwybyddiaeth a gwneud penderfyniadau.

**Enghraifft**

**Theori seicolegol:**

Ymddygiad iechyd.

**Ymyriad nyrsio:**

Cefnogi rhoi’r gorau i ysmygu.

Mae deall y rhesymau pam mae pobl yn gwneud y dewisiadau maen nhw’n eu gwneud mewn perthynas â’u hiechyd, a’r damcaniaethau seicolegol sy’n sail i hyn, yn gallu bod yn gymorth i nyrsys wrth iddynt gynnig cymorth gydag ymddygiadau fel rhoi’r gorau i ysmygu.

End of Box

Start of Box

**Cymdeithaseg**

Mae cymdeithaseg hefyd yn wyddor sy’n aml yn cael ei hastudio fel pwnc ar wahân, ond pan gaiff ei chymhwyso i nyrsio, gall helpu nyrsys i ddeall sawl agwedd ar iechyd. Er enghraifft, mewn cymdeithas, mewn perthynas â deinameg teulu, diwylliant.

**Enghraifft**

**Theori gymdeithasegol:**

Mae theori labelu yn enghraifft lle mae’r label sy’n gysylltiedig â rhywun yn siapio eu hymddygiad a sut mae pobl o’u cwmpas yn eu gweld nhw. Gall labeli mewn nyrsio gynnwys: sâl, anabl neu salwch meddwl.

**Ymyriad nyrsio:**

Cynnig gofal anfeirniadol/gwrth-wahaniaethol.

Gall deall natur labelu a sut gallai’r labeli hyn newid rhyngweithiad a/neu ddisgwyliadau’r rheini sydd â’r label hwn gefnogi ymyriadau nyrsio.

End of Box

Start of Box

**Theori nyrsio**

Mae theorïau penodol ynghylch nyrsio sy’n sail i ymarfer nyrsio. Mae’r rhain yn aml yn ymwneud â modelau gofal a fframweithiau ar gyfer darparu gofal.

**Enghraifft**

**Theori:**

Theori hunanofal Orem. Mae’r theori hon yn nodi agweddau ar hunanofal a phwysigrwydd rhoi rheolaeth i’r claf.

**Ymyriad nyrsio:**

Cefnogi’r claf i reoli ei iechyd a’i les ei hun.

End of Box

Start of Box

**Theori polisi cymdeithasol a gwleidyddiaeth**

Mae nyrsys yn gweithio mewn tirwedd wleidyddol; mae iechyd yn agwedd allweddol ar agenda wleidyddol a pholisi cymdeithasol pob cymdeithas. Mae deall y cyd-destun y mae nyrsys yn gweithio ynddo yn bwysig i bob nyrs.

**Enghraifft**

**Theori gymdeithasol a gwleidyddiaeth:**

Enghraifft bosibl fyddai datblygu polisi newydd ar gyfer gofal dementia. Bydd y polisi hwn nid yn unig yn llunio datblygiad gwasanaethau ar gyfer pobl â dementia, ond bydd hefyd yn cynnig arweiniad i’r rhai sy’n gweithio yn y gwasanaethau hynny.

**Ymyriad nyrsio:**

Mae’r nyrs sy’n gweithio gyda’r unigolyn â dementia a’i deulu yn deall pa wasanaethau allai fod ar gael nawr ac yn y dyfodol.

End of Box

Yn y gweithgaredd nesaf, byddwch yn edrych ar sut gall myfyriwr nyrsio fynd ymlaen i gymhwyso’r theori hon mewn sefyllfa ymarferol.

Start of Activity

**Gweithgaredd 9 Rhoi'r dysgu yn y dosbarth ar waith**

Start of Question

Yn yr astudiaeth achos ganlynol, mae Harry yn fyfyriwr nyrsio ym mlwyddyn olaf ei gwrs nyrsio ac mae’n ymweld â theulu gyda’i fentor fel rhan o’i leoliad cymunedol. Wrth i chi ddarllen, meddyliwch am rywfaint o’r theori y gallai Harry fod wedi bod yn ei hastudio yn y brifysgol i’w helpu i ddeall anghenion ei glaf.

Start of Case Study

Mae Harry yn ymweld â Mrs Kowalczyk, dynes 83 oed sy’n byw gyda’i merch a’i theulu – gŵr a dau o blant yn eu harddegau. Yn ddiweddar, roedd Mrs Kowalczyk wedi cwympo a thorri ei chlun. Mae hi wedi dychwelyd o’r ysbyty ar ôl cael clun newydd ac yn gwella’n dda yn gorfforol. Mae ei merch yn dweud wrth y nyrsys ei bod yn poeni bod ei mam yn dal i fod yn simsan wrth gerdded ac efallai y bydd angen addasu’r tŷ i’w wneud yn ddiogel. Mae hi’n hapus bod ei mam yn byw gyda nhw ond mae hi wedi sylwi bod ei mam wedi mynd yn anghofus iawn, ac wedi dechrau siarad Pwyleg, ei mamiaith, pan fydd hi’n drist. Mae merch Mrs Kowalczyk hefyd yn dweud wrthynt fod ei phlant yn cael trafferth deall pam nad yw eu nain yn gallu cofio eu henwau a’i bod mor ddryslyd, ac maen nhw wedi dechrau treulio mwy o amser yng nghartrefi ffrindiau.

End of Case Study

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Gweithgaredd 9 Rhoi'r dysgu yn y dosbarth ar waith](" \l "Session6_Discussion1)

End of Activity

## 7 Rôl defnyddwyr gwasanaethau mewn gofal iechyd

Mae defnyddwyr gwasanaethau yn rhan allweddol o’r GIG. Mewn grwpiau yn aml, maen nhw’n darparu adnodd i lywio’r gwaith o wella gwasanaethau, ac yn cynnig eu safbwyntiau i wneud penderfyniadau a newidiadau mewn sefydliadau.

Ym mhob un o bedair gwlad y DU, mae defnyddwyr gwasanaethau wrth galon eu gwasanaethau iechyd a’u gwaith cynllunio iechyd. Mae rôl y gofalwr neu’r defnyddiwr gwasanaethau yn y GIG wedi bod yn tyfu am dros ddegawd bellach. Mae hyn wedi golygu bod gofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau gofal iechyd yn cael mewnbwn ar bob lefel, o lunio polisïau i gynghori ar welliannau i wasanaethau ar lefel ward neu uned.

Mae gan lawer o wasanaethau yn y GIG lwybrau penodol ar gyfer cynnwys defnyddwyr gwasanaethau drwy bwyllgorau, grwpiau ac adnoddau fel arolygon boddhad ac adborth cleifion.

Start of Activity

**Gweithgaredd 10 Lleisiau gofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau**

Start of Question

Gwyliwch Fideo 6 a meddwl am y cwestiynau canlynol.

* Pam ydych chi’n meddwl ei bod hi’n bwysig rhoi llais i ofalwyr neu ddefnyddwyr gwasanaethau?
* Sut ydych chi’n meddwl y gall cynnwys defnyddwyr gwasanaethau helpu nyrsys i ddarparu gofal gwell?

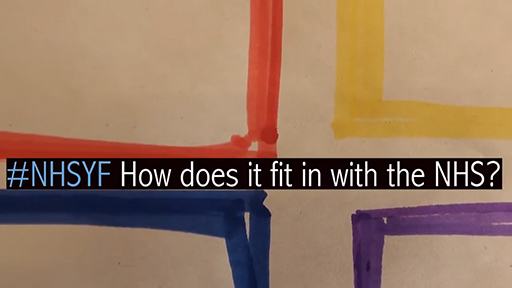
Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 6:**

[View transcript - Fideo 6:](" \l "Session7_Transcript1)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session7_Alternative1)

End of Figure

End of Media Content

End of Question

*Provide your answer...*

[View discussion - Gweithgaredd 10 Lleisiau gofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau](" \l "Session7_Discussion1)

End of Activity

## 8 Pedwar maes nyrsio

Mae nyrsio, fel y dysgoch chi yn Adran 1, yn cynnwys pedwar maes: nyrsio oedolion, nyrsio iechyd meddwl, nyrsio plant, a nyrsio anableddau dysgu. Pan fyddwch yn dewis nyrsio fel gyrfa, bydd angen i chi wybod hefyd pa faes hoffech ei astudio.

Bydd llawer o bobl yn dewis maes ar sail profiadau blaenorol – rhai personol ac yn y gwaith – a’r dyfodol maen nhw’n ei rag-weld i’w hunain fel nyrs. Yn yr adran hon, byddwch yn edrych ar bob maes nyrsio yn ei dro i’ch helpu i ystyried pa faes a allai fod fwyaf addas i chi.

Os ydych chi’n gwneud cais i ddilyn cwrs nyrsio, bydd angen i chi allu dangos pam eich bod wedi gwneud cais i’r maes dan sylw, yn ogystal â dangos dealltwriaeth o’r meysydd nyrsio eraill. Hyd yn oed os ydych chi’n meddwl eich bod wedi penderfynu pa faes nyrsio sydd o ddiddordeb i chi, bydd gwylio’r holl fideos yn yr adrannau canlynol yn eich helpu i ddatblygu dealltwriaeth o’r holl arbenigeddau.

## 8.1 Nyrsio iechyd meddwl

Mae nyrsys iechyd meddwl yn gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau i gefnogi pobl sy’n wynebu problemau cyffredin fel iselder neu orbryder, yn ogystal â chyflyrau fel anhwylderau bwyta, sgitsoffrenia a dementia.

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Alternative1)

End of Figure

Mae nyrsys iechyd meddwl hefyd yn canolbwyntio ar gefnogi lles meddyliol a hybu iechyd meddwl cadarnhaol. Fel nyrs iechyd meddwl, efallai y byddwch yn gweithio gydag oedolion neu blant a phobl ifanc, mewn ysbytai, clinigau, canolfannau asesu a thriniaeth, lleoliadau addysg, lleoliadau gofal cymdeithasol, neu yn y cartref. Weithiau mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn wynebu gwahaniaethu a stigma ac, fel nyrs iechyd meddwl, rhan allweddol o’ch rôl fyddai eirioli dros y bobl rydych chi’n gweithio gyda nhw.

Gwyliwch Fideo 7 am nyrsio iechyd meddwl, a gynhyrchwyd gan y Coleg Nyrsio Brenhinol. Yn y fideo, mae Kiran Jnagal yn siarad am ei gyrfa ym maes nyrsio iechyd meddwl.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 7:**

[View transcript - Fideo 7:](" \l "Session8_Transcript1)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Alternative2)

End of Figure

End of Media Content

## 8.2 Nyrsio plant

Mae nyrsys plant yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn ysbytai, yn y gymuned, mewn ysgolion ac mewn clinigau, a gyda phlant a theuluoedd yn eu cartrefi ac fel rhan o ofal seibiant. Maen nhw’n gofalu am blant o’u genedigaeth hyd at y glasoed. Efallai y byddwch yn gweithio gyda phlant iach i gefnogi a hybu iechyd, fel mynd i’r afael â gordewdra ymysg plant, neu gyda phlant ag anghenion cymhleth iawn a/neu anhwylderau sy’n cyfyngu ar eu bywyd. Bydd nyrsys plant yn gweithio gyda’r teulu cyfan i gefnogi iechyd a lles y plentyn.

Gwyliwch y fideo hwn am nyrsio plant, sy’n dangos nyrsys yn rhannu eu profiadau a’u gwerthoedd yn y maes nyrsio hwn.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 8:**

[View transcript - Fideo 8:](" \l "Session8_Transcript2)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Alternative3)

End of Figure

End of Media Content

## 8.3 Nyrsio anableddau dysgu

Gall nyrsys anableddau dysgu weithio mewn unrhyw leoliad lle mae pobl ag anabledd dysgu yn byw, yn gweithio neu’n dysgu. Gall hyn fod mewn ‘timau cymunedol’, lleoliadau preswyl, ysgolion, gweithleoedd, clinigau ac mewn ysbytai, gan helpu pobl ag anabledd dysgu i gael gafael ar y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt. Mae llawer o nyrsys anableddau dysgu yn gweithio gyda thimau amlddisgyblaethol mewn cymunedau lleol, gan helpu pobl ag anabledd dysgu i fyw bywyd i’r eithaf. Yn y maes hwn, gallai nyrsys weithio gyda phlant neu oedolion i’w helpu i fod mor annibynnol â phosibl ac i fyw bywyd boddhaus. Mae pobl yn gwahaniaethu yn erbyn pobl ag anableddau dysgu yn aml, ac efallai y bydd angen i nyrsys eirioli dros y bobl yn eu gofal a’u teuluoedd.

Gwyliwch Fideo 9, sy’n dangos rhai o’r rhesymau posibl dros ddewis nyrsio anableddau dysgu.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 9:**

[View transcript - Fideo 9:](" \l "Session8_Transcript3)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Alternative4)

End of Figure

End of Media Content

## 8.4 Nyrsio oedolion

Nyrsio oedolion, a oedd arfer cael ei alw’n nyrsio cyffredinol, yw’r maes nyrsio sy’n cael y sylw pennaf yn y cyfryngau. P’un ai eich bod yn gwylio drama ysbyty neu raglen deledu sy’n dangos nyrsys yn y gymuned, mae nyrsys oedolion yn gweithio mewn amrywiaeth eang o leoliadau. Mae ysbytai, clinigau, y gymuned, carchardai, llongau mordeithio a busnesau mawr i gyd yn fannau lle mae nyrsys yn gofalu am bobl sydd ag amrywiaeth o anghenion iechyd. Gall yr anghenion hyn amrywio o fân anhwylderau i gyflyrau cronig a gydol oes, yn ogystal â gofal lliniarol pan fydd rhywun yn marw. Yn debyg i bob maes nyrsio, mae nyrsys oedolion hefyd yn canolbwyntio ar gynnal iechyd a lles, a hybu iechyd a ffyrdd iach o fyw.

Gwyliwch Fideo 10, sy’n dangos nyrs gofrestredig sydd newydd gymhwyso yn gweithio gyda cheiswyr lloches.

Start of Media Content

Video content is not available in this format.

**Fideo 10:**

[View transcript - Fideo 10:](" \l "Session8_Transcript4)

Start of Figure



[View alternative description - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Alternative5)

End of Figure

End of Media Content

## 8.5 Pa faes nyrsio sy’n addas i fi?

Nawr eich bod wedi gwylio fideos ar gyfer pob maes nyrsio, beth sydd fwyaf o ddiddordeb i chi am bob maes, a pham? Oes gennych chi ddiddordeb mewn un maes yn benodol?

Gwrandewch ar Glip Sain 1 a gwrando ar fyfyrwyr y Brifysgol Agored yn esbonio beth wnaeth eu hysbrydoli i fod yn nyrs, a pham eu bod wedi dewis astudio gyda’r Brifysgol Agored.

Start of Media Content

Audio content is not available in this format.

**Clip Sain 1**

[View transcript - Clip Sain 1](" \l "Session8_Transcript5)

End of Media Content

## Casgliad

Yn y cwrs hwn, rydych chi wedi archwilio nyrsio yn y DU, y pedwar maes nyrsio, sut mae nyrsys yn hyfforddi, beth maen nhw’n ei astudio a sut maen nhw’n cael eu rheoleiddio. Rydych chi hefyd wedi edrych ar y gwerthoedd sy’n sail i ymarfer nyrsio a’r hyn y mae bod yn nyrs ar draws y byd yn ei olygu.

Gobeithio bod y cwrs hwn wedi rhoi cyfle i chi ddysgu mwy am nyrsio ac a ydych chi’n teimlo mai dyma’r yrfa i chi.

Erbyn hyn, dylech chi allu:

* nodi’r cyfleoedd a’r rolau allweddol y mae nyrsys yn eu cyflawni yn y DU heddiw
* crynhoi rhai o’r heriau allweddol y mae nyrsys yn eu hwynebu a sefydlu beth sy’n gwneud nyrsys gwych
* deall y gwahaniaethau rhwng y pedwar maes nyrsio a’r gwahanol ffyrdd o ddod yn Nyrs Gofrestredig yn y DU.

Mae’r cwrs OpenLearn hwn yn cael ei greu ar y cyd â chyrsiau’r Brifysgol Agored mewn [Nyrsio a Gofal Iechyd](https://www.open.ac.uk/wales/cy/ein-gwaith/nyrsio-yng-nghymru%20).

## References

Carmel, L. P. (2017) ‘Experience counts’, Nursing Standard, 32(7), t. 30.

Cyngor Rhyngwladol y Nyrsys (2002) Diffiniadau nyrsio. Ar gael yn: <https://www.icn.ch/nursing-policy/nursing-definitions> (Cyrchwyd: 15 Mawrth 2022).

NHS England (2015) MDT Development - Working toward an effective multidisciplinary/multiagency team. Ar gael yn: <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2015/01/mdt-dev-guid-flat-fin.pdf> (Cyrchwyd: 15 Mawrth 2022).

Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (2018) Y Cod: Safonau ymarfer proffesiynol ac ymddygiad ar gyfer nyrsys, bydwragedd a chymdeithion nyrsio. Ar gael yn: <https://www.nmc.org.uk/globalassets/sitedocuments/nmc-publications/nmc-code.pdf> (Cyrchwyd: 15 Mawrth 2022).

Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (2021) Ein gwybodaeth ddiweddaraf am nyrsio a bydwreigiaeth yn y DU. Ebrill 2021 – Medi 2021.Ar gael yn: <https://www.nmc.org.uk/globalassets/sitedocuments/data-reports/september-2021/nmc-register-september-2021-easyread.pdf> (Cyrchwyd: 15 Mawrth 2022).

Sefydliad Iechyd y Byd (2020) State of the world's nursing 2020: investing in education, jobs and leadership. Geneva: Sefydliad Iechyd y Byd.

Llywodraeth Cymru (2022) Mwy na Geiriau: Cynllun pum mlynedd 2022-27. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-07/mwy-na-geiriau-cynllun-gweithredu-2022-2027.pdf>

## Acknowledgements

Ysgrifennwyd y cwrs di-dâl hwn gan Dr Nicky Genders. Cafodd ei gyhoeddi am y tro cyntaf ym mis Ebrill 2022.

Ac eithrio deunyddiau trydydd parti a nodir fel arall (gweler y [telerau ac amodau](http://www.open.ac.uk/conditions)), mae’r cynnwys hwn ar gael o dan [drwydded Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en_GB).

Mae'r deunydd a gydnabyddir isod ac yn y cwrs yn ddeunydd Perchnogol sy'n cael ei ddefnyddio o dan drwydded (sydd ddim yn ddarostyngedig i drwydded Creative Commons). Rydym yn rhoi cydnabyddiaeth ddiolchgar i'r ffynonellau canlynol am ganiatâd i atgynhyrchu deunydd ar gyfer y cwrs am ddim hwn.

## Delweddau

Delwedd y cwrs: Phynart Studio/Getty Images

Cyflwyniad: Tîm nyrsio yng nghoridor yr ysbyty: Sturti/Getty Images

Adran 2: Dwylo’n dal mewn glôb: sasirin pamai/Getty Images

Adran 4: Nyrs yn dal llaw claf: LaylaBird/Getty Images

Adran 8.1: Bachgen yn siarad mewn sesiwn therapi: Motortion/Getty Images

## Sain/Fideo

Adran 2, Gweithgaredd 2, Fideo 1: Diolch i: Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth [www.nmc.org.uk](https://www.nmc.org.uk) <https://www.youtube.com/watch?v=WGbT8EKP-2I>

Adran 4, Gweithgaredd 7, Fideo 3: diolch i [www.downssideup.com](http://www.downssideup.com)

Adran 5, Gweithgaredd 8, Fideo 4: Diolch i: Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth <https://www.nmc.org.uk/>

Adran 5, Gweithgaredd 8, Fideo 5: Diolch i: Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth <https://www.nmc.org.uk/>

Adran 7, Gweithgaredd 10, Fideo 6: Fforwm Ieuenctid NHS England, NHS England a NHS Improvement <https://www.youtube.com/watch?v=IPrIg12SO-E>

Adran 8.1, Fideo 7: diolch i Goleg Brenhinol y Nyrsys <https://www.rcn.org.uk/>

Adran 8.2, Fideo 8: diolch i: Y Coleg Nyrsio Brenhinol <https://www.rcn.org.uk/>

Adran 8.3, Fideo 9: diolch i: Y Coleg Nyrsio Brenhinol <https://www.rcn.org.uk/>

Adran 8.4, Fideo 10: diolch i Goleg Brenhinol y Nyrsys <https://www.rcn.org.uk/>

Rydym wedi gwneud pob ymdrech i gysylltu â pherchnogion hawlfraint. Os oes unrhyw hawlfraint, drwy amryfusedd, heb ei chynnwys, bydd y cyhoeddwyr yn falch iawn o wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf posib.

**Peidiwch â cholli’r cyfle!**

Os ydych chi wedi cael eich ysbrydoli i ddysgu mwy drwy ddarllen y testun hwn, efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r miliynau o bobl sy’n darganfod ein cymwysterau a’n hadnoddau dysgu drwy ymweld â'r Brifysgol Agored – [www.open.edu/openlearn/free-courses](http://www.open.edu/openlearn/free-courses?utm_source=google&utm_campaign=ou&utm_medium=ebook).

## Solutions

## Gweithgaredd 1 Beth ydych chi’n ei wybod am nyrsio yn y DU?

### Part

#### Answer

Gall hyd cyrsiau amrywio yn dibynnu ar eich cymwysterau a’ch profiad. Mae rhai prifysgolion yn cynnig cyrsiau byr i raddedigion a chyrsiau hirach i’r rheini sydd angen astudio’n rhan-amser neu astudio ar lefel sylfaen. Mae’r holl addysg ar lefel gradd yn y DU ac fel arfer mae’n cymryd rhwng 2 a 6 blynedd i’w chwblhau, gyda’r radd amser llawn gyfartalog yn para tua 3 blynedd.

[Back to - Part](" \l "Session1_Part1)

### Part

#### Answer

**Right:**

Anghywir

**Wrong:**

Cywir

Yn y DU, mae’r teitl ‘Nyrs Gofrestredig’ wedi’i ddiogelu gan y gyfraith ac mae’n rhaid i bawb sy’n defnyddio’r teitl hwn fod wedi cofrestru gyda’r Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth. Fodd bynnag, nid yw’r teitl ‘nyrs’ wedi’i ddiogelu, felly gall unrhyw un ei ddefnyddio. Yn Adran 5 y cwrs hwn, byddwch yn edrych ar rôl rheoleiddio a’r Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth.

[Back to - Part](" \l "Session1_Part2)

### Part

#### Answer

Mae nyrsys yn gweithio mewn amrywiaeth eang o weithleoedd yn y DU a ledled y byd. Ar wahân i ysbytai, fe welwch nyrsys mewn canolfannau a chlinigau iechyd, meddygfeydd, ysgolion, carchardai, cartrefi gofal a nyrsio, ar longau mordeithio, mewn busnesau mawr, yn y gymuned, yng nghartrefi pobl, mewn canolfannau galwadau fel 111, yn y Llywodraeth ac yn y byd addysg. Mae Adran 2 y cwrs hwn yn edrych ychydig yn fanylach ar y gwahanol rolau gwaith hyn.

[Back to - Part](" \l "Session1_Part3)

### Part

#### Answer

**Right:**

10%

**Wrong:**

5%

20%

25%

Mae adroddiad data’r Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth ar gyfer 2020/2021 yn awgrymu mai ychydig dros 10% o’r rheini sydd ar y gofrestr nyrsio yn y DU sy’n ddynion (80,500) (Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth, 2021).

[Back to - Part](" \l "Session1_Part4)

### Part

#### Answer

**Right:**

56%

**Wrong:**

23%

45%

80%

Yn ôl Carmel (2017), mae 56% o nyrsys yn y DU yn gweithio mewn ysbytai.

[Back to - Part](" \l "Session1_Part5)

### Part

#### Answer

Mae hanes nyrsio yn bwysig i’r proffesiwn, ac mae nyrsio’n weithlu amrywiol. Nyrs Brydeinig-Caribïaidd oedd Mary Seacole a oedd yn gweithio ar yr un pryd â Florence Nightingale yn ystod Rhyfel y Crimea. Bu’n gweithio ar y rheng flaen yn ystod y rhyfel yn cynnig triniaeth i gannoedd o filwyr ac yn eu hadsefydlu.

Yn aml, mae pobl wedi clywed am Florence Nightingale, ond yn gwybod ychydig iawn am y nyrs Brydeinig Mary Seacole a’i gwaith. Os hoffech wybod mwy am Mary Seacole, gallwch ddarllen mwy yn y [Mary Seacole Trust](https://www.maryseacoletrust.org.uk/learn-about-mary/).

[Back to - Part](" \l "Session1_Part6)

### Part

#### Answer

Mae pedwar maes nyrsio yn y DU:

* Nyrsio oedolion
* Nyrsio iechyd meddwl
* Nyrsio plant
* Nyrsio anableddau dysgu.

Mae gan bob un o’r meysydd hyn ei arbenigedd ei hun ac mae ganddo ei safonau ei hun ar gyfer addysg. Yn Adran 8 y cwrs hwn, byddwch yn edrych yn fanylach ar bob un o’r meysydd.

[Back to - Part](" \l "Session1_Part7)

## Gweithgaredd 2 Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys

#### Discussion

Mae’n bosibl eich bod wedi sylwi bod pobl o bob cwr o’r byd yn y fideo, a bod gan bob un ohonynt eu straeon eu hunain am sut roedd nyrsio wedi effeithio arnyn nhw’n bersonol. Mae’n bosibl bod y neges am brinder nyrsys ledled y byd a galw ar lywodraethau i ymateb i hyn hefyd wedi taro tant gyda chi.

Roedd y fideo hwn i fod i bara’n hirach, ond fel y dywedodd y cyflwynydd, cafodd pandemig COVID-19 effaith ar nyrsio ar draws y byd. Yna, cafwyd cyfres o ddelweddau o nyrsio a oedd yn dangos gwahanol rolau nyrsys mewn nifer o wahanol wledydd.

[Back to - Gweithgaredd 2 Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys](" \l "Session2_Activity1)

## Gweithgaredd 4 Archwilio eich credoau

### Senario 4

#### Discussion

Mae’r adborth isod yn edrych ar sut y gallai eich gwerthoedd a’ch credoau fod wedi effeithio ar y ffordd y gwnaethoch ymateb i’r pedair senario.

Mae gwerthoedd yn cael dylanwad mawr ar weithredoedd ymarferwyr mewn ffyrdd cynnil a ffyrdd mwy amlwg. Weithiau dydych chi ddim yn ymwybodol o’ch credoau a sut gallan nhw siapio’r ffordd rydych chi’n meddwl am gleifion. Er enghraifft, os ydych chi’n credu y dylai pobl reoli faint maen nhw’n ei yfed, a pheidio â disgwyl unrhyw gymorth gan y GIG os na allant wneud hynny, yna rydych chi’n debygol o gredu nad yw’r claf yn Senario 2 yn haeddu cael cymorth.

Mae eich gwerthoedd a’ch credoau personol yn rhan annatod o’ch cymdeithasoli proffesiynol. Mae’r gwerthoedd a’r credoau sydd gennych pan fyddwch chi’n dechrau nyrsio yn siapio eich datblygiad fel nyrs, a’ch cymdeithasoli proffesiynol. Yn ystod y cyfnod hwn byddwch yn dysgu beth yw bod yn nyrs, sut i fod yn anfeirniadol a pheidio â gadael i ragfarn lywio eich penderfyniadau. Er y gallech chi wir gredu nad yw’r person yn Senario 1 yn haeddu cael unrhyw fath o driniaeth, mae gwasanaethau iechyd yno i bawb ac mae eich gwerthoedd nyrsio yn awgrymu eich bod yn gofalu am bawb.

Yn aml, credoau a gwerthoedd personol sydd wrth wraidd y rheswm pam mae pobl yn dewis nyrsio.

Mae pobl yn aml yn dweud eu bod wedi dewis nyrsio oherwydd eu bod eisiau gofalu am eraill a helpu eraill i fod mor annibynnol â phosibl. Mae’r rhain yn gredoau a gwerthoedd am gefnogi pobl agored i niwed a phobl sâl mewn cymdeithas. Bydd gennych hefyd set o gredoau personol a allai fod wedi cael eu llunio gan eich safbwyntiau crefyddol. Yn achos Senario 3, efallai eich bod yn credu’n bersonol bod hunanladdiad yn anghywir ac y gallai hynny wedyn ddylanwadu ar y ffordd yr ydych yn rhyngweithio â’r person ifanc hwnnw.

Mae’r rhan fwyaf o astudiaethau’n awgrymu nad ydych yn newid eich gwerthoedd a’ch credoau sylfaenol wrth ddod ar draws senarios a allai herio eich barn, ond eich bod yn cymryd camau penodol pan fo’r credoau a’r gwerthoedd hyn yn gwrthdaro â’r sefydliad.

Yn gyffredinol, rydych chi’n cadw at eich gwerthoedd sylfaenol pan fyddwch chi’n dechrau nyrsio, ond mae’n bosibl y bydd adegau pan fydd y gwerthoedd personol hyn yn cael eu herio. Enghraifft bosibl yw eich bod yn credu y dylai pob bywyd gael ei amddiffyn dan unrhyw amgylchiadau. Gallai hynny fod yn Senario 4 lle ceir trafodaeth ynghylch a yw plentyn yn cael ei ddadebru ai peidio, a bod hyn yn gwrthdaro â’ch credoau a’ch gwerthoedd personol.

Pan fydd gormod o wrthdaro rhwng eich credoau a’ch gwerthoedd personol, gall nyrsys ddewis gadael y sefydliad a hyd yn oed y proffesiwn.

[Back to - Senario 4](" \l "Session3_Part4)

## Gweithgaredd 5 Archwilio eich gwerthoedd eich hun

### Part

#### Discussion

Bydd eich atebion yn adlewyrchu eich gwerthoedd. Pan fydd prifysgolion yn dewis myfyrwyr ar gyfer cyrsiau nyrsio, byddant yn aml yn gofyn cwestiynau am eich gwerthoedd er mwyn dod o hyd i’r bobl hynny y mae eu gwerthoedd yn cyd-fynd â gwerthoedd nyrsio.

[Back to - Part](" \l "Session3_Part10)

## Gweithgaredd 6 Adnabod aelodau o’r tîm amlddisgyblaethol

### Claf 1

#### Discussion

Yn ogystal â’r nyrs iechyd meddwl, gall y Tîm Amlddisgyblaethol sy’n cefnogi Martin gynnwys meddyg teulu, seiciatrydd, gweithiwr cymdeithasol, swyddog tai, therapydd galwedigaethol a seicolegydd.

[Back to - Claf 1](" \l "Session4_Part1)

### Claf 2

#### Discussion

Yn ogystal â’r nyrs gymunedol (a allai fod yn nyrs arbenigol plant), gall y Tîm Amlddisgyblaethol sy’n cefnogi Nhu gynnwys pediatregydd, meddyg teulu, nyrs ardal, ffisiotherapydd, therapydd galwedigaethol, gweithiwr cymdeithasol, swyddog tai a therapydd iaith a lleferydd.

[Back to - Claf 2](" \l "Session4_Part2)

### Claf 3

#### Discussion

Yn ogystal â’r nyrs gymunedol anableddau dysgu, gall y Tîm Amlddisgyblaethol sy’n cefnogi Ademola gynnwys meddyg teulu, nyrs practis, gweithiwr cymdeithasol, therapydd galwedigaethol, seiciatrydd, nyrs arbenigol epilepsi a nyrs arbenigol asthma. Gallai’r sector gwirfoddol hefyd fod yn rhan o ofal Ademola i’w helpu i gael mynediad at weithgareddau yn y gymuned.

[Back to - Claf 3](" \l "Session4_Part3)

## Gweithgaredd 7 Persbectif rhiant o’r tîm amlddisgyblaethol

### Part

#### Answer

**Right:**

Pob un o’r uchod

**Wrong:**

Cyfathrebu

Gweithio mewn tîm

Rheoli amser

Deall rolau pobl eraill

Cyfrannu at benderfyniadau ar y cyd

[Back to - Part](" \l "Session4_Part5)

#### Discussion

Os oeddech chi’n meddwl bod y rhain i gyd yn hanfodol i weithio’n dda mewn tîm, roeddech chi’n gywir. Mae’r rhain i gyd yn sgiliau a gwybodaeth sydd eu hangen er mwyn gweithio mewn timau.

Mae nyrsys yn gweithio mewn timau ond maen nhw hefyd yn atebol yn unigol am eu hymarfer eu hunain. Mae’r adran nesaf yn edrych ar waith y corff rheoleiddio ar gyfer nyrsys yn y DU.

[Back to - Part](#Session4_Part5)

## Gweithgaredd 8 Gwaith y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (NMC)

### Part

#### Discussion

Efallai eich bod wedi meddwl am awgrymiadau fel: oherwydd bod nyrsys yn gweithio gyda phobl agored i niwed, neu oherwydd bod nyrsys ar gofrestr genedlaethol. Mae’r ddau beth yma’n wir. Mae gan yr NMC gofrestr y mae’r holl nyrsys cofrestredig (a chymdeithion nyrsio) yn rhan ohoni. Er mwyn diogelu’r cyhoedd, mae’r NMC yn monitro arferion pob nyrs ar y gofrestr.

[Back to - Part](" \l "Session5_Part1)

### Part

#### Discussion

Efallai eich bod wedi cynnwys nodweddion fel gonestrwydd ac amynedd, ond hefyd sgiliau a gwybodaeth benodol. Mae nyrs yn gyfuniad o sgiliau, gwybodaeth ac agweddau, ac mae’r rhain yn cael eu hadlewyrchu yn y Cod (Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth, 2018).

[Back to - Part](" \l "Session5_Part2)

### Part

#### Discussion

Mae bod yn nyrs yn golygu mwy na chynnal safonau proffesiynol wrth weithio. Fel y gwelsoch yn Fideo 5, mae’r ffordd y mae nyrsys yn ymddwyn pan nad ydynt yn y gwaith yn dylanwadu ar yr hyder sydd gan y cyhoedd mewn nyrsio fel proffesiwn. Er enghraifft, dychmygwch senario lle mae rhywun yn torri’r gyfraith, neu’n bod yn greulon neu’n gas, a’ch bod yn darganfod wedyn bod y person hwnnw’n nyrs. Fyddai gennych chi hyder ynddo, yn gwybod y gallai fod yn darparu gofal i chi rhyw ddiwrnod?

Mae’r Cod yn arwain nyrsys a’u hymddygiad proffesiynol, boed hynny yn y gwaith ai peidio.

[Back to - Part](" \l "Session5_Part3)

## Gweithgaredd 9 Rhoi'r dysgu yn y dosbarth ar waith

#### Discussion

Bydd Harry wedi bod yn astudio amrywiaeth o bynciau ar ei gwrs prifysgol gan gynnwys anatomeg a ffisioleg, cymdeithaseg a seicoleg. Bydd hefyd wedi astudio iechyd a diogelwch, a bydd yn deall sut y gallai fod angen i nyrsys helpu cleifion a’u teuluoedd i gael gafael ar wahanol wasanaethau.

Yn y senario hon, bydd Harry yn defnyddio ei wybodaeth am anatomeg a ffisioleg i ddeall beth sydd wedi digwydd i glun Mrs Kowalczyk, y llawdriniaeth a sut mae’n gwella. Bydd hefyd wedi astudio cymdeithaseg a bydd yn ymwybodol o amrywiaeth ddiwylliannol, a deinameg teulu. Hefyd, drwy astudio seicoleg, bydd ganddo ddealltwriaeth o ymddygiad iechyd ac effaith salwch ar deulu, nid ar y claf yn unig.

Bydd Harry wedi astudio asesiadau nyrsio a dementia, a bydd yn ymwybodol y gallai’r nyrs gymwysedig awgrymu asesiad dementia. Mae’n gwybod hefyd y gall y nyrs atgyfeirio at weithwyr proffesiynol eraill, fel ffisiotherapydd a therapydd galwedigaethol ar gyfer asesiadau symudedd a sgiliau yn y cartref.

Dyma rai enghreifftiau o sut bydd Harry yn defnyddio ei wybodaeth am y theori i lywio ei ymarfer fel nyrs a deall y penderfyniadau y bydd yn eu gwneud pan fydd yn nyrs cymwysedig.

Beth yw eich myfyrdodau ar sut mae Harry wedi defnyddio ei wybodaeth am theorïau?

[Back to - Gweithgaredd 9 Rhoi'r dysgu yn y dosbarth ar waith](" \l "Session6_Activity1)

## Gweithgaredd 10 Lleisiau gofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau

#### Discussion

Mae gan y bobl ifanc yn y fideo hwn farn am y gwasanaeth iechyd a sut hoffent ei weld yn cael ei newid a’i siapio yn y dyfodol. Mae’r fforymau wedi galluogi hyn i ddigwydd.

I nyrsys, mae gwrando ar yr hyn sydd ei eisiau ar gleifion a defnyddwyr gwasanaethau, a’u profiadau o’r gwasanaethau, yn helpu i lunio a datblygu gofal o ansawdd da.

[Back to - Gweithgaredd 10 Lleisiau gofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau](" \l "Session7_Activity1)

# Ffigur 1 Diagram gwerthoedd a chredoau

## Description

Pedwar cylch y tu mewn i’w gilydd. Mae label ‘credoau’ ar y cylch mewnol. Mae blwch ar y dde yn disgrifio credoau. Mae’n dweud: syniadau rydyn ni’n eu hystyried yn ‘wir’ yw credoau. Tybiaethau am y byd a sut rydyn ni’n byw ynddo. Gall credoau fod yn seiliedig ar bob un neu rai o’r canlynol: crefydd/ysbrydolrwydd, gwleidyddiaeth, cymdeithasol, moesoldeb, economeg, deallusol.

Mae label ‘gwerthoedd’ ar yr ail gylch. Mae blwch ar y dde yn disgrifio gwerthoedd. Mae’n dweud: Mae gwerthoedd yn egwyddorion arweiniol ym mywydau pobl a gallant gynnwys: rhyddid, gonestrwydd, cydraddoldeb, doethineb, angerdd a thosturi. Maen nhw’n dybiaethau am y byd a sut rydyn ni’n byw ynddo.

Mae label ‘agweddau’ ar y trydydd cylch. Mae blwch ar y dde yn disgrifio agweddau. Mae’n dweud: Mae agweddau’n cynnwys tair elfen: gwybyddol – yr hyn rydyn ni’n ei gredu; affeithiol – ein teimladau; ymddygiadol – cysylltiadau rydyn ni wedi’u dysgu.

Mae’r pedwerydd cylch (y mwyaf) y mae’r tri chylch arall i mewn ynddo wedi’i labelu’n ‘ymddygiadau’. Mae blwch ar y dde yn disgrifio ymddygiadau. Mae’n dweud: Ymddygiad yw’r ffordd y mae rhywun yn ymddwyn a chredir ei fod yn seiliedig ar eu credoau, eu gwerthoedd a’u hagweddau.

[Back to - Ffigur 1 Diagram gwerthoedd a chredoau](" \l "Session3_Figure1)

# Fideo 1:

## Transcript

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

EMILIA CLARKE:

Rydyn ni wedi bod yn creu ffilm ar gyfer Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys i gydnabod gwaith anhygoel nyrsys a bydwragedd.

ALISSON BECKER:

Mae gan bob un ohonom bethau i fod yn ddiolchgar amdanynt.

STEPHEN MCGANN:

Dwi’n ddiolchgar i’r nyrsys a oedd yn gofalu am fy ngwraig pan oedd hi’n ddifrifol wael yn yr ysbyty’r llynedd.

ELIZABETH IRO:

Dwi’n ddiolchgar bod nyrsys a bydwragedd yn ein helpu i wneud cynnydd tuag at iechyd i bawb ledled y byd.

ALISSON BECKER:

Dwi’n ddiolchgar am y bydwragedd a gawson ni pan gafodd ein plant eu geni.

TEDROS ADHANOM GHEBREYESUS:

2020 yw Blwyddyn Ryngwladol Nyrsys a Bydwragedd.

SHEILA TLOU:

Ar hyn o bryd, mae diffyg o 9 miliwn o nyrsys a bydwragedd ledled y byd.

ANNETTE KENNEDY:

Mae miliynau o bobl ledled y byd yn dibynnu ar nyrsys.

EMILIA CLARKE:

Roedd cymaint mwy y gallem fod wedi’i ddweud. Roeddwn i wedi bwriadu sôn am sut roedd nyrsys wedi achub fy mywyd, ddwywaith. Ond wedyn digwyddodd pandemig COVID-19 ac roedd hi’n amhosibl i ni barhau i ffilmio.

Nawr mae’r neges yn gliriach nag erioed. Mae arnom angen nyrsys a bydwragedd nawr ac yn y dyfodol i sicrhau mynediad at iechyd i bawb, ym mhob man. Mae Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys yn gyfle perffaith i ddiolch o galon i’r holl nyrsys a bydwragedd ledled y byd sy’n gweithio’n ddiflino, yn aml heb ddiolch, i’n cadw ni i gyd yn ddiogel. Mae’n hanfodol bod llywodraethau’n rhoi sgiliau arwain i nyrsys a bydwragedd er mwyn iddynt allu arwain ac ysbrydoli’r genhedlaeth nesaf i achub bywydau. Rhannwch eich stori eich hun, a gadewch i ni ddiolch yn fawr iawn i nyrsys a bydwragedd ledled y byd.

[Back to - Fideo 1:](" \l "Session2_MediaContent1)

# Fideo 2:

## Transcript

SIARADWR:

Mae gofal yn ganolog i’r gwaith y mae nyrsys yn ei wneud. Mae gofal rydyn ni’n ei ddarparu yn gwella iechyd unigolion a chymunedau. Tosturi yw’r ffordd rydyn ni’n darparu gofal sy’n seiliedig ar egwyddorion urddas, parch ac empathi. Cymhwysedd yw’r wybodaeth a’r sgiliau sydd gennym i ddarparu gofal diogel ac effeithiol sy’n seiliedig ar ymchwil a thystiolaeth.

Mae cyfathrebu’n sail i’n perthnasoedd gofalgar. Mae cyfathrebu effeithiol yn hanfodol i waith tîm a gofal diogel i gleifion. Dewrder yw gwneud y peth iawn, lleisio eich barn pan fydd angen a dangos cryfder personol wrth symud pethau yn eu blaenau. Ymrwymiad. Fel nyrsys, rydyn ni’n ymrwymo i’r rheini sydd yn ein gofal, ond hefyd i’r proffesiwn i wella gofal a gwella profiad y rheini sydd yn ein gofal.

[Back to - Fideo 2:](" \l "Session3_MediaContent1)

# Fideo 3:

## Transcript

HAYLEY:

Mae gennym ni ddwy ferch hyfryd. Mae gan Nattie, yr ieuengaf, syndrom Down. Er ei bod hi’n saith oed erbyn hyn, dim ond yn ddiweddar dwi wedi dysgu am nyrsys anableddau dysgu.

Dim ond ar ôl bod mewn Cynhadledd Sefydliad Anableddau Dysgu Prydain fel mam ac fel siaradwr y clywais am nyrsys anableddau dysgu am y tro cyntaf. Mi wnes i gwrdd â Jim Blair, sy’n hynod ysbrydoledig. Eisteddais yn y gynulleidfa’n gwrando. Ac fe ddysgais am addasiadau rhesymol.

Dysgais am Death by Indifference ac am Winterbourne. Dysgais lawer iawn am droseddau casineb yn erbyn pobl anabl. Ac roeddwn i’n eistedd yno gyda dagrau’n llifo i lawr fy mochau ac ar fy sgert smart.

Roeddwn i’n crio ac yn poeni am ddyfodol fy merch, a oedd yn bum mlwydd oed ar y pryd. Roeddwn i’n crio hefyd am fy mod mor ddiolchgar am yr unigolion, yr elusennau a’r sefydliadau hynny sy’n poeni cymaint amdani hi a’i hawliau, a hawliau pobl eraill ag anableddau dysgu, ag ydw i fel rhiant. Oherwydd, lle ar y ddaear fydden ni i gyd heboch chi.

Hyd at yr adeg honno, roeddem ni fel teulu wedi cael ein cefnogi gan gymysgedd anhygoel o nyrsys newyddenedigol, meddygon ymgynghorol, ymwelwyr iechyd, a gweithwyr Portage, ar y cyd â rhai o weithwyr proffesiynol a oedd yn fwy amwys a rhai a oedd yn gas hyd yn oed, ond fe wnaethom ni ddal ati, ac yn reddfol, mi wnaethom ni glosio at y rhai a oedd yn deall. Roedd rhestr hir o angylion meddygol. Y meddyg teulu a oedd gan ŵyr â syndrom Down.

Y cwnselydd bwydo ar y fron a wnaeth ein helpu ni i ddefnyddio tiwb nasogastrig i fwydo Nattie tan ei bod hi’n dod i arfer. Y fydwraig ddoeth a ddywedodd wrthyf am garu Nattie, p’un ai a oeddem yn ei cholli ai peidio, oherwydd roedd Nattie angen y cariad hwnnw. Roedd cymaint o angylion meddygol gwych.

[Back to - Fideo 3:](" \l "Session4_MediaContent1)

# Fideo 4:

## Transcript

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

SIARADWR:

Ni yw’r Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth, neu’r NMC. Ac rydyn ni’n helpu i gadw pobl yn ddiogel drwy reoleiddio nyrsys, bydwragedd a chymdeithion nyrsio. Mae hynny’n golygu mai ni sy’n gyfrifol am wneud yn siŵr eu bod nhw’n dysgu ac yn gweithio i’r safonau gorau posibl er mwyn i bawb gael y gofal a’r cymorth gorau posibl pan fydd eu hangen arnyn nhw.

O’r diwrnod cyntaf, rydyn ni’n dweud wrth fyfyrwyr beth sydd angen iddyn nhw ei ddysgu ac yn gosod safonau ar gyfer sut y dylid eu haddysgu fel y gallan nhw, pan fyddan nhw’n gymwys, gamu i’w swyddi cyntaf gyda’r sgiliau a’r wybodaeth gywir i ofalu am bobl yn ddiogel ac yn effeithiol. Rydyn ni hefyd yn cadw cofrestr er mwyn i chi allu gweld pwy sy’n cael gweithio fel nyrs neu fydwraig yn y DU, ac fel cydymaith nyrsio yn Lloegr. Ar hyn o bryd, mae’n cynnwys mwy na 690,000 o bobl.

Byddech chi’n disgwyl i bawb sydd wedi cofrestru gyda ni gyrraedd y safonau cywir a dilyn y cod proffesiynol drwy gydol eu gyrfa, ac rydyn ninnau hefyd. Dyna pam mae gennym broses o’r enw ailddilysu, y mae’n rhaid ei chwblhau bob tair blynedd. Mae hyn hefyd yn dangos i ni fod pobl yn parhau i ddysgu a datblygu, ac yn myfyrio yn eu hymarfer.

Mae’r gweithwyr proffesiynol ar ein cofrestr yn gweithio’n galed i ddarparu’r gofal gorau posibl, ond rydyn ni’n gwybod bod pethau’n gallu mynd o chwith weithiau. Pan fo pryderon ynghylch ymarfer nyrs, bydwraig, neu gydymaith nyrsio, gallwn ymchwilio i’r mater a chymryd camau gweithredu lle bo angen i ddiogelu’r cleifion. Bwriad hyn, fel popeth a wnawn, yw cadw pawb yn ddiogel, gan ysbrydoli balchder proffesiynol ac ymddiriedaeth y cyhoedd.

[Back to - Fideo 4:](" \l "Session5_MediaContent1)

# Fideo 5:

## Transcript

SIARADWR 1:

Gadewch i ni siarad am broffesiynoldeb. Mae thema ganolog wedi bod drwy gydol y gyfres hon. Mae’n ymwneud â bod yn hyderus yn eich penderfyniadau a’ch gweithredoedd fel gweithiwr proffesiynol, yn enwedig mewn amgylchiadau anodd.

Ond beth mae proffesiynoldeb yn ei olygu? Ymddygiad? Gwybodaeth? Rhagoriaeth? Uniondeb? Bod yn esiampl i eraill?

I nyrs, bydwraig neu gydymaith nyrsio, mae’n golygu’r holl bethau hynny a mwy. Mae bod yn weithiwr proffesiynol cofrestredig yn ennyn ymddiriedaeth a hyder pobl ynoch chi yn awtomatig. Ond mae gan bawb eu disgwyliadau eu hunain o beth ddylai gweithiwr proffesiynol fod. Felly i gadw ymddiriedaeth pobl, mae angen i chi fodloni eu disgwyliadau.

Mae’r Cod yn pwysleisio eich bod yn llysgennad ar ran eich proffesiwn drwy’r amser. Rhaid i onestrwydd a rhagoriaeth fod yn flaenoriaeth hyd yn oed pan nad ydych chi’n gweithio. Bydd yr hyn rydych chi’n ei weld ac yn ei wneud, gan gynnwys sut rydych chi’n gofalu am eich iechyd a’ch lles eich hun, yn cael effaith ar y ffordd mae pobl yn meddwl am nyrsio a bydwreigiaeth.

Y peth arall am broffesiynoldeb yw ei fod yn mynd law yn llaw ag arweinyddiaeth. A dydyn ni ddim yn sôn am fod yn fos. Mae bod yn arweinydd yn golygu dangos i bobl eraill sut i fod yn rym er lles, beth bynnag fo’ch sefyllfa.

Mae’n golygu bod yn esiampl sy’n dylanwadu ar genedlaethau o nyrsys, bydwragedd a chymdeithion nyrsio yn y dyfodol. Byddan nhw’n edrych arnoch chi ac yn meddwl, waw, dyna dwi eisiau bod. Mae hefyd yn golygu bod yn ddilynwr da. Mae hynny’n golygu cefnogi pobl mewn swyddi arweinyddiaeth sy’n ceisio gwneud y peth iawn, sy’n gallu golygu gwneud penderfyniadau anodd sydd ddim bob amser yn boblogaidd.

Ac mae’n golygu bod yn aelod da o dîm. Mae hyn yn golygu cydnabod eich cryfderau a’ch gwendidau eich hun a rhai pobl eraill. Yna gweithio gyda’ch gilydd, rhannu eich sgiliau, a gadael i eraill ddisgleirio. Bydd adegau anodd, lle bydd eich hyder yn simsan. Yn yr adegau hynny, cofiwch eich bod yn rhan o un o’r proffesiynau mwyaf dibynadwy yn y DU. A chofiwch fod y Cod proffesiynol yn ganllaw defnyddiol i chi.

Mae’n fraint cael ymddiriedaeth a hyder pobl, a rhaid gweithio i’w cynnal. Eich cyfrifoldeb personol chi yw eich proffesiynoldeb. Peidiwch byth â rhoi’r gorau i ddysgu, myfyrio, na cheisio gwella. Drwy wneud hynny, byddwch yn parhau i ddarparu gofal caredig, diogel ac effeithiol sy’n gwella iechyd a lles pawb – ni waeth beth fo’r amgylchiadau.

Rydyn ni’n gobeithio bod Gofalu gyda Hyder-- Y Cod ar Waith wedi eich helpu i adnabod ac i deimlo’n hyderus am eich proffesiynoldeb eich hun. Diolch am wylio.

[Back to - Fideo 5:](" \l "Session5_MediaContent2)

# Fideo 6:

## Transcript

GULWALI:

Llais unedig pobl ifanc yw’r Fforwm Ieuenctid.

ROWAN:

Defnyddio’r bobl ifanc fel cyfrwng i wella’r GIG.

GEORGE:

Ceisio cael effaith gadarnhaol ar bolisi gofal iechyd.

TOM:

Cynrychioli barn pobl ifanc a gwneud yn siŵr bod y GIG yn atebol i bobl ifanc.

YASMIN:

Rhoi llais i bobl ifanc.

VIKRAM:

Gwrando ar eu barn ac yna gwneud penderfyniad ar sail gwybodaeth er budd yr holl bobl ifanc.

JESS:

Mae gan bobl ifanc hawl a chyfrifoldeb i gael eu clywed.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

VIKRAM:

Bendant yn gallu gweld Fforwm Ieuenctid y GIG yn cyrraedd yr un lefel â’r byrddau gwneud penderfyniadau ac yn cael effaith go iawn ar draws y GIG i gyd.

ROWAN:

Dwi’n meddwl bydd y Fforwm Ieuenctid yn gallu cyfrannu drwy strwythur cyfan y GIG mewn amrywiaeth o wahanol ffyrdd. Y cwestiwn ydy, sut ydyn ni’n defnyddio’r pŵer hwnnw.

AMY:

Dwi wedi defnyddio llawer o wasanaethau’r GIG ac mae gen i dipyn o wybodaeth mewnol sy’n gallu helpu i gyfrannu at ffyrdd mae modd eu newid, a dysgu o hynny.

YASMIN:

Drwy gyflwyno cwestiynau bach fel, beth yw eich barn chi am hyn, sut byddai modd gwella’r GIG, efallai byddwch chi’n gallu cael rywfaint o ddeialog gyda phobl ifanc.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

DAVID:

Byddwn yn lleihau’r stigma sy’n gysylltiedig ag iechyd meddwl pobl ifanc yn eu harddegau.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

NATHAN:

Byddwn yn diwygio’r canllawiau sy’n cael eu rhoi i feddygon ar hyn o bryd ac yn edrych ar hyfforddiant i wella’r cyfathrebu rhwng pobl ifanc a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

JESS:

Byddwn yn gweithio gydag elusennau fel Brook i gael gwared ar y stigma sy’n gysylltiedig â defnyddio gwasanaethau cynghori rhywiol.

AMY:

I fi, mae gwaith pontio yn beth enfawr, oherwydd dydy plant ddim yn troi’n oedolion dros nos. Mae bwlch i bobl ifanc. Allwch chi ddim disgwyl i blentyn ddechrau defnyddio gwasanaethau i oedolion yn syth heb fod yn barod am hynny, oherwydd byddan nhw’n agored i niwed bryd hynny. Felly dydy o ddim yn deg arnyn nhw. Ac i fi, ceisio gwella hynny sy’n bwysig.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

NATHAN:

Rydyn ni eisoes yn gwneud gwaith rhwydweithio drwy NHS England i gyd er mwyn iddyn nhw allu llawn ddeall ein pwrpas.

JOE:

Dwi’n meddwl bod Neil-- y cyfarwyddwr profiad cleifion-- yn frwd iawn dros hyn, oherwydd dywedodd mai un o’r pethau roedden nhw’n edrych arno ar hyn o bryd oedd cael llawer mwy o adborth gan y bobl maen nhw’n gweithio gyda nhw, fel cleifion ac ati. Ac felly dywedodd ei fod yn edrych ymlaen at weithio gyda phobl ifanc mewn ffordd, a chael eu safbwyntiau a dod o hyd i ffordd o ymgorffori eu hadborth yn y system er mwyn i ni allu newid pethau er gwell gobeithio.

DAVID:

Efallai nad yw oedolion weithiau eisiau clywed beth sydd gan bobl ifanc i’w ddweud, ond maen nhw eisiau clywed hynny hefyd oherwydd yn y bôn, mae’r hyn rydyn ni’n ei ddweud yn eu helpu i wneud y gwasanaethau’n well byth.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

YASMIN:

Dwi’n gobeithio byddwn yn gwneud argraff ar y GIG ac yn dangos i’r oedolion yn y gwasanaeth bod gan bobl ifanc lais yn y GIG, ac ym maes gofal iechyd.

GULWALI:

Mewn blwyddyn, hoffwn weld bod y Fforwm yn achosi newid go iawn ac yn gwneud gwahaniaeth, oherwydd does dim pwrpas cael Fforwm heb achosi newid. Felly, creu ymwybyddiaeth, rhoi gwybod i bobl ifanc bod y Fforwm hwn yn bodoli a’i fod yn gallu gwneud yn siŵr bod y bobl sy’n gyfrifol yn clywed eu llais.

AMY:

Does dim byd yn mynd i newid dros nos, ond gallwch chi ddechrau creu effaith. A dyna’r unig ffordd y bydd pethau’n digwydd.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

[Back to - Fideo 6:](" \l "Session7_MediaContent1)

# Fideo 7:

## Transcript

KIRAN JNAGAL:

‘Nes i ddechrau yn 2004 fel cynorthwyydd gofal iechyd yn y sefydliad hwn. Ac roeddwn i wrth fy modd. Doeddwn i erioed wedi clywed am nyrsio iechyd meddwl. Felly roedd hon yn her hyfryd iawn i fi.

Yna, ‘nes i ddechrau gwneud fy ffordd o gwmpas gwahanol rolau nes i un o’r nyrsys ddweud bod angen i fi fod yn nyrs iechyd meddwl. A ‘nes i feddwl, o gosh, ydw i’n gallu gwneud hyn? Es i amdani a gwneud fy hyfforddiant, a dechrau gweithio gydag oedolion ar wardiau acíwt. Felly roeddwn i’n ffodus iawn, yn ddigon ffodus i symud i fyny’r rhengoedd yn eithaf araf a datblygu i fod yn rheolwr ward.

Yna cefais gyfle i fod yn fetron e-amserlennu, a oedd yn her wahanol arall i fi. Ac wedyn fe ges i fy merch fach. Felly roeddwn i ffwrdd ar absenoldeb mamolaeth. Ar ôl i fi ddychwelyd, gofynnon nhw tybed a fyddwn i’n gallu cefnogi gwaith datblygu ymarfer y nyrsys yn y sefydliad lle roeddwn i wedi gwneud cais llwyddiannus.

Y peth gwych am y rôl hon yw fy mod i’n gallu bod yn fam i fy merch fach, ac mae gen i un arall ar y ffordd hefyd. Ond mae fy sefydliad a fy ngweithle yn hyblyg iawn. Mynd i apwyntiadau gyda fy oriau sy’n fy helpu i ofalu am fy nheulu a chael swydd amser llawn. Doedd dim rhaid i mi gwblhau unrhyw gymwysterau ychwanegol ar gyfer y rôl. Mae fy mhrofiad o fod yn nyrs ac yn rheolwr ward wedi fy helpu i ddatblygu fy arddull arwain fy hun, sydd wedi fy ngalluogi i fagu hyder i gyflwyno rhaglenni i staff nyrsio ar draws y sefydliad.

Yn ogystal â dilyn cyrsiau DPP Shaw, pan fyddaf yn dychwelyd ar ôl absenoldeb mamolaeth dwi’n bwriadu gwneud gradd meistr mewn arweinyddiaeth glinigol, a byddwn yn gwneud hynny yma yn y sefydliad. Mae pob diwrnod yn wahanol. Mae rhai diwrnodau’n eithaf gweinyddol, lle mae’n rhaid ymateb i ymholiadau a chwestiynau gan staff ar draws y sefydliad. Dyddiau eraill, dwi’n hwyluso sesiynau. Felly, rhai diwrnodau cyfan allan gyda staff, a diwrnodau eraill efallai fy mod ar y ward lle dwi’n hwyluso ymarfer effeithiol i staff.

Mae’r rhaglen yn helpu staff i ddatblygu eu hyder a’u sgiliau arwain, i edrych ar reoli eu hunain yn y gweithle, ac yna meddwl am eu gyrfa mewn nyrsio. Gan fy mod yn dod o gefndir Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, mae’n bwysig iawn i fi wneud yn siŵr ein bod yn cynrychioli’r cymunedau rydyn ni’n eu gwasanaethu. Mae llawer o’r gwaith sy’n cael ei wneud gan Safonau Cydraddoldeb Hiliol y Gweithlu yn dangos nad yw staff o gefndir Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol yn camu ymlaen i swyddi uwch. Mae’r rhaglen dwi’n ei rhedeg yn rhoi cyfle i bobl feddwl amdanyn nhw eu hunain, eu diwylliant, sut mae hynny’n gweddu i’r gweithlu, a pham nad ydyn nhw’n gwneud cais am swyddi uwch. Dylen nhw allu meddwl – dwi’n gallu gwneud hyn. Felly mae’r rhaglen yn rhoi’r hyder iddyn nhw ddweud y gallwn wneud hyn gyda’n gilydd.

Rhan arall o fy rôl yw mynd yn ôl i ymarfer clinigol er mwyn i fi allu cadw fy sgiliau fy hun hefyd. Felly ychydig ddyddiau byddaf yn mynd allan i wardiau neu yn y gymuned ac yn treulio’r diwrnod gyda’r tîm. Yn bersonol, dwi’n frwd iawn dros nyrsio iechyd meddwl a datblygu ymarfer. A dwi’n cael fy ysbrydoli bob dydd gan staff, eu penderfyniad a’r rolau maen nhw’n eu cyflawni.

Yr hyn dwi’n ei fwynhau fwyaf am fy rôl yw gallu cefnogi staff nyrsio ar eu taith nyrsio, sy’n eu galluogi i ddarparu’r gofal gorau i’n cleifion. Dwi’n lwcus iawn o fod yn y sefyllfa hon ac o fod yn uwch nyrs. Mae staff yn gallu dod ata i pryd bynnag mae ganddyn nhw unrhyw gwestiynau neu ymholiadau. A gallaf helpu i fod yn eiriolwr ac yn llais iddyn nhw pan fydd angen.

Mae bod yn y rôl hon wedi fy ngalluogi i weld pethau o safbwynt gwahanol. Mae’n fy ngalluogi i drosi fy mhrofiadau a fy arweinyddiaeth fy hun drwy’r rhaglenni dwi’n helpu i’w darparu. Mae gweithio ym maes iechyd meddwl yn gallu bod yn heriol iawn. Ond mae gweld claf yn gwella, yn dychwelyd adref yn y gymuned yn gwneud y cyfan yn werth chweil.

[Back to - Fideo 7:](" \l "Session8_MediaContent1)

# Fideo 8:

## Transcript

[TESTUN AR Y SGRIN]:

NYRS 1: Dwi yno ar ddechrau bywyd... dwi’n freintiedig.

NYRS 2: Dwi’n trafod gyda phlant... dwi’n greadigol.

NYRS 3: Mae fy ngwaith gyda’r heddlu a gofal cymdeithasol yn diogelu plant... dwi’n eiriolwr.

NYRS 4: Dwi yno i wneud diagnosis, i gynllunio ac i drin... dwi’n annibynnol.

NYRS 5: Dwi’n barod am unrhyw beth... dwi’n arloeswr.

NYRS 6: Fi sy’n arwain y tîm... dwi’n ddyfeisgar.

NYRS 7: Dwi’n gweithio gyda theuluoedd i gadw plant gartref... dwi’n grymuso.

NYRS 8: Dwi’n helpu i wneud yr ysbyty deimlo fel cartref... dwi’n ymroddedig.

NYRS 9: Dwi yno pan fydd angen cymorth ar bobl ifanc... dwi’n gwrando.

NYRS 10: Dwi’n frwd dros ddysgu’r genhedlaeth nesaf... dwi’n addysgwr.

NYRS 11: Mae pedwar pen yn well nag un...dwi’n aelod da o dîm.

NYRS 12: Dwi’n gofalu am blant ac yn rhoi cysur iddyn nhw... dwi’n dosturiol.

Dwi’n freintiedig. Dwi’n greadigol. Dwi’n grymuso. Dwi’n ddyfeisgar. Dwi’n ymroddedig. Dwi’n dosturiol. Dwi’n nyrs plant.

Cafodd y ffilm hon ei chynhyrchu gan Fforymau Plant a Phobl Ifanc y Coleg Nyrsio Brenhinol.

Gyda diolch i’r staff a’r plant yn Ysbyty Plant Evelina yn Llundain. Diolch hefyd i aelodau o grŵp Facebook Fforwm Plant a Phobl Ifanc y Coleg Nyrsio Brenhinol am syniadau ac ysbrydoliaeth.

[Back to - Fideo 8:](" \l "Session8_MediaContent2)

# Fideo 9:

## Transcript

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

SIARADWR:

Oeddech chi’n gwybod bod dros 1.5 miliwn o bobl ag anableddau dysgu yn y DU? Beth yw anabledd dysgu? Mae’n effeithio ar y ffordd mae person yn deall gwybodaeth a sut mae’n cyfathrebu. Mae’n effeithio ar bobl drwy gydol eu bywyd. Ac mae angen dull gofal unigryw ar bobl ag anableddau dysgu. Maen nhw angen pobl sy’n meddwl ychydig yn wahanol.

Mae gan nyrsys anableddau dysgu un o’r gyrfaoedd mwyaf amrywiol a chyffrous ym maes gofal iechyd – ac mae’n newid bywydau. Efallai eich bod yn meddwl bod nyrsio yn golygu iwnifform a’r un drefn yn aml, ond nid peth felly yw nyrsio anableddau dysgu. Mae pob diwrnod yn wahanol.

Rhaid i nyrsys anableddau dysgu ddefnyddio amrywiaeth enfawr o sgiliau a thalentau. Weithiau maen nhw’n ymchwilwyr, yn ceisio canfod beth sydd o’i le a pham. Ar adegau eraill maen nhw’n ymgyrchwyr, yn hybu hawliau’r bobl maen nhw’n eu cefnogi. Maen nhw’n ddarganfyddwyr, yn dod o hyd i ffyrdd newydd llawn dychymyg o ddarparu gofal, ac yn bobl greadigol a fydd bob amser yn edrych ar bethau’n wahanol.

Mae nyrsys anableddau dysgu yn gweithio gyda phobl o bob cefndir, o bob oed, ym mhob amgylchedd, ac ar draws nifer o wahanol leoedd. Maen nhw’n rym er lles cymdeithasol, gan weithio gyda’r bobl fwyaf difreintiedig ac sydd fwyaf ar ymylon cymdeithas.

Weithiau mae gan bobl ag anableddau dysgu anghenion sy’n cael eu hanwybyddu. Ond o bethau syml bob dydd i sefydlu cymorth sy’n newid bywyd y rhai sydd yn eu gofal, mae nyrsys anableddau dysgu yn trawsnewid bywydau ac mae angen llawer mwy ohonynt ar y DU. Llawer mwy o bobl sy’n fodlon gwneud gwaith anhygoel. Llawer mwy o bobl sy’n fodlon dilyn llwybr gwahanol.

Felly, ydych chi’n gwerthfawrogi cydraddoldeb a hawliau dynol? Ydych chi am frwydro yn erbyn anghyfiawnder? Allwch chi edrych yn ddyfnach na’r wyneb? Ac ydych chi’n awyddus i wneud rhywbeth gwahanol bob dydd? Dyma’ch cyfle felly. Nyrsio anableddau dysgu – mentrwch ddilyn llwybr gwahanol.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

[Back to - Fideo 9:](" \l "Session8_MediaContent3)

# Fideo 10:

## Transcript

CRAIG DAVIDSON:

Craig ydw i, a dwi’n nyrs oedolion sydd newydd gofrestru.

[CERDDORIAETH YN CHWARAE]

Mae hi’n 6:30 AM. Ers dod yn nyrs, dwi wedi troi’n seren fore braidd. Dyma'r coffi cynta’. Dwi’n gweithio i Bartneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol Dinas Glasgow fel rhan o’u Tîm Pontio ar gyfer Iechyd Ceiswyr Lloches. Rydyn ni'n trefnu bod ceiswyr lloches yn cael eu cysylltu gyda meddyg teulu lleol a gydag unrhyw wasanaethau eraill sydd eu hangen arnynt. Y rheswm pam roeddwn i mor daer am ymuno â’r tîm hwn yw ei fod yn mynd drwy newidiadau cyffrous iawn a’i fod yn cael ei arwain yn gyfan gwbl gan nyrsys.

Mae 13 ohonom ni yn y tîm erbyn hyn. Pum nyrs oedolion. Arweinydd y tîm, prif nyrs, a thri nyrs Band 5. Dwi’n un o’r rheini. Mae pedwar nyrs iechyd meddwl yn y tîm. Hefyd mae dau weithiwr cymorth nyrsio a dau aelod o staff gweinyddol. Ond roeddwn i eisiau sôn rhywfaint am fy niwrnod. Dwi am fynd am gawod nawr. Dydw i ddim yn gyrru felly rydw i’n defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus i gyrraedd y gwaith. Felly well i fi siapo!

Mae’n 8:30 nawr. I'r rhai craff yn eich plith, do dwi wedi cael ‘costume change’ bach. Coffi rhif dau nawr, i bwy bynnag sy’n gyfrifol am gadw golwg ar fy lefelau caffein heddiw. Felly dwi wedi dod ymlaen yn gynnar i ddal i fyny â phethau doeddwn i ddim wedi llwyddo i’w gwneud y diwrnod cynt. Dwi wedi dod i lenwi ffurflen HC1 ar gyfer cwpl o’r cleifion roeddwn i wedi’u gweld. Dwi angen llenwi ychydig o asesiadau risg hefyd. Rydyn ni’n cwblhau rhywbeth o’r enw CRAFT.

Mae’n 9:50 nawr. Felly croeso i fy ystafell clinig hyfryd. Dwi’n un o ddau nyrs oedolion sy’n cynnal yr asesiadau iechyd cychwynnol bore ‘ma. Mae gennym ddau slot apwyntiadau ac mae hynny’n gadael i ni gael awr gyfan gyda’r ceiswyr lloches. Pwrpas hynny yw gofyn cyfres o gwestiynau. Rydyn ni hefyd yn cynnal arsylwadau llinell sylfaen. Rydyn ni’n mesur lefel siwgr eu gwaed. Rydyn ni’n cymryd sampl gwaed gwythiennol i sgrinio am unrhyw feirysau sy’n cael eu cludo yn y gwaed. Rydyn ni hefyd yn gwneud prawf wrin i weld a oes ganddyn nhw unrhyw fath o haint wrin.

Felly yn gyntaf, mae ffurflen o’r enw IA yn cael ei hanfon atom ni. Mae’n rhoi llawer o wybodaeth i ni am y cleifion. Mae’n 12:30 erbyn hyn. A dwi wedi gorffen gweld y ddau glaf roedd gen i bore ‘ma. Roedd angen i’r ddau ddyn weles i bore ‘ma gael eu hatgyfeirio at dimau iechyd meddwl. Ac oherwydd trawma iechyd rhywiol, roedd angen atgyfeirio un ohonyn nhw at wasanaethau iechyd rhywiol. Yn ystod COVID, mae’r mwyafrif helaeth o geiswyr lloches wedi cael eu rhoi mewn gwestai. Nes ymlaen prynhawn ‘ma, dwi’n mynd allan i’r gwestai i wneud rhywfaint o waith brysbennu.

Mae’n 1.45 nawr, newid bach mewn lleoliad. Fe wnes i wneud y gwaith brysbennu dros y ffôn. Felly fe wnes i ddefnyddio Language Line a’n gwasanaethau dehongli i ffonio’r cleifion hyn i gael gwybod eu pryderon. Mae angen i ni fod yn greadigol ac yn hyblyg iawn. Mae pob diwrnod yn wahanol. Dwi’n mynd i wneud rhywbeth eithaf cyffrous nawr, felly fe gewch chi wybod am hynny nes ymlaen.

Mae’n 05:45 erbyn hyn. Dwi gartref, yn ôl yn fy nillad bob dydd, a dyma goffi ola’r dydd, addo. [GAN CHWERTHIN] Felly roeddwn i yn Sandyford heddiw. Ac mae hynny oherwydd bod ein harweinydd tîm wedi meddwl am syniad gwych, sef creu pedair nyrs gyswllt – plant a theuluoedd, iechyd y fam, iechyd rhywiol, a feirysau sy’n cael eu cludo yn y gwaed. Byddwn ni’n cylchdroi bob pedwar mis. Pwrpas hynny yw rhoi cyfle go iawn i’r holl nyrsys oedolion gael datblygiad proffesiynol parhaus, ond hefyd i ni allu deall yn well y gwasanaethau rydyn ni’n atgyfeirio pobl atyn nhw.

Dwi wir yn edrych ymlaen. Mae’n haul braf yn yr Alban. Felly dwi’n mynd i gael rhywfaint o amser meddwlgarwch ac amser i fi fy hun, a mynd â fy nghi bach allan i’r ardd. Diwedd diwrnod hir iawn. Dwi newydd fod allan yn yr ardd gyda fy nghi. Efallai eich bod chi’n ei glywed yn chwyrnu cysgu yn y cefndir.

[CHWYRNU]

Felly rhan anoddaf fy rôl, yn gyntaf, yn fy marn i yw gwrando a chlywed am y trawma emosiynol mae pobl wedi’i ddioddef. Pobl ydyn ni gyd. Dyna sy’n gyffredin rhyngom ni. Ac mae clywed am y dioddefaint a beth mae’r bobl hyn wedi’i brofi yn cael argraff go iawn oherwydd ein bod ni, fel nyrsys, i gyd yn awyddus i wneud gwahaniaeth. Rydyn ni gyd am i fywyd fod yn well. Y rhan sy’n rhoi’r boddhad mwyaf yw gallu gwneud y gwahaniaeth amlwg hwnnw, heb os.

Pan ‘nes i ymuno â’r tîm, ‘nes i awgrymu ein bod yn rhestru nodweddion gwarchodedig rhywioldeb a hunaniaeth rhywedd, dim ond oherwydd eu bod yn rhesymau pam mae pobl yn ffoi rhag erledigaeth. Y diwrnod ar ôl i hynny gael ei ychwanegu at y ffurflen FERO, ‘nes i gwrdd â chwpl hyfryd, cwpl hoyw, a oedd wedi ymuno â’r system. A drwy ofyn y cwestiwn hwnnw a gofyn am eu rhywioldeb, fe wnaethon nhw ddechrau siarad am y peth am y tro cyntaf. Ac roeddwn i’n gallu eu cysylltu â sefydliadau trydydd sector yn Glasgow.

Mae nyrsio yn yrfa sy’n rhoi cymaint o foddhad. Byddwn yn annog unrhyw un i ddilyn gyrfa nyrsio. Dwi’n falch o fod yn nyrs. Dewch o hyd i’ch pobl. Dyna beth rydyn ni wedi ceisio ei wneud gyda Rhwydwaith Nyrsys Newydd Gofrestru’r Coleg Nyrsio Brenhinol oherwydd mae’n gallu bod yn anodd. Mae’n gallu teimlo’n heriol ar brydiau. Mae angen y rhwydwaith cymorth gan gymheiriaid hwnnw. Diolch o galon am ddilyn fy hanes ac am ddilyn holl straeon fy nghyd-weithwyr, sydd wedi rhannu diwrnod o’n bywyd. A diolch i chi am fod yn nyrs ac am wneud gwahaniaeth.

[Back to - Fideo 10:](" \l "Session8_MediaContent4)

# Clip Sain 1

## Transcript

CYFWELYDD:

Beth wnaeth eich ysbrydoli chi i fod yn nyrs?

MYFYRIWR 1:

Doeddwn i erioed wedi meddwl am fod yn nyrs cyn i mam fynd yn sâl. Ar y pryd, roeddwn i’n gweithio ym maes yswiriant a dwi’n cofio gwylio’r tîm lliniarol yn delio â mam, a sut roedden nhw’n ei thrin gyda chymaint o barch a charedigrwydd. Dwi’n cofio gwylio hynny a meddwl byddwn i wrth fy modd yn gallu gwneud hynny.

MYFYRIWR 2:

Yr hyn sy’n rhoi boddhad yn y swydd yw gwybod fy mod wedi gallu helpu rhywun i symud ymlaen gyda’i ofal neu ei nodau, dim ots pa mor fach yw fy rhan i.

MYFYRIWR 3:

Roedd tyfu i fyny gyda nain a gweld sut roedd ei salwch corfforol wedi effeithio ar ei hiechyd meddwl wedi fy annog i ddilyn gyrfa mewn nyrsio iechyd meddwl. ‘Nes i wneud cais am swydd fel cynorthwyydd nyrsio ar ward seiciatrig acíwt a dwi ddim wedi edrych yn ôl ers hynny.

MYFYRIWR 4

Yn yr ysgol gynradd, dwi’n cofio helpu i setlo plentyn ychydig flynyddoedd yn iau na fi. Roedd ganddo syndrom Down ac un tro, ‘nes i glywed ei rieni’n dweud wrth fy athro nad oedden nhw erioed wedi gweld eu mab yn cael ei drin fel rhywun cydradd gan un o’i gyfoedion. Er fy mod i mor ifanc, dwi’n cofio pa mor deimladwy oedd hynny a dwi’n meddwl bod fy angerdd yn deillio o hynny. Dwi’n teimlo’n gryf am eirioli dros hawliau pobl ag Anableddau Dysgu a chwalu’r rhwystrau sy’n atal pobl rhag cael gafael ar ofal a gwasanaethau.

MYFYRIWR 5

Roeddwn i’n gwybod fy mod i eisiau bod yn Nyrs Anableddau Dysgu gan fy mod i’n mwynhau ffurfio perthynas hirdymor gyda fy nghleifion, ac roeddwn i eisiau bod yn ddylanwad cyson a chadarnhaol ar fywydau’r bobl dwi’n eu cefnogi.

CYFWELYDD

Beth ydych chi wedi’i fwynhau am eich profiad hyd yma?

MYFYRIWR 2

Dwi wedi mwynhau’r amrywiaeth yn fy lleoliadau yn fawr. Mae hyn wedi fy ngalluogi i feddwl am ofal cleifion o wahanol safbwyntiau.

MYFYRIWR 1

Dwi wrth fy modd â rhan ymarferol y cwrs. Dwi wrth fy modd yn bod yn ymarferol, yn cwrdd â phobl, ac yn gwrando ar eu straeon neu eu hanesion. Dwi wedi mwynhau bob dydd o bob lleoliad gwaith hyd yma.

MYFYRIWR 3

Dwi wedi mwynhau sawl agwedd ar y rhaglen nyrsio, ond yn bennaf, dwi wedi mwynhau hyblygrwydd a hwylustod dysgu o bell.

CYFWELYDD

Pam wnaethoch chi ddewis astudio gyda’r Brifysgol Agored?

MYFYRIWR 3

Yn academaidd, doeddwn i byth yn hoff iawn o’r ystafell ddosbarth, ac roeddwn i’n hoffi’r syniad o gael cynllun astudio mwy hyblyg.

MYFYRIWR 5

Y Brifysgol Agored oedd y darparwr perffaith ar gyfer astudio gan fod y dysgu’n hyblyg a bod modd ei wneud pan fydd hi’n gyfleus i mi yn bennaf, hyd yn oed os yw hynny’n golygu mewngofnodi i ddarllen erthygl am 3am ar shifft nos dawel.

MYFYRIWR 2

Mae astudio gyda'r Brifysgol Agored yn golygu eich bod yn gallu astudio gartref, ac yn gallu trefnu'r astudiaeth o amgylch eich bywyd a'ch gwaith.

[Back to - Clip Sain 1](" \l "Session8_MediaContent5)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

Nyrs yn dal clipfwrdd yn siarad ag aelod arall o staff yr ysbyty mewn coridor.

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Figure1)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

Pâr o ddwylo wedi’u lapio o amgylch y byd.

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session2_Figure1)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session2_Figure2)

# Ffigur 1 Diagram gwerthoedd a chredoau

## Alternative description

Cysylltiad rhwng ymddygiad, agweddau, gwerthoedd a chredoau. Disgrifiad llawn yn y ddolen Disgrifiad hir.

[Back to - Ffigur 1 Diagram gwerthoedd a chredoau](#Session3_Figure1)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session3_Figure2)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

Llun agos o nyrs yn dal llaw claf.

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session4_Figure1)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session4_Figure2)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session5_Figure1)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session5_Figure2)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session7_Figure1)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

Bachgen yn ei arddegau yn eistedd ac yn edrych mewn gofid.

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Figure1)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Figure2)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Figure3)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Figure4)

# Uncaptioned Figure

## Alternative description

[Back to - Uncaptioned Figure](" \l "Session8_Figure5)