# Sut i ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad personol

## Pam mae ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad personol yn bwysig?

Mae cynnwys a chydweithio yn ddau o'r Pum Ffordd o Weithio a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Er bod hyn hefyd yn cyfeirio at ymgysylltu â rhanddeiliaid, mae cyfrifoldeb ar y sector iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector i gynnwys a chydweithio â chleifion a'r cyhoedd i wella lles y boblogaeth yng Nghymru.

Gall ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad personol gael effaith gadarnhaol ar y gwaith a wnawn a gall lywio newidiadau i wasanaethau a'r ffordd yr ydym yn gweithio. I wneud hynny'n ystyrlon, mae'n bwysig deall beth sy'n gweithio'n dda, beth allai'r heriau a'r rhwystrau fod a sut i'w goresgyn.

Yn yr erthygl hon, byddwn yn edrych ar sut i ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad personol o weithgareddau ymgysylltu wedi'u cynllunio, ond mae ffyrdd eraill y gallwch chi ddefnyddio profiad personol i greu newid mewn iechyd a gofal cymdeithasol hefyd, er enghraifft, cyflogi pobl â phrofiad personol, ymateb i sefyllfaoedd a welwch yn eich maes gwasanaeth, helpu pobl â phrofiad personol i rannu eu stori i annog newid a chynnwys pobl yn eu gofal eu hunain.

## Beth ydyn ni'n ei olygu wrth brofiad personol?

Profiad personol yw profiad uniongyrchol o fater, sefyllfa neu wasanaeth. Yn ein cyd-destun ni, mae'n golygu cael profiad personol o'n gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol neu brofiad o fater iechyd a gofal cymdeithasol, fel bod yn berson â dementia neu anabledd dysgu neu'n gofalu am rywun felly.

Defnyddir llawer o dermau gwahanol i ddisgrifio'r broses o gynnwys pobl â phrofiad personol, megis ymgynghori, ymgysylltu, cyfranogiad, partneriaeth a chydgynhyrchu. Yn gyffredinol, defnyddir y geiriau hyn i ddynodi gwahanol lefelau o ddylanwad, cyfranogiad a grym. Y prif wahaniaethau y mae'r modelau hyn yn eu defnyddio yw p'un a fydd gweithgaredd cyfranogiad yn cael ei wneud i, ar gyfer neu gyda defnyddwyr gwasanaethau ac aelodau'r cyhoedd. Gallwch ddysgu mwy am y gwahaniaethau yn yr adnodd gwych hwn gan Rwydwaith Cydgynhyrchu Cymru.

## Sut mae 'da' yn edrych?

Mae yna lawer o adnoddau a fframweithiau sy'n edrych ar arfer gorau wrth ymgysylltu â phobl â phrofiad personol. Rydyn ni wedi trafod rhai o'r rhain ac wedi tynnu themâu cyffredin at ei gilydd i'ch helpu chi i ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad personol mewn ffordd ystyrlon ac effeithiol. Gallwch ddod o hyd i'r holl adnoddau rydym wedi edrych arnynt ar dudalen 'Adnoddau Ychwanegol' y canllaw hwn.

## Disgwyliadau, cyfathrebu a dewis

Mae'n bwysig sefydlu beth yw pwrpas gweithgaredd ymgysylltu, beth all y gweithgaredd ymgysylltu ddylanwadu arno, pwy fydd yn cymryd rhan a beth rydych chi'n ei ddisgwyl gan y bobl rydych chi'n ymgysylltu â nhw cyn gweithgaredd ymgysylltu. Mae angen cyfleu hyn yn glir mewn ffordd hygyrch i'r bobl rydych chi'n ymgysylltu â nhw, a fydd yn gwneud yr ymgysylltiad yn fwy ystyrlon ac yn helpu pobl i benderfynu a yw'n rhywbeth y maent am fod yn rhan ohono ai peidio.

Drwy ystyried y mathau hyn o gwestiynau, gallwch benderfynu a ydych wedi dewis y lefel briodol o gyfranogiad ar gyfer yr amgylchiad. Bydd hyn yn arwain at brofiad gwell i'r bobl rydych chi'n ymgysylltu â nhw, trwy sicrhau ei fod yn ymgysylltu go iawn yn hytrach na rhoi gwybodaeth a lleihau'r risg o symboleiddiaeth. Gallech ddefnyddio fframweithiau ymgysylltu sydd eisoes yn bodoli, fel Rhestr Wirio a Chynllun Ymgysylltu C3SC neu Ddogfen Cychwyn Prosiect Ymgysylltu Cyfranogaeth Cymru.

## Dwyochredd, ymddiriedaeth a pharch

Gall deinameg pŵer ac ymddiriedaeth chwarae rhan enfawr o ran a yw gweithgaredd ymgysylltu yn llwyddiannus ai peidio. Pan fydd anghydbwysedd pŵer, gall pobl deimlo'n anghyfforddus a gallant roi atebion i chi y maent yn meddwl eich bod am eu clywed, yn hytrach na rhannu eu gwir brofiad personol. Gall sefydlu cydgyfrifoldebau a chymylu'r gwahaniaethau rhwng y gweithwyr proffesiynol dan sylw a'r bobl yr ydych yn ymgysylltu â nhw helpu gyda hyn.

Gall treulio amser yn adeiladu cydberthnasau dibynadwy a’i gwneud yn glir eich bod yn parchu ac yn gwerthfawrogi’r syniadau a’r safbwyntiau sy’n cael eu rhannu gyda chi wneud yr ymgysylltiad yn fwy ystyrlon. Gallech ddefnyddio asedau rhanbarthol presennol, megis grwpiau cymunedol a sefydliadau trydydd sector, lle mae cydberthnasau dibynadwy eisoes wedi’u datblygu.

## Cynrychiolaeth, tegwch a hygyrchedd

Mae sicrhau bod y bobl gywir yn cael eu cynrychioli yn bwysig. Bydd clywed gan ystod eang o bobl yn sicrhau bod canlyniadau’r ymgysylltu yn gadarn ac yn adlewyrchu’r boblogaeth, er ei bod yn arfer da cofio bod gan bobl o’r un gymuned eu profiadau unigol eu hunain.

Er mwyn sicrhau bod pawb yn cael cyfle cyfartal i ymgysylltu, mae angen inni ddeall y rhwystrau y gallai pobl eu hwynebu, megis rhwystrau iaith, dewisiadau diwylliannol a rhwyddineb mynediad o ran trafnidiaeth, namau synhwyraidd ac anableddau. Gellir goresgyn y rhain trwy nodi a mynd i'r afael â'r rhwystrau hyn wrth gynllunio ymgysylltiad a gweithio gyda'r bobl yr ydych yn ymgysylltu â nhw i sicrhau y gallant gymryd rhan.

# Datblygiad a sgiliau

Mae ymgysylltu â phobl â phrofiad personol yn ffordd wych i ni ddarganfod beth sy'n ystyrlon i bobl, ond gall hefyd fod yn gyfle i'r bobl rydyn ni'n ymgysylltu â nhw ddysgu sgiliau newydd ac ymgysylltu â'u cymuned. Drwy ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad personol, gallwn feithrin hyder, lleihau ynysu, cynyddu cydlyniant cymunedol a sicrhau bod pobl yn cael eu trin fel asedau, yn hytrach na beichiau ar ein system iechyd a gofal cymdeithasol.

Lle bo’n bosibl, cynigiwch gyfleoedd hyfforddi i’r bobl rydych yn ymgysylltu â nhw a rhowch wybod i bobl am unrhyw bolisïau, gwasanaethau ac acronymau nad ydynt efallai’n gyfarwydd â nhw. Gall hyn helpu pobl i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cynnwys yn fwy yn y broses a datblygu sgiliau a gwybodaeth y gallant eu defnyddio mewn meysydd eraill o'u bywyd. Yn ogystal â hyn, mae hyfforddi staff ar sut i ymgysylltu â’r cyhoedd yn bwysig, gan ei fod yn gwneud i staff deimlo’n fwy parod i ymgysylltu â phobl â phrofiad personol a gall sicrhau bod y bobl yr ydym yn ymgysylltu â nhw yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac yn ddiogel.

# Adborth a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i gyfranogwyr

Mae darparu adborth i’r bobl rydym yn ymgysylltu â nhw yn hanfodol gan fod gan bobl yr hawl i wybod sut mae eu cyfranogiad wedi cael ei ddefnyddio ac a yw wedi arwain at newidiadau cadarnhaol a gwneud penderfyniadau. Bydd hyn yn galluogi'r bobl dan sylw i weld y gwahaniaeth a gall sicrhau'r effeithiau cadarnhaol a welwyd yn yr adran flaenorol. Byddwch yn ymwybodol o sut rydych chi'n adrodd am yr adborth hwn i'r bobl rydych chi wedi ymgysylltu â nhw, gan sicrhau bod y wybodaeth yn glir ac yn hygyrch.

Ni weithredir ar bob gweithgaredd ymgysylltu, ac os felly, eglurwch pam. Drwy wneud hynny, gallwn feithrin neu gynnal yr ymddiriedaeth sydd gennym gyda'r bobl yr ydym wedi ymgysylltu â nhw.

# Monitro a gwerthuso

Mewn ystyr tebyg i'r uchod, mae'n bwysig inni fyfyrio ar y broses ymgysylltu ei hun. Bydd hyn yn eich helpu i ddeall a oedd y gweithgaredd ymgysylltu yn werth chweil ac a oedd unrhyw beth y gallech fod wedi'i wneud yn wahanol. Mae gan Gynllun Ymgysylltu C3SC y cyfeirir ato uchod adran ôl-drafod y gallwch ei defnyddio i'w gwneud hi'n haws adolygu pa mor dda yr ymgymerwyd â'r broses ymgysylltu unwaith y bydd wedi'i chwblhau.

Gallwch hefyd ofyn am adborth gan bawb sy'n ymwneud â'r broses i gael barn cyfranogwyr ar lwyddiant y gweithgaredd. Yn ogystal â bod yn bwysig i ni wrth wneud y gweithgaredd ymgysylltu, mae hefyd yn ddefnyddiol rhannu gwerthusiad o’r broses gyda’r bobl yr ydych wedi ymgysylltu â nhw, sydd unwaith eto yn meithrin ymddiriedaeth ac yn gwneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

# Adnoddau ychwanegol

| | |
|---|---|
| **National Principles for Public Engagement in Wales** | Mae'r set hon o egwyddorion ar gyfer ymgysylltu â'r cyhoedd yng Nghymru wedi'i chynhyrchu ar y cyd â sefydliadau ar draws iechyd a gofal cymdeithasol. Ei nod yw sicrhau bod y broses ymgysylltu o ansawdd da, yn agored ac yn gyson. |
| **Children and Young People's National Participation Standards** | Dyma set o safonau cyfranogiad cenedlaethol sy'n canolbwyntio ar blant a phobl ifanc, a grëwyd gan Lywodraeth Cymru a Cymru Ifanc. |
| **Engaging people with lived experience: best practice, challenges and opportunities** | Mae'r astudiaeth ymchwil hon, a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2022 ac a gomisiynwyd gan Gynghrair Iechyd a Gofal Cymdeithasol yr Alban, yn edrych ar gynnwys pobl sydd â phrofiad personol mewn polisi iechyd a gofal cymdeithasol a gwneud penderfyniadau. |
| **NHS England: Working in partnership with people communities** | Er bod hwn yn ganllaw statudol ar gyfer NHS England, mae'n cynnwys gwybodaeth wych y gellir ei throsglwyddo i iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru |
| **Co-Production Guide: Connecting and Realising Value Through People** | Mae Adran Iechyd Gogledd Iwerddon wedi creu canllaw gwych ar gydgynhyrchu ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n cynnwys gwybodaeth am gydgynhyrchu ar lefelau amrywiol, o'r swyddogion gweithredol a'r rhai sy'n llunio polisïau, i gymunedau a phobl â phrofiad personol. |
| **Involve: Nine Principles of Effective Deliberative Public Engagement** | Involve yw prif elusen cyfranogiad y cyhoedd y DU ac yn yr erthygl hon, maent yn nodi eu Naw Egwyddor ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd yn Ystyriol. |
| **IAP2 Core Values for Practice of Public Participation** | Yn yr erthygl hon, mae Involve yn crynhoi'r argymhellion a nodir yng Ngwerthoedd Craidd y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Cyfranogiad y Cyhoedd. |

Ewch i wefan yr Hwb Cydlynu Arloesi Rhanbarthol i weld mwy o'n gwaith neu cysylltwch drwy e-bostio Dylan.John4@wales.nhs.uk os oes gennych syniad yr hoffech ei archwilio gyda'ch gilydd