**Hayley Baker and Beth Newton, Therapydd Galwedigaethol**

**Gwasanaeth Cymunedol Digartrefedd Aml-Broffesiynol**

**Cyflwyniad**

Hayley Baker ydw i, fi yw Prif Therapydd Galwedigaethol Tîm Amlddisgyblaethol Digartref Caerdydd a Beth Newton ydw i, rwy'n Therapydd Galwedigaethol Cylchdro Band 5 sy'n gweithio gyda'r Tîm Amlddisgyblaethol Digartref

Mae'n cael ei gydnabod bod digartrefedd yn her iechyd cyhoeddus barhaus. Mae'n gallu cael effaith sylweddol ar unigolion, teuluoedd a chymunedau. Pan nad oes gan berson le diogel i aros neu lety, bydd hyn yn niweidiol i les cyffredinol unigolyn, felly mae effaith bosib ar ei iechyd corfforol, ei iechyd meddyliol neu ei iechyd gwybyddol.

**Adnabod angen gwasanaeth**

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod bod angen ateb er mwyn newid, felly yn 2018 datblygwyd Strategaeth Ddigartrefedd Caerdydd. Edrychodd ar ddull integredig o ymdrin â digartrefedd a oedd yn gofyn i'r sector cyhoeddus a sefydliadau trydydd sector ddod at ei gilydd. Yn 2020, fe gawson ni ein cyflwyno i dîm amlddisgyblaethol cynyddol fwy yn cynnwys nyrsys seiciatrig cymunedol, gweithwyr cymdeithasol, deietegwyr, nyrsys cyffredinol cwnselwyr, gweithwyr mewngymorth carchardai, a gweithwyr allgymorth therapiwtig sydd yn gyffrous iawn. Mae'n gyfle cyffrous iawn. Mae'n brofiad unigryw i therapi galwedigaethol i fod yn gweithio yn y rôl hon. Dwi'n credu mai ni yw'r cyntaf yng Nghymru i fod yn gweithio o fewn y gwasanaeth digartrefedd, felly mae'n gyfle cyffrous iawn i ni gael cyfranogi. Mae'n faes ymarfer cymharol newydd i ni. Rydyn ni ar flaen y gad mewn gwirionedd wrth edrych beth allwn ni ei wneud gyda'r grwp hwn o bobl.

**Disgrifiad o'r gwasanaeth**

Mae tîm amlddisgyblaethol y digartref yn wasanaeth 9-5 Llun i Gwener i gefnogi pobl sy'n troi at ddarpariaethau i'r digartref. Unigolion sy'n pwyso ar hosteli rheng flaen a llety sy'n cael ei gynnal yn rhannol o gwmpas ardal Caerdydd. Yn ogystal â thrigolion hosteli a thai â chymorth rydyn ni hefyd yn cefnogi pobl sy'n cysgu allan, a'r arfer wedi ymwreiddio neu bobl sydd wedi ymwreiddio gyda'r gwasanaeth a rhai pobl cymharol newydd i'r gwasanaeth ac yn pwyso ar ein cefnogaeth ni a'r tîm amlddisgyblaethol am y tro cyntaf.

Fel therapyddion galwedigaethol, rydyn ni'n defnyddio ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi ac arwain unigolion. Rydyn ni'n defnyddio'r 'Model of Human Occupation' sy'n help mawr i ni ddeall unigolion, yn help mawr i archwilio hunaniaeth yr unigolion, ei allu i fodloni ei anghenion sylfaenol yr hyn rydyn ni'n ei alw'n berfformiad a gweithrediad ac unrhyw rwystrau a allai effeithio ar hynny. I wneud hyn, mae amryw o asesiadau i ni bwyso arnyn nhw o fewn y model sy'n ein tywys ni ar sail anghenion clinigol, beth ydyn ni'n ei weld a'r argraff mae'r person yn ei rhoi.

Dwi'n credu ein bod ni mewn lle da o fewn y gwasanaeth. Fel gweithwyr proffesiynol, rydyn ni'n asesu pobl yn eu cyfanrwydd, fel y dywedodd Hayley. Asesu'r cyflwr corfforol, meddyliol a gwybyddol, ac asesu eu hamgylchedd ar yr un pryd Felly rydyn ni mewn sefyllfa dda iawn i wneud argymhellion boed hynny o ran llety addas neu am unrhyw anghenion cymorth parhaus. Dwi'n teimlo ein bod ni wrth wraidd gofal cleient, a dweud y gwir. Rydyn ni'n defnyddio ein set sgiliau llawn. Felly, o ran enghreifftiau o'n gwaith ni i rywun gyda chlefyd Parkinson, byddai ein cymorth a'n hymyriadau yn wahanol iawn i achos rhywun gydag anafiadau difrifol neu salwch meddwl fel sgitsoffrenia. Rydyn ni'n gweld pobl ag amrywiaeth o anghenion nid dim ond angen clinigol penodol.

Dyma sut mae pobl yn dod yn ddigartref. Rydyn ni'n cael atgyfeiriadau gan bobl sydd wedi cael eu rhyddhau o'r ysbyty yn sydyn iawn heb y gefnogaeth briodol yn y gymuned. Rydyn ni'n derbyn atgyfeiriad ac mae angen i ni fynd i weld yr unigolion hyn ar fyrder er mwyn iddyn nhw allu gweithredu a diwallu eu hanghenion eu hunain orau gallan nhw nes mae'r gefnogaeth gywir yn cael ei chynnig. Rydyn ni'n gweld pobl sydd wedi dod allan o'r carchar. Mae angen sicrhau bod eu taith yn ôl i gymdeithas yn un maen nhw'n gallu addasu iddi ar gyflymder sy'n addas iddyn nhw. Mae anawsterau iechyd meddwl tymor hwy yn bosib felly bydd angen i ni eu cyfeirio i'r gwasanaethau arbenigol cywir er mwyn gallu diwallu eu hanghenion mewn modd amserol. Mae'r galw am y gwasanaeth therapi galwedigaethol wedi tyfu'n gyflym ers i ni ddechrau.

**Effaith y gwasanaeth**

Mae gwerth y cymorth rydyn ni'n ei gynnig yn amlwg i'n cydweithwyr, ond yn bwysicaf oll i'r bobl rydyn ni'n eu gwasanaethu. Mae sôn yn lledu'n gyflym drwy'r grwp cleient hwn ac mae hynny'n bendant i'w weld yn nifer yr atgyfeiriadau rydyn ni'n eu derbyn. Felly rhan fawr o'n rôl yw cwblhau asesiadau amgylcheddol a dyna lle mae gweld ein heffaith ar ein cwsmeriaid a defnyddwyr ein gwasanaeth. Rydyn ni'n eu hasesu lle bynnag maen nhw'n byw boed hynny'n llety â chymorth neu hostel rheng flaen. Mae'r rhain yn amgylcheddau cymhleth, anhrefnus a heriol, ac mae'r unigolion hynny sydd ag anghenion ychwanegol yn ei chael yn anodd i setlo heb gael eu cefnogi yn y ffordd iawn. Rhan fawr o'n gwaith yw addasu'r cyfleusterau sydd ar gael iddyn nhw i'w defnyddio ac mae hynny'n gallu digwydd trwy ddarparu cymhorthion neu offer.

Agwedd arall ar ein rôl yw integreiddio pobl yn ôl i'r gymdeithas, ac rydyn ni'n gwneud hynny trwy ddeall sut mae pobl yn dewis neu eisiau byw eu bywydau. Mae trafferth yn gallu codi oherwydd cyfnod o salwch, iechyd meddwl, problem wybyddol neu gorfforol ond mater i ni yw ceisio sicrhau eu bod yn gallu cyflawni'r gweithrediad gorau posib. I wneud hynny, byddwn yn edrych ar eu rolau a'u cyfrifoldebau a cheisio sicrhau integreiddio llawn yn unol â'u dymuniad.

Mae llawer o stigma cymdeithasol ynghlwm wrth ddigartrefedd ac rydyn ni'n gweithio'n galed i chwalu'r rhwystrau hynny i unigolion yn y gwasanaeth digartrefedd neu i gleientiaid sy'n defnyddio sylweddau. Mae llawer o stigma, ac mae angen gweithio'n galed i chwalu'r rhwystrau hynny ac i ddeall y person am bwy ydyn nhw a'r rhesymau pam maen nhw yn y sefyllfaoedd hynny. Mae yna bobl sydd â diddordeb mewn dychwelyd i fyd gwaith, ond eu bod nhw mewn sefyllfa lle nad ydyn nhw'n gallu yn gorfforol neu eu bod nhw'n yn rhy flinedig neu'n methu symud o gwmpas heb gadair olwyn. Rydyn ni'n gofalu am bresgripsiynau o'r math a chysylltu â'r gwasanaeth cywir i'w cael nhw yn ôl i rywle lle maen nhw'n teimlo eu bod yn cyfrannu at gymdeithas. Ni yw'r bobl orau i wneud hynny. I ddileu heriau a graddio'r gweithgaredd er mwyn iddo ddigwydd ar raddfa sy'n gyfforddus iddyn nhw. Maen nhw'n gallu gweld bod hirhoedledd yn yr hyn oedden nhw'n bwriadu ei gyflawni. Mae llawer o'r bobl hyn yn dod atom ni wedi profi hanes trawmatig. Mae gan rai broblemau defnyddio sylweddau ac alcohol. Mae'n bwysig ein bod ni'n deall, fel wyt ti wedi nodi, pwy ydyn nhw fel pobl, a'n bod ni'n gallu eu cefnogi orau gallwn ni fel eu bod nhw'n teimlo'n rhan o gymdeithas. Dyna maen nhw ei eisiau, dyna yw'r nod yn y pen draw.

Ers i ni ddechrau, mae ymddiriedolaethau cyfagos wedi cysylltu â ni yn chwilfrydig ac eisiau gwybod mwy am yr hyn rydyn ni'n ei gynnig. Rydyn ni wedi gallu rhannu ein data a thrwy hynny maen nhw wedi cael gafael ar gyllid a sefydlu eu gwasanaethau eu hunain o fewn eu byrddau iechyd lleol. Mae'n gyffrous iawn i fod yn arwain y ffordd. Rydyn ni'n cydnabod yr angen i greu cysylltiadau cryf a llwybrau clir gyda gwasanaethau arbenigol. Mae ymyrraeth gynnar yn allweddol. Os oes anghenion hirdymor gan rywun mae angen eu cyfeirio cyn gynted ag sy'n bosib er mwyn i bawb allu cydweithio. Rhan o hynny yw cysylltu gyda Thimau Iechyd Meddwl Cymunedol a chwblhau asesiadau ar y cyd gyda chleientiaid. Rydyn ni'n gallu gwneud rhai o'r asesiadau cychwynnol cyn eu trosglwyddo iddyn nhw neu gydweithio gyda chleientiaid cyn iddyn nhw symud ymlaen o'r gwasanaeth digartrefedd ac i'r Timau Iechyd Meddwl Cymunedol. Rydyn ni hefyd yn gweithio'n agos gyda'r GIG mewn ysbytai. Os yw cleientiaid yn cael eu rhyddhau o'r ysbyty, rydyn ni'n gallu hwyluso'r broses a chydweithio er mwyn sicrhau bod unigolion yn mynd i lety priodol. Rydyn ni'n cydnabod bod angen parhaus i adolygu'r gwasanaeth. Mae demograffeg ac anghenion y cleientiaid yn newid yn aml ac mae angen i ni ganolbwyntio ar y meysydd cymorth cywir.

**Manteision i staff**

O ran datblygiad y gwasanaeth, dwi'n eithaf newydd i'r rôl ac wedi cael fy annog i chwarae rhan weithredol iawn wrth ddatblygu'r gwasanaeth. Edrych ar asesiadau newydd i bwyso arnyn nhw fel ein bod ni'n deall anghenion galwedigaethol ac yn deall cleientiaid cystal ag y gallwn ni, neu edrych ar ymyriadau newydd a phwyso ar ein sylfaen dystiolaeth. Cysylltu â chydweithwyr a gwasanaethau eraill i ddarparu'r ymyriadau gorau i gleientiaid. Edrych os ydyn ni'n datblygu ac yn cofnodi ein canlyniadau a defnyddio'r offer gwerthuso gorau posib i ddangos gwerth ein gwasanaeth.

Mae'n gyffrous iawn i fi fel gweithiwr Band 5 i fod yn chwarae rhan weithredol yn y broses. Rydyn ni'n dwy yn gweithio gyda'n gilydd, yn hytrach na dim ond arweinydd y tîm yn arwain, tyfu a datblygu'r gwasanaeth yn barhaus. Mae'n bwysig iawn ein bod ni'n edrych ar y gwasanaeth, a ni sydd yn y lle gorau i wneud hynny. Ai ceisio cefnogi anghenion yr unigolion hynny sy'n troi at y gwasanaethau rheng flaen ydyn ni? Neu ydyn ni'n ceisio cynnig cefnogaeth i bobl ag anghenion lefel is mewn hosteli sydd eisiau symud ymlaen i fyw'n annibynnol? Adnodd bach iawn ydyn ni felly mae'n bwysig deall beth yw'r rôl orau i ni./ Ceisio diwallu anghenion pobl sydd mewn hosteli rheng flaen, neu weithio gyda phobl mewn lleoliadau angen lefel is sy'n barod i symud ymlaen i fyw'n annibynnol.

**Gwersi a ddysgwyd**

Dwi'n credu mai dyna oedd y wers fwyaf. Does dim un diwrnod yr un fath, mae pob un yn wahanol I ategu, mae'r grwp cleientiaid yn newid yn barhaus. Demograffeg y cleientiaid, yn bennaf. Mae angen sicrhau ein bod ni'n diwallu'r anghenion hynny. Roedden ni'n arfer gweld llawer o bobl iau. Bellach, mae llawer o bobl dros 75 oed. Mae hynny ynghlwm wrth bwysau i ryddhau cleifion o ysbytai, ond mae pobl yn mynd i'r ysbyty am sawl rheswm y tu hwnt i iechyd corfforol gwael. Os ydyn nhw wedi colli eiddo, eu tenantiaeth, eu llety rhent. Mae hyn i gyd yn cael effaith ar les emosiynol unigolion ac yn gallu arwain at gyfnod mewn ysbyty. Pan mae hi'n fater o ryddhau cleifion, os nad oes ffordd i ryddhau'r unigolion hyn, ein lle ni yw mynd i'r afael â phethau, ceisio deall y sefyllfa a'u cefnogi nhw cystal ag y gallwn ni.