

Trosolwg

Mae'r safon hon am ddylunio, rheoli ac addasu rhaglenni ymarfer i fynd i'r afael ag anghenion cyfranogwyr risg ganolig-uchel a atgyfeirir â chyflyrau meddygol penodol.

Prif ganlyniad y safon yw:

1. dylunio a rheoli rhaglenni atgyfeirio ymarfer a oruchwylir ar gyfer cyfranogwyr risg canolig-uchel â chyflyrau meddygol

Mae'n rhaid i chi gynnwys yr wybodaeth graidd ynghylch ymarfer corff a ffitrwydd a dealltwriaeth ddamcaniaethol fel y manylir arnynt yn y ddogfen Gofynion Gwybodaeth Graidd ynghylch Ymarfer a Ffitrwydd SkillsActive sy'n berthnasol i'r cyflyrau meddygol penodol.

1. Atal cwmpo
- 2.

Strôc

3. Iechyd meddwl
- 4.

Poen yng ngwaelod y cefn nad yw'n benodol

5. Gordewdra/clefyd y siwgr
- 6.

Clefyd anadlol cronig

7. Adferiad canser
- 8.

Cyflyrau niwrolegol tymor hir

9. Adferiad carlam (milwrol yn unig)

Mae'r safon hon ar gyfer gweithwyr proffesiynol ymarfer corff sy'n dylunio, rheoli ac addasu rhaglenni ymarfer i fynd i'r afael ag anghenion cyfranogwyr risg ganolig-uchel a

atgyfeirir â chyflyrau meddygol penodol. Byddant fel arfer yn gweithio heb oruchwyliaeth uniongyrchol.

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

Dylunio a rheoli rhaglen atgyfeirio ymarfer a oruchwyllir ar gyfer cyfranogwyr risg ganolig-uchel â chyflyrau meddygol penodol**

1. cofnodi **gwybodaeth* am gyfranogwyr***
2. cysylltu â **gweithwyr gofal iechyd proffesiynol** ynghylch dehongli **gwybodaeth****
3. sgrinio **cyfranogwyr** cyn ymarfer yn llwyr
4. ymchwilio cyflyrau meddygol anghyfarwydd gan ddefnyddio gwahanol **ddulliau** i gael gwybodaeth **wyddonol**
5. dilyn **gweithdrefnau cyfreithiol a sefydliadol** a phrotocolau ar gyfer gweithio gyda **gweithwyr gofal iechyd proffesiynol****
6. cynllunio a chytuno ar **nodau SMART** â'r **cyfranogwyr** gan ddefnyddio haeniadau risg a deilwrwyd i lefel gyfredol eu gallu
7. cynllunio amcanion, gweithgareddau a thechnegau cyflwyno a deilwrwyd i ***anghenion** *cyfranogwyr
8. dylunio a chytuno ar raglen â'r **cyfranogwyr** sydd wedi ei haddasu ar gyfer eu hanghenion
9. asesu risgiau yn yr amgylchedd ymarfer a chofnodi eich canfyddiadau
10. dylunio dilyniannau i hyrwyddo cydymffurfio tymor hir a hwyluso gwelliant parhaus

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

Dylunio a rheoli rhaglen atgyfeirio ymarfer a oruchwyllir ar gyfer cyfranogwyr risg ganolig-uchel â chyflyrau meddygol penodol**

****1. y mathau o wybodaeth sydd eu hangen ar gyfer cyfranogwyr â chyflyrau meddygol penodol**

2. pryd a sut i gysylltu â **gweithwyr gofal iechyd proffesiynol** ynghylch dehongli gwybodaeth
3. sut i gwblhau sgrinio cyn ymarfer a phroses haeniadau **risg** a gymeradwyir yn genedlaethol i benderfynu a yw cyfranogwyr mewn **risg** o ddigwyddiad niweidiol yn digwydd yn ystod ymarfer corff
4. pam y dylech ddefnyddio ffynonellau credadwy o wybodaeth wyddonol ar gyfer **cyflwr/cyflyrau meddygol anghyfarwydd**

***5. * gweithdrefnau cyfreithiol a sefydliadol** a phrotocolau ar gyfer gweithio gyda **gweithwyr gofal iechyd proffesiynol**, gan gynnwys y rhai hynny ar gyfer cyfrinachedd, gwarchod data a chaniatâd

6. technegau ar gyfer cynllunio a chytuno ar **nodau SMART** gan ddefnyddio haenid risg a deilwrwyd i lefel gyfredol gallu cyfranogwyr
7. dulliau o gynllunio amcanion, gweithgareddau a chyflwyno a deilwrwyd i anghenion cyfranogwyr
8. sut i ddylunio a chytuno rhaglen gan ddefnyddio **egwyddorion hyfforddi** sydd wedi ei haddasu i anghenion cyfranogwyr
9. pwrpas asesu **risg** yn yr amgylchedd ymarfer a sut i gofnodi eich canfyddiadau
10. dilyniannau realistig i hyrwyddo cydymffurfio tymor hir a hwyluso gwelliant parhaus

Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad

Gwybodaeth**

**

**

1. amgylchiadau/cyfleoedd bywyd personol a rhwystrau rhag ymarfer
2. nodau personol ac amcanion rhaglen ymarfer
3. ffurflen atgyfeirio
4. haenriad risg unigol
5. hanes gweithgaredd corfforol presennol a blaenorol, credoau am weithgaredd corfforol a hoffterau personol
6. caniatâd gwybodus i gymryd rhan a throsglwyddo gwybodaeth feddygol
7. hanes meddygol a meddyginiaeth/au
8. gallu gweithredol
9. ystyriaethau cymdeithasol, seicolegol a ffordd o fyw

**

**

Cyfranogwyr** (i gwmpasu o leiaf un)

1. unigolion â chyflyrau meddygol penodol
2. grwpiau â chyflyrau meddygol penodol
3. cyfranogwyr risg ganolig-uchel

**

**

Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol (i gwmpasu isafswm o ddau)**

1. gweithiwr iechyd/ymarfer corff proffesiynol arbenigol
2. maethegydd/dietegydd
3. seicolegydd
4. meddyg
5. ffisiotherapydd/therapydd arall
6. goruchwylydd

**

**

Gweithdrefnau cyfreithiol a sefydliadol (i gwmpasu isafswm o 4)**

1. Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith
2. Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd
3. Rheoliadau Adrodd Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus
4. Rheoliadau Trydan yn y Gweithle
5. Rheoliadau Cymorth Cyntaf

6. polisïau a gweithdrefnau sefydliadol unigol

**

**

Dulliau**

**

**

1. cyfarpar haenïad sgrinio/risg cyn ymarfer
2. adroddiadau
3. cyfweliadau
4. holiaduron
5. arsylwadau
6. asesiadau gweithredol
7. asesiadau risg
8. mesuriadau canlyniad
9. ymchwil parhaus (e.e. gwybod y diweddaraf am y sail
tystiolaeth/canllawiau cyfredol ar gyfer rhaglennu ymarfer ar gyfer
cyflyrau meddygol cyfarwydd/anghyfarwydd)

**

**

nodau SMART**

**

**

1. penodol
2. mesuradwy
3. cyraeddadwy/a gytunwyd
4. perthnasol
5. yn rhwymedig o ran amser

Cwmpas/Ystod cysylltiedig â gwybodaeth a dealltwriaeth

Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol**

**

**

1. Gweithiwr iechyd/ymarfer corff proffesiynol arbenigol
2. maethegydd/dietegydd
3. seicolegydd
4. meddyg
5. ffisiotherapydd/therapydd arall
6. goruchwylydd

**

**

Risg**

**

**

1. isel
2. canolig
3. uchel

**

**

Cyflyrau meddygol anghyfarwydd**************

1. nodi
2. cyffredinolrwydd
3. achosiad
4. patholeg
5. triniaeth/rheolaeth
6. effeithiau gweithgaredd ymarfer a/neu gorfforol

**************Gweithdrefnau cyfreithiol a sefydliadol****************

1. Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith
2. Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd
3. Rheoliadau Adrodd Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus
4. Rheoliadau Trydan yn y Gweithle
5. Rheoliadau Cymorth Cyntaf
6. polisïau a gweithdrefnau sefydliadol unigol

**

nodau SMART**

1. penodol
2. mesuradwy
3. cyraeddadwy/cytunwyd
4. perthnasol
5. yn rhwym wrth amser

**

**

Egwyddorion hyfforddi**

**

**

1. penodoldeb
2. gorlwytho
3. adferiad
4. addasu
5. gwrthdroadwyedd neu ddad-hyfforddi

Gwerthoedd

Mae'r gwerthoedd canlynol yn sylfaenol i'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer a Ffitrwydd

Dylai Gweithwyr Proffesiynol Ymarfer:

1. arddangos a hyrwyddo ffordd gyfrifol o fyw ac ymddwyn, trwy beidio â chefnogi'r defnydd o gyffuriau sy'n gwella perfformiad, ac unrhyw sylwedd anghyfreithlon arall
2. cynnal cyfrinachedd
3. delio â chyfranogwyr mewn modd agored a thryloyw; gan barchu anghenion eu cyfranogwyr bob tro
4. ceisio mabwysiadu'r lefel uchaf o safonau proffesiynol yn holl feysydd eu gwaith a datblygiad eu gyrfa

Ymddygiadau

Mae'r ymddygiadau canlynol yn sylfaenol i'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer a Ffitrwydd

Dylai Gweithwyr Proffesiynol Ymarfer:

1. geisio magu perthnasau iach gyda chyfranogwyr a gweithwyr ieuchyd proffesiynol eraill trwy gefnogi, cydgyssylltu a rheoli'r broses ffitrwydd/ymarfer yn effeithiol, gan gadw'r cyfranogwr wrth wraidd y broses
2. bod yn ymwybodol o rolau personél cynorthwyol yn y galwedigaethau gofal ieuchyd a chydabod pryd y dylid atgyfeirio problemau i'r arbenigwyr hyn
3. bod yn ymwybodol o gyfrifoldebau ac atebolrwyddau o dan ddeddfwriaeth cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant a chodau ymarfer y diwydiant
4. anelu at rymuso cyfranogwyr; yn cefnogi eu hawl i wneud dewisiadau, dod o hyd i'w hatebion eu hunain, a'u galluogi i gymryd rhan a datblygu ar eu cyflymder eu hunain ac yn eu ffordd eu hunain
5. nodi a chydabod anghenion y cyfranogwyr ar ddechrau'r broses
6. anelu at wella hyder, hunan-barch a lefelau ffitrwydd cyfranogwyr
7. myfyrio ar eu harfer eich hunain a thrwy'r amser geisio ffyrdd i wella eu gallu ffitrwydd ac ymarfer, sgiliau a gwybodaeth eu hunain
8. sefydlu perthynas dda gyda chyfranogwyr
9. dangos empathi a sensitifrwydd i nodau a chyflwr parodrwydd cyfredol cyfranogwyr
10. cyflwyno delwedd gadarnhaol o'u hunain a'u sefydliad i gyfranogwyr
11. datblygu perthynas weithio effeithiol gyda chyfranogwyr
12. diffinio rolau a chyfrifoldebau gweithwyr proffesiynol eraill a allai fod yn gysylltiedig, yn glir
13. cyfathrebu'n glir gyda chyfranogwyr mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi
14. dangos sensitifrwydd ac empathi i'r cyfranogwyr a'r wybodaeth maent yn ei darparu

Sgiliau

Mae'r sgiliau dilynol yn sylfaenol i'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer a Ffitrwydd

Dylai Gweithwyr Ymarfer Proffesiynol:

1. baratoi'n systematig ar gyfer yr holl weithgareddau gan sicrhau iechyd, diogelwch a lles eu cyfranogwyr
2. sicrhau bod gwahaniaethu a chynhwysiant a all alluogi cyfranogwyr ag anghenion neilltuol ac o alluoedd amrywiol i gymryd rhan mewn sesiynau a rhaglenni. Dylid ystyried anghenion cyfranogwyr ag anabledd a, lle y bo'n bosibl, dylid cwrdd â'u hanghenion
3. gweithredu rheolau sylfaenol ar gyfer ymddygiad yn ystod y sesiwn
4. esbonio eu rôl a chyfrifoldebau i gyfranogwyr
5. nodi unrhyw rwystrau rhag cyfranogi
6. annog cyfranogwyr i ddarganfod ffordd i oresgyn eu rhwystrau
7. nodi parodrwydd cyfranogwyr i gyfranogi
8. nodi a chytuno strategaethau i atal rhoi'r gorau neu lithro'n ôl
9. defnyddio dulliau hyfforddi sy'n cyfateb ag anghenion cyfranogwyr
10. addasu eu perthynas â chyfranogwyr er mwyn cwrdd â'u hanghenion sy'n newid
11. gwrandao ar a gofyn cwestiynau i gyfranogwyr er mwyn gwirio eu dealltwriaeth
12. nodi'r wybodaeth mae arnynt angen ei chasglu ynghylch eu cyfranogwyr
13. casglu gwybodaeth ynghylch eu cyfranogwyr gan ddefnyddio dulliau cymeradwy
14. cofnodi'r wybodaeth mewn ffordd a fydd yn helpu i'w dadansoddi
15. defnyddio technegau cyfathrebu ac ymatebion priodol wrth ddelio ag anghydfod
16. cydnabod ymddygiad gwahaniaethol a gwybod am y gweithdrefnau i'w dilyn os bydd unrhyw ddigwyddiadau

Geirfa

Gweithgareddau

Cydrannau sesiwn gweithgarwch corfforol a all ganolbwyntio ar y ffordd rydych yn datblygu cryfder, gwytnwch, technegau neu ymwybyddiaeth dactegol cyfranogwyr neu strategaethau ar gyfer datrys problemau. Mae sesiynau gweithgarwch corfforol yn cynnwys un gweithgaredd neu fwy.

Nodau

Gallant fod yn rhai tymor hir, tymor canolig neu dymor byr.

Cyfranogwyr

Pobl, fel unigolion, neu mewn grwpiau, a fydd yn cymryd rhan mewn sesiwn gweithgarwch corfforol.

Cynllun

Mae cynllun sesiwn gweithgarwch corfforol yn ddisgrifiad o sesiwn neilltuol; yn cael eu cynnwys yn y cynllun fydd ei nodau, amcanion, cynnwys, gweithgareddau amseru a'r cyfarpar sydd eu hangen. Dylid cofnodi cynlluniau fel y gellir eu rhannu gyda phobl eraill a chyfeirio atynt yn ddiweddarach.

Haeniad Risg

Deall yr angen ac effaith ar iechyd a gwasanaethau cymdeithasol y boblogaeth

Lles

Yn cefnogi lles y cyfranogwyr gan gynnwys ffordd sylfaenol o fyw, maetheg ac ymwybyddiaeth ynghylch cyffuriau.

Cysylltiadau â SGC eraill

Mae'r safon hon yn cysylltu ag SKAEF19, SKAEF20 ac SKAEF24.

Datblygwyd gan	SkillsActive
Dyddiad cymeradwyo	31 Rhag 2014
Dyddiad Adolygu Dangosol	29 Ebr 2018
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	SkillsActive
RCU gwreiddiol	SKAD467
Galwedigaethau perthnasol	Galwedigaethau Chwaraeon a Ffitrwydd, Galwedigaethau proffesiynol a thechnegol cysylltiol
Cyfres/Set	Ymarfer Corff a Ffitrwydd
Geiriau Allweddol	dylunio; rheoli; addasu; ymarfer; rhaglen; atgyfeiriwyd; poen cefn isel; risg canolig-uchel;