The Attic Project

Y Prosiect Attic Gwerthuso

Paratowyd ar gyfer Care and Repair Cymru
gan Arad Research, Mawrth 2021

Care & Repair
Gofal a Thrwsio

CRONFA GYMUNEDOL
COMMUNITY FUND

safer wales
cymru ddiogelach

Cynnwys

Y Prosiect Attic	3
Gwneud gwahaniaeth drwy gael gwared ar annibendod	5
Gwneud gwahaniaeth drwy rannu atgofion	9
Effaith Prosiect Attic ar gleientiaid	13
Effaith Prosiect Attic ar wirfoddolwyr	21
Angen parhaus am gymorth Attic	27
Casgliad ac argymhellion	29

Roedd prosiect Attic yn rhoi cymorth i bobl hŷn yr oeddangen iddynt wneud lle lle yn eu cartrefi drwy gael gwared ar annibendod, didoli a chlirio eiddo. Dros y tair blynedd rhwng mis Medi 2017 a mis Hydref 2020, cafodd 257 o bobl hŷn gymorth i wneud eu cartrefi'n fwy diogel, a chaniatáu atgyweiriadau neu addasiadau i cael eu cynnal.

Cwblhaodd cwmni ymchwil annibynnol werthusiad trylwyr o Brosiect Attic ac mae'r adroddiad hwn yn rhoi crynodeb o ganfyddiadau allweddol yr adroddiad.

Y Prosiect Attic

Yn dilyn ei lansio ym mis Medi 2017, cynorthwyodd y Prosiect bobl hŷn i drefnu eu heiddo i wneud lle i gwblhau atgyweiriadau, addasiadau a gwelliannau angenrheidiol. Roedd y gefnogaeth a gynigiwyd gan weithiwr achos arbenigol, staff prosiect a gwirfoddolwyr hyfforddedig yn helpu i greu amgylchedd cartref mwy diogel a chyfforddus i unigolion hŷn sy'n agored i niwed.

Ochr yn ochr â'r cymorth cael gwared ar annibendod, roedd y Prosiect hefyd yn rhoi cyfle i bobl hel atgofion gyda gwirfoddolwyr prosiect drwy ddogfennu neu siarad am atgofion, profiadau a straeon mewn ffordd a oedd yn eu helpu i deimlo'n fwy cyfforddus wrth adael i eiddo roedden nhw'n ei drysori fynd. Drwy'r atgof hwn, mae'r Prosiect wedi anelu at leihau teimladau o unigrwydd, arwahanrwydd cymdeithasol a gwella lles.

Mae'r Prosiect wedi cefnogi pobl i roi eu heitemau diangen i grwpiau elusennol neu gymunedol lle gellid eu hailddefnyddio. Mae hyn yn lleihau gwastraff tirlenwi ac effaith ar yr amgylchedd.

Nod y Prosiect Attic

Cefnogi pobl agored i niwed dros 50 mlwydd oed i ad-drefnu a chael gwared ar annibendod yn eu cartrefi i'w helpu i fyw mor ddiogel ac annibynnol â phosibl.

I wneud y broses o ad-drefnu cartrefi yn haws, yn gorfforol ac yn emosiynol, drwy helpu pobl i fynd drwy eiddo yn barod i'w symud a thrwy roi'r cyfle i rannu neu gadw'r atgofion y tu ôl i'r eiddo hynny sydd fwyaf arbennig i bobl.

Amcanion y Prosiect Attic

- Cefnogi pobl hŷn i fyw'n annibynnol drwy eu cynorthwyo i ddidoli'r eitemau sydd wedi cronni sy'n atal addasiadau, atgyweiriadau neu symud i gartref llai rhag digwydd.
- Galluogi pobl i rannu a chofnodi eu hatgofion drwy hel atgofion, er mwyn lleihau teimladau o arwahanrwydd cymdeithasol a brofir yn aml gan bobl hŷn.
- Lleihau ein heffaith ar yr amgylchedd drwy greu mwy o gyfleoedd i ailgylchu ac ailddefnyddio eiddo.
- Rhoi cyfleoedd i wirfoddolwyr feithrin sgiliau, profiad a hyder drwy gymryd rhan yn y Prosiect.

Cyflawniadau 3 blynedd

Cafodd 257 o bobl hŷn gymorth gan Brosiect Attic

Cafodd 80 o bobl hŷn sy'n agored i niwed gymorth i fynd drwy eu heiddo gartref

2155 o oriau gwirfoddoli wedi'u neilltuo i helpu pobl hŷn

Cafodd 94 o wirfoddolwyr eu recriwtio

Cafwyd wared ar tua 2026 o fagiau o eiddo i wneud lle mewn cartrefi

Ailgylchwyd 57%Aeth

48% i Cyfleusterau Adfer Ynni lleol Rhoddwyd

32% i achosion da

Dywedodd 80% o gleientiaid fod y gwasanaeth yn ei gwneud hi'n haws i symud o gwmpas ac ymdopi gartref

Dywedodd 86% o gleientiaid fod y gwasanaeth wedi'u helpu i deimlo llai o straen

Dywedodd 98% o gleientiaid fod y gwasanaeth wedi gwella ansawdd eu bywyd

Gwneud gwahaniaeth drwy gael gwared ar annibendod

Drwy gydol prosiect Attic, casglwyd adborth ar werth ac effaith y prosiect gan Arad Research gan y cleientiaid a gefnogwyd, gan wirfoddolwyr, a gan staff y Prosiect Attic a sefydliadau atgyfeirio. Mae'r adborth hwnnw wedi dangos y gwahaniaeth a wnaeth Prosiect Attic.

Atal cwympiadau

Mae tua 1 o bob 3 oedolyn dros 65 mlwydd oed sy'n byw yn eu cartref eu hunain yn cael o leiaf un cwymp y flwyddyn ac er nad yw'r rhan fwyaf o gwympiadau'n arwain at anaf difrifol, gallant arwain at dderbyniadau i'r ysbyty ac arwain at bobl yn colli hyder a/neu annibyniaeth. At hynny, amcangyfrifir bod cwympiadau yn costio dros £2.3 biliwn y flwyddyn i'r GIG.

Sut mae'r Prosiect wedi helpu
Mae llawer o gleientiaid mae'r Prosiect wedi'u cefnogi'n byw gyda phroblemau symudedd ac yn ei chael hi'n anodd symud o amgylch eu cartrefi. Roedd eiddo wedi dod yn beryglon baglu, gan gyfyngu mynediad cleientiaid i gyfleusterau glanhau / cegin neu eu hystafell wely. Drwy helpu i gael gwared ar eitemau a chlirio gofod, mae'r Prosiect wedi helpu i wella ansawdd bywyd y cleientiaid hyn a lleihau'r risg o gwympo

Lleihau oedi wrth ryddhau cleifion o'r ysbyty a dychwelyd adref

Os bernir bod amgylchedd cartref claf ysbyty yn anaddas, ni fydd yn cael ei ryddhau o'r ysbyty. Fodd bynnag, gall oedi wrth ryddhau cleifion o'r ysbyty achosi costau uwch mewn ysbytai; mwy o risg o heintiau sy'n deillio o'r ysbyty; a llai o forâl a/neu symudedd cleifion.

Sut mae'r Prosiect wedi helpu
Gall annibendod fod yn ffactor sy'n cyfrannu at ystyried bod cartrefi cleifion ysbyty yn anaddas iddynt ddychwelyd adref. Efallai y bydd angen clirio annibendod er mwyn gwneud lle i wella hygyrchedd neu addasiadau i'r cartref. Gall annibendod hefyd fod yn gwneud y tŷ yn anniogel neu'n anhylan. Helpodd y Prosiect i atal yr achosion hyn ac felly lleihau oedi wrth ryddhau cleifion o'r ysbyty.

Galluogi addasiadau angenrheidiol i'r cartref

Efallai y bydd angen addasiadau yn y cartref i alluogi pobl hŷn sydd â materion iechyd sy'n dod i'r amlwg i fyw bywyd diogel ac annibynnol. Efallai y bydd angen y gwelliannau hyn i'r cartref er mwyn mynd i'r afael â materion symudedd, megis gosod cawod i lawr y grisiau, trosi ystafell i lawr y grisiau yn ystafell wely neu osod lifft grisiau. Gall gwelliannau i'r cartref hefyd gynnwys trwsio gwres.

Sut mae'r Prosiect wedi helpu
Gall annibendod atal mynediad sydd ei angen i wneud gwelliannau angenrheidiol i'r cartref. Mae'r Prosiect wedi darparu cymorth cael gwared ar annibendod i wneud lle

i asiantaethau wneud gwelliannau i gartrefi, gan alluogi'r cleientiaid i fyw'n fwy diogel ac annibynnol.

"Doeddwn i ddim yn gallu cyrraedd y gwely o'r blaen... roedd pethau dros y llawr o amgylch y gwely...Does gen i ddim llawer o le yma gwahaniaeth y gallaf nawr gyrraedd y gwely yn haws, yn enwedig gyda'r broblem gyda fy mhen-glin."

- Cleient

"Doedd yr ysbyty ddim yn mynd i ganiatáu i'r cleient fynd gartref, gan fod yr asiantaeth gofal yn dweud bod llygod mawr yn y tŷ. Efallai na fyddai byth wedi mynd adref eto oni bai am y Prosiect. Trwy esbonio i staff yn yr ysbyty eu bod wedi cael eu cyfeirio at Brosiect Attic, gallennhw fynd adref."

- Asiantaeth atgyfeirio

Help i symud i gartref llai

Mae nifer y bobl hŷn ledled y DU sydd am symud i lety llai yn cynyddu, gydag un o bob pedwar dros 65 mlwydd oed eisiau symud i gartref llai. Fodd bynnag, gall pacio eiddo i symud i gartref llai fod yn llethol, yn enwedig i bobl hŷn sydd wedi cronni llawer o eiddo. Gall hyn ysgogi teimladau o straen a phryder.

Sut mae'r Prosiect wedi helpu
Er nad yw'r Prosiect wedi gweithio gyda llawer o unigolion sy'n ceisio symud i gartref llai, mae wedi cefnogi unigolion a oedd eisoes wedi symud i gartref llai ac nad oedd ganddynt le mwyach ar gyfer eu holl eiddo. Mae'r Prosiect wedi rhoi cymorth i fynd drwy eiddo ar gyflymder hylaw, sydd wedi lleddfu teimladau o straen a phryder i'r bobl hŷn hyn ar ôl symud i gartref llai.

Reduce loneliness and social isolation

Mae llawer o bobl hŷn yn profi unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, yn aml bob dydd. Yn 2018, nododd Age Cymru fod 75,000 o bobl hŷn yng Nghymru wedi dweud eu bod 'bob amser neu'n aml' yn teimlo'n unig.

Sut mae'r Prosiect wedi helpu
Mae unigolion a gefnogwyd gan y Prosiect wedi teimlo embaras i ganiatáu i bobl eraill ddod i mewn i'w cartrefi oherwydd bod eu heiddo'n ei wneud yn flêr ac yn anghyfforddus. Drwy gefnogi'r unigolion hyn i fynd drwy eu heiddo, mae'r Prosiect wedi eu helpu i adennill ymdeimlad o falchder yn eu cartref, gan gynyddu eu parodrwydd i wahodd pobl i mewn.

Mae'r Prosiect hefyd wedi rhoi cyfle i bobl hŷn rannu atgofion, naill ai un-i-un neu mewn sesiwn hel atgofion grŵp yn y gymuned.

Mae hyn wedi cynnig cyfrwng pwysig i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.

"Yr hyn sy'n digwydd gyda llawer o bobl yw bod yr anhrefn yn cronni ac mae'n mynd yn anorchfygol yn eu meddyliau. Dim ond cael rhywun i ddweud 'edrychwch, byddaf yma i'ch helpu i fynd drwyddo fesul tipyn.' Yna, dydy hynny ddim mor llethol."

- Asiantaeth atgyfeirio

"Rodden ni'n ceisio peidio gwahodd pobl i'r t gan fod gennym gywilydd, doedden ni ddim eisiau gweld pobl gan fod y t mewn cyflwr o'r fath. Roedd cymaint o bethau yr oedd angen eu clirio – doeddwn i ddim yn gwybod ble i ddechrau."

- Cleient

[1]Gwefan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, (2013) Cwympiadau ymhlith pobl hŷn: asesu risg ac atal.
[2]Cartrefi ar gyfer Byw'n Ddiweddarach, (2020)) ChainReaction: Effaith gadarnhaol tai ymddeol arbenigol ar y rhaniad rhwng cenedlaethau a phrynwyr tro cyntaf t.5
[3]Age UK, [3](2017) Ni ddylai unrhyw un gael neb - mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd yng Nghymru.

Gwneud gwahaniaeth drwy rannu atgofion

Roedd y Prosiect Attic yn cynnwys agwedd hel atgofion, gan roi cyfle i gleientiaid adrodd straeon personol ac atgofion am eitemau fel rhan o'r broses cael gwared ar annibendod. Pe bai cleientiaid yn dymuno hynny, byddai'r Prosiect hefyd yn cynnig cyfle iddynt gofnodi'r straeon neu atgofion hyn yn ddigidol, er enghraifft, drwy recordiadau llafar neu ffotograffau.

Yn ymarferol, roedd gweithgareddau hel atgofion yn cynnwys tair elfen wahanol gan gynnwys:

- Atgofion organig: pan fydd cleientiaid wedi rhannu atgofion wedi'u sbarduno gan y broses o fynd drwy eu heiddo gyda gwirfoddolwr neu swyddog cael gwared ar annibendod.
- Atgofion wedi'u cynllunio: pan fydd cleientiaid wedi cael cynnig y cyfle i gofnodi eu hatgofion.
- Gweithdai hel atgofion: lle gallai aelodau o'r gymuned, cleientiaid ac eraill, fynd yno a rhannu profiadau, straeon ac atgofion mewn amgylchedd grŵp.

Mae cysylltiad agos rhwng agweddau hel atgofion a chael gwared ar annibendod y gwasanaeth ac maen nhw ill dau'n agweddau gwerthfawr ar y gwasanaeth. Mynegodd unigolion yr ymgynghorwyd â nhw bwysigrwydd hel atgofion wrth gefnogi unigolion i 'adael fynd' ar eitemau, gan eu helpu i gael gwared ar annibendod. Eglurodd un aelod o staff fod **'hel atgofion yn ddigymell, ac mae'n sbarduno atgofion pan fyddwch yn mynd drwy'r eitemau.'**

Mae gwirfoddolwyr a chleientiaid ill dau wedi cael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau hel atgofion. Rhoddwyd cyfle i gleientiaid hel atgofion yn organig gyda gwirfoddolwyr, neu os oeddent yn dymuno, gallent gynllunio sut yr oeddent am gofnodi eu hatgofion drwy amrywiaeth o gyfryngau, megis DVDs, blychau atgofion a chymorth i ysgrifennu llyfr.

Tueddai cleientiaid i ymgymryd â hel atgofion organig drwy sôn yn naturiol am atgofion sy'n gysylltiedig â'u heiddo wrth fynd drwy eu heiddo gyda gwirfoddolwyr a chael gwared ar annibendod. Trafodir effeithiau'r hel atgofion organig hwn yn adrannau 6 a 7. Roedd llai o gleientiaid yn awyddus i gofnodi eu hatgofion mewn dull mwy cynlluniedig. Mae un enghraifft a rennir o hel atgofion cynlluniedig wedi'i nodi astudiaeth achos 2, lle cafodd y cleient gymorth gan y cydlynydd hel atgofion i gofnodi ei hun yn siarad am ei halbwm lluniau priodas.

Cymerwyd ffotograffau digidol o bob delwedd yn yr albwm lluniau i gyd-fynd â'r recordiadau. Cofnodwyd atgofion o briodas a mis mêl y cleient, yna eu huno â'r delweddau ar DVD.

Gweithdai hel atgofions

Mae'r Prosiect wedi darparu gweithdai hel atgofion i bobl sydd wedi defnyddio'r gwasanaeth cael gwared ar annibendod, yn ogystal ag mewn llyfrgelloedd cymunedol, cartrefi gofal neu lety arall i'r henoed. Cyflwynir trosolwg o un o'r gweithdai hyn drosodd.

Mae'r gweithdai hyn wedi rhoi cyfle da i fynychwyr ddod i adnabod ei gilydd a rhannu profiadau. Mewn rhai achosion, mae'r gweithdai hyn wedi helpu i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd mynychwyr. I wirfoddolwyr, mae'r gweithdai hyn wedi rhoi cyfle iddynt gwrdd â gwirfoddolwyr a chleientiaid eraill, ac wedi rhoi cyfle iddynt ymarfer a datblygu eu sgiliau gan ddefnyddio recordydd a gofyn cwestiynau i gleient i'w hannog i rannu eu straeon.

> "I rai pobl, maen nhw eisiau cael gwared â'r annibendod yn unig. Ond i lawer o bobl, nid ydynt yn gallu cyrraedd y pwynt hwnnw heb gael y cyfle hwnnw i drafod rhai o'r pethau hynny sy'n bwysig iddynt a pham eu bod wedi'u cadw... Felly gallai'r cyfle i siarad drwy hyn ac efallai gadw cofnod ohono fod yn allweddol i rai pobl o ran gallu symud ymlaen ychydig. Felly, byddwn i'n dweud ei fod yn rhan ddilys iawn o'r prosiect."
>
> - Asiantaeth atgyfeirio

Gweithdy Hel Atgofion Cleientiaid a Gwirfoddolwyr

Roedd dau gleient a dau wirfoddolwr yn bresennol yn y gweithdy hel atgofion hwn, a gynhaliwyd dros gyfnod o 2 awr. Prif nod y gweithdy oedd rhoi cyfle i'r mynychwyr hel atgofion drwy siarad am eu bywydau a rhannu straeon a phrofiadau gyda'r grŵp.

Dechreuodd y gweithdy gyda gweithgaredd torri'r iâ, a oedd yn golygu bod mynychwyr yn dewis blwyddyn allan o bot ac yn cymryd eu tro i siarad am gof a ysgogwyd gan eu blwyddyn ddewisol.

Cyn y gweithdy, gwahoddwyd mynychwyr i ddod ag eitem o arwyddocâd iddynt i siarad amdano yn ystod y gweithdy. Daeth un o'r pedwar mynychwr ag eitem a'i chyflwyno i'r grŵp. Datblygodd hyn yn drafodaeth, a ysgogodd aelodau eraill o'r grŵp i rannu eu straeon.

Yna cyflwynwyd casgliad o wrthrychau eraill, a ysgogodd atgofion ar gyfer mynychwyr unigol (e.e. hen luniau, hen deganau, cylchgronau) i'r grŵp a'u trafod.

Daeth y gweithdy i ben gyda'r cyfle i'r cleientiaid baru â gwirfoddolwr a rhannu eu straeon a'u hatgofion tra roedd y gwirfoddolwr yn recordio'r sesiwn hel atgofion hon. Pwrpas y gweithgaredd olaf hwn oedd rhoi cyfle i wirfoddolwyr ymarfer eu sgiliau recordio a rhoi cyfle arall i gleientiaid hel atgofion drwy rannu eu straeon.

Effaith

Drwy rannu eu straeon a'u hatgofion gyda'r grŵp, daeth y rhai a oedd yn bresennol yn fwy cysylltiedig drwy gydol y gweithdy. Roedd hyn yn arbennig o amlwg gyda'r ddau gleient, a sylweddolodd eu bod wedi tyfu i fyny yn yr un ardal ac felly bod ganddynt lawer o atgofion am yr ardal i'w rhannu.

Tyfodd aelodau'r grŵp mewn hyder wrth i'r gweithdy fynd yn ei flaen. Roedden nhw'n ei gael yn brofiad cymdeithasol, gydag un cleient yn dweud: "Mae wedi bod yn ddifyr".

Eglurodd un gwirfoddolwr sut yr oeddent yn ei chael yn "foddhaus" i annog eu cleient i hel atgofion yn ystod gweithgaredd olaf y gweithdy. Nodwyd sut y rhoddodd y sesiwn gyfle iddynt ymarfer a datblygu eu sgiliau gan ddefnyddio'r recordydd a gofyn cwestiynau i'r cleient i'w hannog i rannu eu straeon.

"Rwyf mor falch ohono a byddwn yn ei argymell i unrhyw un. Mae wedi gwneud cymaint o wahaniaeth... ac mae'n hyfryd cael y DVD yno i edrych ar luniau "pan fydda i eisiau ar fy nheledu."

- Cleient

"Rwy'n dod allan o'm cragen ychydig nawr."

- Cleient

"Mae'r gweithdy wedi fy ysbrydoli i fynd drwy rai o'm hen luniau."

- Cleient

Effaith Prosiect Attic ar gleientiaid

Diogelwch cleientiaid, iechyd corfforol a iechyd meddwl

Mae'r Prosiect wedi cael effaith gadarnhaol ar ddiogelwch cleientiaid yn y cartref a'i iechyd meddwl. Dywedodd llawer o gleientiaid eu bod weithiau'n ei chael hi'n anodd symud o amgylch eu cartref cyn cael cymorth gan y Prosiect oherwydd yr annibendod a oedd wedi cronni. I nifer o gleientiaid, gwaethygwyd y mater hwn gan y ffaith mai symudedd cyfyngedig oedd ganddynt, ac felly roedd ceisio cael gwared ar eiddo yn 'rhy frawychus'. Er enghraifft, eglurodd un cleient na fyddai wedi gallu clirio'r eiddo ei hun oherwydd ei symudedd. Soniodd nad oedd hi'n credu y byddai hi 'wedi gallu ei wneud mewn blwyddyn.'

Yn ogystal ag achosi problemau diogelwch, roedd annibendod yn y cartref wedi arwain at ddirywiad iechyd meddwl rhai cleientiaid. Dywedodd rhai cleientiaid a gyfwelwyd fod yr annibendod wedi bod yn achosi trallod a phryder iddynt ers peth amser, ond nid oeddent wedi gallu cael gwared ar yr eitemau hyn ar eu pennau eu hunain na gyda chymorth aelodau eraill o'r teulu. Eglurodd un cleient, gan dynnu sylw at y ffaith ei bod yn gwybod bod y tŷ wedi mynd i gyflwr, 'pan fyddwch chi'n mynd yn hŷn nid yw fel nad ydych chi'n ymwybodol, rydych chi'n gwybod, a gallwch ei weld – ond dydych chi ddim yn gwybod sut i ymdopi ag ef.' Mae hyn yn cael ei bortreadu hefyd yn Astudiaeth Achos 5.

Mewn rhai achosion, roedd cleientiaid wedi arddangos tystiolaeth o ymddygiad lle roedden nhw'n ynysu, gyda'u cartrefi'n achosi embaras iddynt, heb fod eisiau gadael i ffrindiau, teulu a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill ddod mewn i'w cartrefi. Dywedodd un cleient eu bod yn 'ceisio peidio â gwahodd pobl i'r tŷ gan fod gennym gywilydd, doedden ni ddim eisiau gweld pobl gan fod y tŷ mewn cyflwr o'r fath. Roedd cymaint o bethau yr oedd angen eu clirio – doeddwn i ddim yn gwybod ble i ddechrau.'

Fel y disgrifiwyd yn astudiaeth achos 3, roedd un cleient wedi cael ei ryddhau o'r ysbyty oherwydd cefnogaeth a chymorth y Prosiect: oherwydd cyflwr corfforol y cleient, ni fyddent yn gallu defnyddio'r grisiau, ac roedd yr ystafelloedd i lawr y grisiau yn rhy anniben iddynt fyw yno'n ddiogel. Gyda chymorth gwirfoddolwyr, cliriwyd ystafell i lawr y grisiau er mwyn gosod gwely, ac roedd y cleient yn gallu dychwelyd i gartref y teulu a chael mynediad i'r ystafell fyw a mannau cymunedol eraill. Roedd y Prosiect, yn yr achos hwn, nid yn unig wedi gwella ansawdd bywyd y cleient, ond hefyd ansawdd bywyd y teulu cyfan.

Teimlai llawer o gleientiaid fod y Prosiect wedi eu galluogi i fynd i'r afael â annibendod a fyddai wedi cael ei adael fel arall neu a fyddai wedi symud ymlaen i ystafelloedd eraill yn y tŷ. Roeddent yn credu na fyddai'r sefyllfa wedi'i datrys oni bai am y Prosiect. Mewn rhai achosion, eglurodd cleientiaid mai'r rheswm am hyn oedd eu bod yn teimlo bod eu problemau iechyd corfforol yn rhwystro eu gallu i archebu a threfnu eu cartrefi.

Dangosodd adborth a gasglwyd gan gleientiaid fod dros dri chwarter ohonynt wedi canfod bod y Prosiect wedi ei gwneud yn haws symud o amgylch y cartref. Roedd un cleient, er enghraifft (astudiaeth achos 2) wedi cael help gan wirfoddolwr ar ôl symud i dŷ llai. Roedd hi wedi bod yn ei chael hi'n anodd symud o amgylch y tŷ o ganlyniad i ormod o eiddo ac roedd wedi syrthio drosodd a niweidio ei hun o'r blaen. Gyda chefnogaeth y Prosiect, helpodd y gwirfoddolwr hi i aildrefnu ei heiddo i flychau plastig wedi'u labelu, taflu eitemau i ffwrdd a rhoi eitemau i elusen. Eglurodd y cleient yn ystod ymweliad â'r tŷ y gallai bellach symud o amgylch y tŷ yn fwy rhydd, cael mynediad i'r gwely a dod o hyd i eitemau yn ei thŷ, sydd wedi gwella ansawdd ei bywyd.

Datblygu cyfeillgarwch
Gostwng unigrwydd ac arwahanrwydd
Rhannu atgofion
Gwella llesiant
Mwy annibynnol
Llai o chwithdod a chywilydd
Effaith ar gleientiaid
Mwy diogel
Hwb hyder
Gwella ansawdd bywyd
Gwella iechyd meddwl
Trefnu eiddo
Llai o bwysau
Lleihau pryder
Hapusach i gael ymwelwyr i'r tŷ
Codi pwysau oddi ar ysgwyddau

Roedd cleientiaid yn myfyrio ar sut roedd y annibendod a'r anhrefn yn eu cartref wedi gwneud iddynt deimlo'n anhapus, yn ddig ac yn isel eu hysbryd.

Fel y dangosir yn astudiaeth achos 1, roedd un cleient wedi bod yn teimlo'n anhapus, oherwydd nad oedd yn gallu symud eitemau mawr allan o'r tŷ yn gorfforol. Roedd hyn wedi arwain at fwy o annibendod yn cronni a theimlo'n llai abl i glirio eitemau diangen. Soniodd cleient arall fod ei hiselder yn rheswm sylfaenol pam na allai ymdopi â'r annibendod yn y tŷ. Roedd yr annibendod yn achosi pryder, a arweiniodd at beidio â chaniatáu i weithwyr iechyd proffesiynol eraill ddod i mewn i'r tŷ.

Myfyriodd gwirfoddolwr ar y gwahaniaeth yn un o'r cleientiaid yr oeddent wedi'i gefnogi, o'u hymweliad cartref cyntaf â'u hymweliad diwethaf, a ddisgrifiwyd ganddynt fel newidiadau 'enfawr'. Wrth ddechrau'r Prosiect, nid oedd gan y cleient ddiddordeb yn y gwrthrychau a oedd yn cael eu taflu i ffwrdd, ond ar ôl ychydig wythnosau byddai'n dangos mwy o ddiddordeb, yn rhannu atgofion ac yn helpu i fynd drwy eitemau.

Mynegodd cleientiaid sut yr oedd gwirfoddolwyr a staff wedi mynd 'y tu hwnt' i'w disgwyliad o'r Prosiect. Eglurodd un cleient fod y gefnogaeth a ddarparwyd gan aelodau staff y Prosiect wedi arwain at 'deimlo bod pwynt parhau'.

Esboniodd fod bwlch yn y gwasanaethau eraill a oedd ar gael iddi, a bod y Prosiect wedi rhoi 'cefnogaeth feddyliol a chorfforol wirioneddol iddi hi a'i theulu drwyddi draw'.

O'r cleientiaid a gwblhaodd adborth y cleient, dywedodd dros dri chwarter y cleientiaid fod y gwasanaeth wedi eu helpu i deimlo llai o straen. Eglurodd rhai cleientiaid fod biliau a gwaith papur o ddydd i ddydd wedi 'eu llethu' wrth i bentyrrau dyfu. Helpodd gwirfoddolwyr lawer o gleientiaid i ddechrau system ffeilio o'r holl filiau a gwaith papur diweddar, gan fynd drwy'r holl waith papur mewn ffordd drefnus, gan daflu unrhyw filiau a oedd yn hen.

Byddai gwirfoddolwyr yn helpu cleientiaid drwy drefnu ffeiliau a chypyrddau ffeilio ar gyfer gwaith papur, gan eu helpu i greu system a oedd yn hawdd ei defnyddio, a gallai cleientiaid barhau i'w defnyddio unwaith y byddai eu hachos wedi'i gau. Drwy roi'r offer i gleientiaid reoli eu biliau eu hunain, mae'r Prosiect wedi rhoi mwy o annibyniaeth iddynt, drwy beidio â gorfod gofyn i aelodau'r teulu am help.

Lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd

Mae'r Prosiect wedi cael effaith gadarnhaol ar leihau unigrwydd ac arwahanrwydd cleientiaid drwy gleientiaid yn cyfeillio gyda gwirfoddolwyr. Mae'r Prosiect wedi creu cyfleoedd i bobl hŷn gwrdd â gwirfoddolwyr a staff y Prosiect drwy'r gwasanaeth cael gwared ar annibendod, a chleientiaid, gwirfoddolwyr a staff eraill drwy'r gweithdai hel atgofion.

Mynychodd un cleient (astudiaeth achos 1) weithdai hel atgofion i gwrdd â chleientiaid a gwirfoddolwyr eraill ac esboniodd na allai fod wedi gwneud hynny heb gymorth ei gwirfoddolwr, a gynigiodd ei chasglu mewn tacsi a mynd â hi i'r gweithdy. Soniodd hefyd na fyddai wedi teimlo'n hyderus ac yn gyfforddus i gwrdd â phobl eraill heb gymorth y gwirfoddolwr.

Mae cleientiaid wedi datblygu cyfeillgarwch gyda staff a gwirfoddolwyr, sydd wedi lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd cleientiaid. Soniodd rhai cleientiaid mai anaml y byddant yn gadael y tŷ, ac nad ydynt yn cael y cyfle i siarad â phobl eraill yn wythnosol. Er enghraifft, eglurodd un cleient nad oedd yn gallu gadael y tŷ yn aml iawn ers colli ei wraig a dioddef strôc, a'i fod wedi bod yn teimlo'n unig. Felly, iddo ef, yr agwedd cyfeillio ar y Prosiect oedd fwyaf gwerthfawr.

Mynegodd y cleientiaid eu gwerthfawrogiad o'r cymorth a gawsant gan y Prosiect, gan nodi'n benodol eu bod yn mwynhau treulio amser gyda'u gwirfoddolwr, a oedd yn 'amyneddgar', yn 'garedig' ac yn 'gymwynasgar'. Roedd hyn yn arbennig o wir am un cleient, a ddisgrifiodd ei hun fel 'tipyn o feudwy' ac esboniodd, 'Rwy'n gwybod nad fi yw'r person hawsaf i cyd-dynnu â nhw'. Fodd bynnag, eglurodd y byddai'r gwirfoddolwr bob wythnos yn eu helpu i glirio rhywfaint o'r ystafell wely, ac os oedd unrhyw atgofion wedi'u cysylltu â gwrthrychau, roedd yn teimlo y gallai siarad amdanynt gyda'r gwirfoddolwr.

Rhoddwyd yr opsiwn i gleientiaid rannu atgofion naill ai mewn ffordd wedi'i chynllunio, drwy gofnodi neu dynnu lluniau o wrthrychau, neu'n organig, gyda gwirfoddolwyr wrth glirio gwrthrychau. Eglurodd un cleient ei fod wedi mwynhau rhannu atgofion a straeon gyda'r gwirfoddolwr am ei wraig a'u bywydau cyn iddi farw. Dechreuodd cleient arall, a oedd wedi bod yn cael trafferth gyda hyder isel oherwydd gorbryder ac iselder, agor allan am ei bywyd ar ôl ychydig o ymweliadau gan eu gwirfoddolwr, gan rannu atgofion o'r Rhyfel a defnyddio'r llyfrau dognau. I rai pobl hŷn, nid oedd ganddynt deulu a ffrindiau i rannu hyn gyda nhw, neu ar adegau, roedd rhai cleientiaid yn ei chael hi'n haws siarad am rywun annwyl gyda gwirfoddolwr a oedd un cam oddi wrth y teulu:

Mae'r Prosiect wedi cael effaith sylweddol gadarnhaol ar deimladau cleientiaid o unigrwydd ac arwahanrwydd. Dywedodd y rhan fwyaf o gleientiaid eu bod wedi mwynhau agwedd gymdeithasol y Prosiect, a byddent yn 'drist gweld y gwirfoddolwyr yn mynd' ar ôl i'r gefnogaeth ddod i ben. Mae cleientiaid wedi mwynhau ymweld â gweithdai hel atgofion, ac mae'n debygol na fyddent wedi mentro allan i gwrdd â phobl newydd mewn grŵp oni bai am wirfoddolwyr yn meithrin perthynas â chleientiaid yn gyntaf. Mae'r rhan fwyaf o gleientiaid wedi esbonio eu bod wedi mwynhau rhannu straeon gyda gwirfoddolwyr a threulio amser gyda staff y Prosiect. Mae ychydig o wirfoddolwyr ac aelodau staff wedi cadw mewn cysylltiad â chleientiaid, gan arwain at gyfeillio hirdymor, y mae cleientiaid wedi'i werthfawrogi, yn enwedig drwy gydol y cyfnod clo.

Astudiaeth Achos Cleient 1 Edna

Cefndir

Mae Edna yn weddw 85 mlwydd oed sy'n byw ar ei phen ei hun. Mae wedi cael amryw o broblemau iechyd yn ystod y 6 blynedd diwethaf ac wedi bod yn dioddef o orbryder ac iselder. Nid yw wedi teimlo mor ystwyth yn ystod y blynyddoedd diwethaf oherwydd cwympo a thorri sawl asgwrn. Mae hi hefyd wedi cael llawdriniaeth ar ei llygaid sydd wedi golygu ei bod bellach wedi cofrestru'n ddall. Roedd Edna wedi cael trafferth mynd i mewn i'w hystafell wely am flynyddoedd ar ôl i'w gŵr farw. Mae gofalwr yn dod i'r tŷ o Age Connect, ond does ganddo ddim amser i helpu i glirio'r tŷ.

Cymorth a dderbyniwyd

Arhosodd Edna am 18 mis cyn ymrwymo'n llawn i'r Prosiect, gan nad oedd hi'n siŵr os oedd hi'n barod. Ymwelodd y rheolwr gwirfoddolwyr â'r tŷ a chytunodd ar ddiwrnod i'r gwirfoddolwr ymweld. Helpodd y gwirfoddolwr hi i glirio'r ystafell sbâr a'r garej. Dyfarnwyd grant iddi i ail-insiwleiddio'r llofft ac roedd angen iddi glirio'r llofft er mwyn gosod yr inswleiddiad.

Cafodd popeth ei dynnu o'r llofft a'i adael yn yr ystafell sbâr. Mae'r gwirfoddolwr wedi ymweld deirgwaith hyd yma ac wedi bod yn anfon hen deganau i siopau elusennol.

Mae Edna hefyd wedi bod yn mynychu gweithdai cleientiaid, gan gwrdd â chleientiaid a gwirfoddolwyr eraill o ganlyniad i'r Prosiect.

Mae Edna wedi gweld y Prosiect yn ddefnyddiol gan nad oedd yn teimlo'n hyderus nac yn gallu clirio a symud gwrthrychau yn y tŷ. Mae'n mwynhau treulio amser gyda'r gwirfoddolwr ac mae'n ei chael hi'n garedig ac yn gymwynasgar. Ni fyddai wedi teimlo'n hyderus i fynychu'r gweithdai hyn heb gwrdd â'r gwirfoddolwr yn gyntaf ac yna mynd gyda hi i'r gweithdy. Ers cael cefnogaeth gan Brosiect Attic, gall symud o amgylch ei thŷ yn fwy rhydd, a dod o hyd i wrthrychau o ddydd i ddydd yn y tŷ.

"Mae wedi bod mor ddefnyddiol cael rhywun arall yno wrth fynd drwy'r stwff. Mae wedi achosi cymaint o straen i mi, doeddwn i ddim yn gallu ymdopi ac wedi bod yn teimlo'n ddigalon. Ers cael y problemau gyda fy llygaid, roeddwn i'n ei chael hi'n anodd edrych a dod o hyd i bethau. Fe wnes i ei gau i ffwrdd ac roeddwn i'n gwybod ei fod yno yn nghefn fy meddwl.'

'Alla i ddim beio'r Prosiect, ni allai unrhyw un wneud mwy. Mae'r gwirfoddolwr a'r staff yn gwneud popeth o fewn eu gallu i mi. Maen nhw hyd yn oed wedi cynnig tacsi i mi gyrraedd y gweithdai i gwrdd â phobl eraill."

Ailgylchu eitemau diangen i elusen

Roedd yr hyfforddiant a ddarparwyd i wirfoddolwyr cyn ymweld â'r tŷ yn ddefnyddiol wrth gael gwared ar annibendod ac eitemau o gartrefi cleientiaid. Helpodd gwirfoddolwyr gleientiaid i siarad drwy a deall beth y dylid ei gadw a'r hyn y dylid ei daflu i ffwrdd yn y fath fodd fel y gallent fod yn llai cysylltiedig ag eitemau. Roedd cleientiaid yn ei chael hi'n ddefnyddiol cael help i wneud penderfyniadau ar beth i'w gadw a beth i'w daflu i ffwrdd. Drwy esbonio a chaniatáu i gleientiaid glirio eu heiddo eu hunain a deall pam nad oedd angen iddynt gadw pethau, byddai cleientiaid wedyn yn gallu defnyddio'r tactegau hyn wrth fynd i'r afael ag ystafelloedd eraill ac annibendod ychwanegol pan fyddai'r cymorth yn dod i ben.

Nododd y gwerthusiad rai enghreifftiau lle'r oedd cleientiaid yn gallu cael gwared ar annibendod ar eu pennau eu hunain ar ôl i gymorth gan wirfoddolwr roi'r offer iddynt wneud penderfyniadau ar beth i'w gadw a beth i beidio â'i gadw. Ers hynny, mae un cleient a gynorthwywyd i leihau ei heiddo o ddwy ran o dair, gan weithio'n drefnus o'r llawr i fyny, wedi bod yn clirio ystafelloedd eraill yn y tŷ yn ei hamser ei hun, gan ddweud 'Rwyf bellach wedi gallu cael fy malchder yn ôl yn fy nghartref.' Cafwyd enghreifftiau eraill hefyd o gleientiaid yn cael gwared ar annibendod yn ystod eu hamser eu hunain, gyda gwirfoddolwyr yn gosod targedau pan fyddant yn gadael y tŷ i ddrôr neu ardal gael ei glirio gan y cleient cyn ymweliad nesaf y gwirfoddolwr.

Mae cleientiaid wedi canfod bod ailgylchu eitemau o'u cartrefi yn broses haws a llai emosiynol na thaflu gwrthrychau i ffwrdd. 'Mae'n dda bod y stwff wedi mynd i ddefnydd da. Rydych chi'n teimlo'n dda eich bod wedi helpu hefyd.' Mynegodd un cleient pa mor hapus yr oedd yn gwneud iddi deimlo i wybod bod yr eitemau y penderfynodd eu rhoi i ffwrdd yn cael eu rhoi i achos da a'i bod yn gallu dewis pa elusen i roi'r eitemau, gan fod hyn yn teimlo'n fwy personol iddi.

"Roedden nhw (gwirfoddolwyr) yn hollol wych; roedd ganddynt lawer o wybodaeth am werth pethau – fe wnaethant fy helpu i gael prisiad ar rai hen bethau a gemwaith. Byddent yn fy nghynnwys ym mhopeth ac yn gofyn a oeddwn am gael gwared ar rywbeth, ar ôl esbonio'r stori y tu ôl iddo a'r atgofion a oedd gennyf. Roedd pethau yr oeddwn yn hapus i gael gwared arnynt, a rhai y dewisais eu cadw."

- Cleient

Astudiaeth Achos Cleient 2 Betty

Cefndir

Mae Betty yn weddw ac yn byw ar ei phen ei hun. Mae ganddi broblemau symudedd ac anawsterau dysgu. Cafodd ei chyfeirio at y Prosiect gan ei swyddog tenantiaeth.

Roedd hi'n ei chael hi'n anodd cael gwared ar eitemau ers symud i gartref llai ac ni allai gael mynediad i rai ystafelloedd oherwydd faint o annibendod oedd yn y tŷ. Roedd hi'n cael trafferth eistedd i lawr ac ni allai gyrraedd y gwely oherwydd y llanastr yn y tŷ.

Cymorth a dderbyniwyd

Ymwelodd y rheolwr gwirfoddolwyr â'r tŷ, lle tynnwyd lluniau, a blaenoriaethwyd yr ystafell wely. Roedd gwirfoddolwr wedi bod yn ei helpu i glirio drwy ei heiddo, cafodd rhai eitemau eu taflu i ffwrdd, eu hailgylchu a'u storio mewn bocsys clir gyda labeli ynghlwm. Ymwelodd y gwirfoddolwr am ddwy awr yr wythnos am 2-3 mis.

Ar ôl i'r ystafell wely gael ei chlirio, ymwelodd y cydlynydd hel atgofion â Betty a helpodd hi i gofnodi a thynnu lluniau o'i hatgofion. Roedd y rhain yn cynnwys lluniau o'i phriodas a'i mis mêl.

Effaith

Mae Betty wedi gweld y Prosiect yn ddefnyddiol wrth drefnu ei heiddo a gwneud y tŷ yn fwy diogel ac yn fwy hygyrch. Mwynhaodd dreulio amser gyda'r gwirfoddolwr, gan rannu ei hatgofion a hel atgofion am ei gwyliau yn y gorffennol gyda'i gŵr. Mae hi hefyd wedi bod yn mynychu gweithdai cleientiaid drwy'r Prosiect, gan gwrdd â chleientiaid a gwirfoddolwyr eraill. Ers hynny mae hi wedi ail-wneud cais am y Prosiect, gan fod angen rhoi sylw i'r gegin a'r ystafell fyw hefyd.

"Roeddwn i wir yn dod ymlaen yn dda gyda'r gwirfoddolwr. Roedd hi'n gyfeillgar ac yn gymwynasgar... Mae wedi gwneud gwahaniaeth mawr.

Doeddwn i ddim yn gallu cyrraedd y gwely o'r blaen, ac roedd stwff dros y llawr i gyd ac o amgylch y gwely."

Astudiaeth Achos Cleient 3 Iris

Cefndir

Roedd Iris a'i gŵr yn byw yn eu cartref teuluol pan gawsant eu cyfeirio at Brosiect Attic. Roedd ei gŵr wedi dioddef strôc a chymhlethdodau iechyd eraill a oedd wedi golygu nad oedd ei gŵr yn gallu cerdded. Pan gafodd ei ryddhau o'r ysbyty, roedd gweithwyr iechyd proffesiynol yn poeni am ansawdd ei fywyd. Roedd angen help arnynt i glirio'r ystafell fwyta, er mwyn gosod gwely yno

– gan fod ei gŵr yn cael trafferth gyda'r grisiau. Mae ei gŵr wedi marw ers hynny.

Cymorth a dderbyniwyd

Daeth gwirfoddolwyr i'r tŷ i helpu i glirio'r ystafell fwyta, yr ystafell fyw a'r gegin er mwyn gwneud ystafelloedd y llawr gwaelod yn hygyrch i ŵr Iris wrth ddychwelyd o'r ysbyty. Ymwelodd y gwirfoddolwr am ddwy awr yr wythnos am 2-3 mis. Ers hynny mae gwirfoddolwyr hefyd wedi helpu i glirio mannau eraill yn y tŷ. Esboniodd Iris fod 'y gwirfoddolwyr mor empathetig, doedden nhw ddim yn gwneud i mi deimlo'n ddrwg... Mae gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill wedi edrych i lawr arnom, ond mae'r Prosiect bob amser wedi bod yn garedig ac wedi ceisio ein helpu.

Mae Iris hefyd wedi derbyn cefnogaeth lles anffurfiol gan staff Attic. Roedd hi wedi bod yn cael trafferth delio â chyflwr ei gŵr, ac ers iddo farw, mae ei hiechyd meddwl wedi dirywio. Mae staff y prosiect wedi bod yn ei chefnogi yn ystod y cyfnod clo, gan wirio a gwneud yn siŵr ei bod yn iawn.

Effaith

Roedd Iris a'i theulu yn hapus iawn gyda'r gwasanaethau a ddarparwyd gan y Prosiect. Mae gallu cael ei gŵr adref am ddwy flynedd olaf ei fywyd wedi bod yn 'amhrisiadwy, mae wedi bod yn newid bywyd i'r teulu cyfan.' Eglurodd fod angen y cymorth meddyliol a chorfforol arnynt fel teulu a'u bod yn ddiolchgar am yr holl gymorth a ddarparwyd.

'Roeddwn i'n ddigalon ac roedd angen y cymorth meddyliol a chorfforol arnaf. Heb eu cefnogaeth, dydw i ddim yn meddwl y gallwn fod wedi cario ymlaen; fe wnaethon nhw roi pwrpas byw yn ôl i mi ac ni wnaethant golli ffydd ynof... Maen nhw wedi bod yno i mi pan dwi wedi bod yn teimlo'n isel – a dydy'r Samariaid yn dda i ddim i chi oni bai eich bod yn mynd i gyflawni hunanladdiad.

"help rydw i wedi'i gael ganddyn nhw, mae'r Prosiect wedi adfer fy ffydd mewn dynoliaeth.' Efallai y bydd pobl yn ei chael hi'n anoddach siarad â theulu am eu hanwyliaid, yn enwedig os oedd yn arbennig o sensitif i aelodau'r teulu. Gall ein cael ni yno weithiau olygu ei fod yn lle diogel iddyn nhw sgwrsio."

- Gwirfoddolwr

"Mae wedi bod mor braf cael sgwrs gyda'r gwirfoddolwr a'r staff gan fy mod wedi bod yn teimlo'n ynysig ac yn unig... Mae'n brosiect da iawn, yn enwedig i bobl fel fi sydd yn sownd yn y tŷ yn ymarferol."

- Cleient

Effaith Prosiect Attic ar wirfoddolwyr

Profiad boddhaus a buddiol

Canfu gwirfoddolwyr fod cefnogi cleientiaid yn brofiad boddhaus a gwerth chweil. Roedd y rhan fwyaf o wirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn fodlon ar y gwaith yr oeddent wedi'i gwblhau a'r cymorth yr oeddent wedi'i ddarparu. Mewn llawer o achosion, dywedodd gwirfoddolwyr fod darparu cymorth i gleientiaid drwy gael gwared ar annibendod, cyfeillio, neu gwrdd â nhw yn ystod gweithdai wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i fywydau cleientiaid. Mae hyn wedi rhoi ymdeimlad o foddhad a chyflawniad i wirfoddolwyr yn eu rolau a'r amser maen nhw wedi'i neilltuo i helpu cleientiaid.

Esboniodd gwirfoddolwyr fod y Prosiect o fudd i gleientiaid a gwirfoddolwyr, gyda'r ddau barti yn rhannu straeon ac yn meithrin ymddiriedaeth a pherthynas â'i gilydd: 'Rydym wedi dysgu llawer. Rydych chi bron yn cael mwy allan ohono na'r person rydych chi'n ei gefnogi.' Roedd gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod wedi'u 'cyfoethogi' ac roedden nhw'n teimlo ymdeimlad o bwrpas wrth gefnogi eu cleientiaid.

Eglurodd un gwirfoddolwr fod y Prosiect wedi newid y ffordd maen nhw'n edrych ar bobl eraill, 'mae'n ein hatgoffa nad ydych chi'n gwybod beth sy'n digwydd y tu ôl i ddrysau caeedig, allwch chi ddim barnu pobl.'

Mae gwirfoddolwyr wedi gweld y Prosiect yn werth chweil, gan gael y cyfle i helpu unigolion eraill nad ydynt efallai'n gallu helpu eu hunain, oherwydd anawsterau iechyd corfforol neu feddyliol. Roeddent yn gwerthfawrogi gallu helpu cleientiaid, efallai na fyddent wedi gallu cyflawni'r gwaith o gael gwared ar annibendod eu hunain, gan eu helpu i wneud eu cartref yn lle mwy diogel a deniadol i fyw ynddo. I rai cleientiaid, roedd gwirfoddolwyr wedi sylwi bod yr annibendod yn eu tai wedi arwain at eu hiechyd meddwl a'u lles yn dirywio dros amser. Roedd yn werth chweil felly i wirfoddolwyr weld cleientiaid yn dod allan o'u cragen, ac yn teimlo'n hapusach ynddynt eu hunain wrth gyflawni'r gwaith cael gwared ar annibendod drwy'r Prosiect:

Un rheswm cyffredin a roddwyd dros wirfoddoli oedd awydd i 'roi rhywbeth yn ôl.' Eglurodd yr holl wirfoddolwyr yr ymgynghorwyd â nhw fod cymryd rhan wedi bodloni eu disgwyliadau, gyda rhai yn nodi bod y Prosiect wedi rhagori ar eu disgwyliadau.

Er bod cleientiaid yn cael eu cyfeirio at y Prosiect angen cymorth gyda chael gwared ar annibendod a symud gwrthrychau yn y cartref, roedd llawer o wirfoddolwyr yn gwerthfawrogi bod agwedd cyfeillio'r Prosiect yr un mor bwysig i rai cleientiaid. Mwynhaodd gwirfoddolwyr helpu eraill drwy dreulio amser gyda chleientiaid, gan leihau teimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd.

Soniodd ychydig o wirfoddolwyr na fyddai rhai unigolion yn cael unrhyw gyswllt dynol arall am weddill yr wythnos, ac y gallent fod yn unig gyswllt dynol y person hwnnw – felly, 'mae'n deimlad mor werth chweil eich bod yn gwneud gwahaniaeth i ddiwrnod rhywun.'

Datblygu sgiliau a phrofiad

Disgrifiodd gwirfoddolwyr sut maen nhw wedi datblygu sgiliau amrywiol trwy wirfoddoli gyda'r Prosiect. Dau sgil allweddol a ddatblygwyd oedd sgiliau gwrando rhyngbersonol a gweithredol.

Datgelodd gwirfoddolwyr sut yr oeddent wedi dysgu cyfathrebu'n sensitif ag amrywiaeth o gleientiaid. Mae hyn yn aml wedi golygu mabwysiadu dull hyblyg o gynnig cymorth, y mae gwirfoddolwyr wedi'i ddatblygu drwy eu hyfforddiant cychwynnol ac yna cyfarfod a dod i adnabod y cleientiaid maen nhw wedi'u cefnogi.

Dysgodd gwirfoddolwyr ei bod yn bwysig bod sgyrsiau'n cael eu harwain gan y cleient. Unwaith y byddai cleientiaid wedi penderfynu eu bod wedi cael digon, neu fod y sgwrs yn naturiol wedi dod i ben, byddent yn parhau â chael gwared ar annibendod. Cafodd gwirfoddolwyr gipolwg hefyd ar ymddygiadau cronni o wirfoddoli gyda'r Prosiect.

Yn aml, roedd rhai cleientiaid a oedd wedi derbyn cymorth drwy'r Prosiect wedi arddangos ymddygiadau cronni, yn ogystal â bod â phroblemau gyda annibendod yn eu cartrefi. Roedd un gwirfoddolwr, o ganlyniad i'r Prosiect wedi meddwl am 'yr annibendod yn fy nhŷ fy hun, ac ail-ystyried yr hyn mae angen i mi ei gadw. Mae deall ymddygiadau cronni wedi fy helpu i drefnu fy mywyd fy hun.'

> "Rydych chi'n addasu eich methodoleg yn dibynnu ar y cleient a pha gymorth sydd ei angen arnynt. Roedd yn ddefnyddiol i mi eistedd i lawr a chael sgwrs am y swydd a pha waith yr oedden nhw angen iddo gael ei wneud, a'r hyn yr oeddent yn gobeithio ei gyflawni drwy'r prosiect. Mae'n rhaid i chi adeiladu'r ymddiriedaeth honno gyda nhw o'r dechrau, gan eich bod yn mynd i mewn i'w cartref ac yn symud eu pethau o gwmpas. Mae angen ymddiriedaeth arnoch er mwyn cyflawni unrhyw beth."
>
> \- Gwirfoddolwr

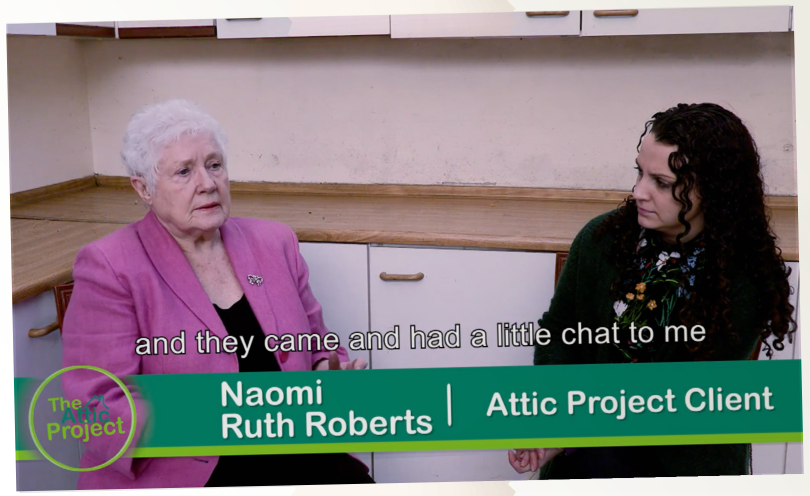
Cyfle i gwrdd â phobl eraill a chymdeithasu drwy'r Prosiect

Mae'r Prosiect Attic wedi rhoi cyfle i wirfoddolwyr gwrdd â phobl newydd, mae hyn yn cynnwys staff y Prosiect, cleientiaid a gwirfoddolwyr eraill drwy ymweliadau â'r tŷ, gweithdai hel atgofion, cyfarfodydd gwirfoddol a diwrnodau hyfforddi. Mae gwirfoddolwyr wedi mwynhau'r cyfle i gwrdd ag amrywiaeth o wahanol gleientiaid ag anghenion gwahanol, gyda gwirfoddolwyr yn ei chael yn 'ddadlennol' ac yn rhoi sylwadau ar feithrin ymddiriedaeth a pherthynas â chleientiaid drwy elfen gyfeillio'r Prosiect. I un gwirfoddolwr di-waith, roedd hyn yn bwysig o ran gwella eu hunan-barch a lleihau arwahanrwydd.

Mae sawl gwirfoddolwr wedi ennill profiad ac wedi gwneud cyfeillgarwch hirhoedlog wrth weithio gyda gwirfoddolwyr eraill wrth gael gwared ar annibendod mewn cartrefi.

Mae'r gwirfoddolwyr hyn wedi gweld gweithio gydag eraill yn bleserus ac mae rhannu'r gwaith o glirio a hel atgofion wedi golygu y gallent gwblhau gwaith yn gyflymach.

Effaith arall gwirfoddoli a nodwyd gan y gwirfoddolwyr oedd mwy o ymwybyddiaeth o sefyllfaoedd pobl eraill a'r gymuned ehangach.



Mwy annibynnol
Datblygu cyfeillgarwch
Gostwng unigrwydd ac arwahanrwydd
Rhannu atgofion
Llai o chwithdod a chywilydd
Effaith ar gleientiaid
Gwella ansawdd bywyd
Trefnu eiddo
Lleihau pryder
Codi pwysau oddi ar ysgwyddau
Hwb hyder
Mwy diogel
Gwella iechyd meddwl
Gwella llesiant
Llai o bwysau
Hapusach i gael ymwelwyr i'r tŷ

Astudiaeth Achos Gwirfoddolwyr 1 Edith

Gwirfoddoli

Mae Edith wedi gweithio gyda thua deg cleient ers dechrau gwirfoddoli. O'i phrofiad hi, mae rhai cleientiaid wedi cymryd rhwng ychydig wythnosau a 12 wythnos i gwblhau'r gwaith. Roedd angen help ar un cleient i gael gwared ar annibendod yn ei lolfa, gan fod angen adnewyddu'r gwres canolog, ac felly codi'r estyll. Erbyn diwedd y prosiect, roedd y cleient am gael gwared ar bopeth, gan y gallai nawr weld a deall yr hyn yr oedd angen iddi ei daflu i ffwrdd.

Ers Covid-19, mae Edith wedi bod yn cadw mewn cysylltiad â rhai gwirfoddolwyr ar sail ad hoc. Mae hi wedi parhau i ddarparu cefnogaeth, gan esbonio bod un cleient yn arbennig yn 'dipyn o feudwy, mae'n her feddyliol wahanol iawn i ddelio â'r cyfnod clo ar eich pen eich hun. '

Effaith

Mae Edith o'r farn mai ochr seicolegol y Prosiect yw'r mwyaf diddorol. Mae hi wedi cael gwirfoddoli yn werth chweil mewn sawl ffordd, gan gynnwys cwrdd â phobl newydd, meithrin perthynas gyda chleientiaid a gwirfoddolwyr eraill, ac mae gweld sut mae'r ymddiriedaeth a ddatblygodd rhyngddi hi a nhw wedi eu helpu i symud ymlaen dros amser.

diddordeb yn yr agwedd hel atgofion. Mae hi wedi cymryd rhan mewn diwrnodau hyfforddi, a diwrnodau gloywi i wirfoddolwyr. Ymwelodd â'r ganolfan ynni yng Nghaerdydd fel rhan o'i hyfforddiant, gyda'r nod o ddeall y cylch tirlenwi ac ailgylchu. 'Roedd yn ddiddorol iawn gweld beth oedd y cyfan yn arwain ato, a sut roedd ein rolau'n cyd-fynd â hynny.

'Mae cleientiaid wedi dweud wrthyf ei fod wedi 'newid bywyd o ran sut mae'r prosiect wedi eu helpu.' Maen nhw'n bywiogi a gallant weld y canlyniad terfynol yn dod unwaith y bydd y rhan fwyaf o'r clirio wedi cael ei wneud. Rwy'n credu bod pob cleient wedi elwa'n feddyliol, yn gorfforol ac yn emosiynol o gymryd rhan yn y prosiect.'

'Gallwch weld newid meddyliol mewn pobl, mae'n eithaf syfrdanol pan fyddan nhw'n sylweddoli, maen nhw'n gallu gweld y llawr eto.... Rydym yn helpu dim ond ychydig o'r bobl sydd angen y gefnogaeth honno. Gellid cyflwyno'r prosiect hwn ledled y wlad, gan fod cynifer o bobl yn yr un sefyllfa.'

Astudiaeth Achos Gwirfoddolwyr 2 Jessica

Cefndir a hyfforddiant

Roedd Janet wedi bod yn chwilio am swydd wirfoddol drwy wefan wirfoddoli a daeth ar draws y Prosiect. Cysylltodd â'r cydlynydd gwirfoddolwyr, a eglurodd y prosiect yn fanwl iddi.

Cwblhaodd ddau hanner diwrnod o hyfforddiant: roedd un diwrnod yn cwmpasu iaith briodol i'w defnyddio gyda chleientiaid, a'r ail yn canolbwyntio ar hel atgofion.

Gwirfoddoli

Mae Janet wedi bod yn gwirfoddoli ers mis Ionawr 2019 ac wedi gweithio gyda dau gleient. Roedd y ddau gleient mewn gwahanol amgylchiadau, roedd gan y cyntaf anhawster dysgu ac roedd angen help arnynt i benderfynu beth i'w gadw. Doedd yr ail gleient ddim yn gallu symud gwrthrychau'n gorfforol. Roedd yn ymddangos bod cronni'r ddau gleient yn gysylltiedig â galar, nid oedd Janet yn ymwybodol bod cysylltiadau rhwng cronni a galar cyn gwirfoddoli gyda'r Prosiect. Byddai'n treulio 2-3 awr yr wythnos yn helpu cleientiaid i glirio eu tŷ, taflu ac ailgylchu eitemau yn ôl yr angen.

Effaith

Mae Janet wedi dysgu sut i ehangu sgyrsiau gyda chleientiaid er mwyn hel atgofion am wrthrychau. Mae Janet wedi gwella ei sgiliau gwrando gweithredol; mae hi hefyd bellach yn fwy ymwybodol o sut mae annibendod yn edrych ac mae wedi gallu edrych yn fwy gwrthrychol ar ei heiddo ei hun. Mae hi wedi mwynhau dod i adnabod y cleientiaid ac adeiladu perthynas gyda nhw.

'Siaradais â chleient am farchogaeth, gan ein bod yn ailgylchu rhai cylchgronau. Newidiodd ei hwyneb; gallech ddweud ei fod yn golygu popeth iddi. Mae'n dilysu eu bywydau; gallwch ddweud bod rhannu eu hatgofion yn therapiwtig.'

'Gallwch deimlo'n eithaf annifyr ac yn ddiymadferth, felly mae'n cymryd llawer i gleientiaid weithio gyda ni. Gall ymddangos i eraill ei fod yn gyflawniad bach, ond mae'n fraint ac mae'n gwneud cymaint o wahaniaeth i'w bywydau o ddydd i ddydd.'

"Mae'n braf gwybod bod treulio ychydig o amser yn symud y pethau hyn nad oes ar bobl eu hangen mwyach, y ffaith ei bod yn sôn am goginio eto. Roedd hi'n hyfryd gweld hynny a gwybod eich bod yn treulio ychydig o amser yn helpu rhywun ar y lefel honno."

-Gwirfoddolwr

Mae'n wirfoddoli boddhaus ac yn brofiad diddorol iawn. Pan rydw i wedi bod yn gwirfoddoli o'r blaen, mae wedi cynnwys gweithio y tu ôl i'r llenni, ond gyda'r prosiect hwn rydych chi 'ar y rheng flaen'.

Mae'r cleientiaid wedi bod mor ddiolchgar. Wrth fynd i dŷ rhywun, gall fod yn anodd i'r cleientiaid, gan ei fod yn bwnc mor emosiynol

-Gwirfoddolwr

Angen Parhaus am Gymorth Attic

Dywed sefydliadau atgyfeirio fod y Prosiect yn darparu cymorth ymarferol ac emosiynol unigryw i helpu pobl hŷn i fynd drwy eu heiddo. Roeddent yn cydnabod bod angen y math hwn o gymorth ar nifer sylweddol o bobl, ond nid ydynt yn gwybod am wasanaeth arall sy’n ei gynnig.

“Gweithiodd y prosiect gyda [cleient] ochr yn ochr â’r hyn yr oeddwn yn ei wneud gyda hi. Roedd ganddi lawer iawn o bethau ac nid oedd modd i mi ei reoli gan fy mod yn ei helpu gyda llawer o bethau eraill fel budd-daliadau. Felly, roedd y Prosiect yn wych gan ei fod yn gweithio ochr yn ochr â’r hyn yr oeddwn i’n ei wneud.”

- Asiantaeth atgyfeirio.

“Rwy’n gobeithio’n fawr y byddan nhw’n dechrau arni eto, dydyn ni ddim yn gwybod beth fyddwn ni’n ei wneud heb eu cefnogaeth... maent mor unigryw yn yr hyn maen nhw’n ei wneud.” Asiantaeth atgyfeirio

“Byddai’n gymaint o drueni pe bai’r Prosiect yn dod i ben, gan y gallai cynifer o bobl elwa ohono.”

- Cleient

“Mae’n rhan o’n gwaith i gael y wybodaeth ddiweddaraf am brosiectau newydd. Rydym yn tueddu i wneud cryn dipyn o ymchwil i ddarganfod beth sy’n rhedeg ar hyn o bryd a beth sy’n dod nesaf... Dydw i ddim yn ymwybodol o unrhyw brosiect arall fel Prosiect Attic... Roeddem yn falch iawn pan ddechreuodd ac yn meddwl ‘wel o leiaf mae hynny’n rhywle lle gallai pobl fynd iddo os ydynt wedi cael eu llethu gan eu heiddo”

- Asiantaeth atgyfeirio

“Pan glywsom amdano, roedd ein tîm cyfan yn meddwl ‘am syniad gwych’ oherwydd bod gennym rai pobl hŷn yr oeddem yn gwybod y byddai’n fuddiol iawn iddyn nhw... Roedd yn wasanaeth newydd ac yn wahanol i unrhyw beth yr oeddwn wedi clywed amdano o’r blaen. Rwy’n credu bod angen pendant amdano.”

- Asiantaeth atgyfeirio

“Rwy’n gobeithio’n fawr y gall y prosiect barhau mewn rhyw siâp neu ffurf. Rydych chi’n gweld yr effaith ar y cleientiaid – ac rydych chi’n gweld mai dyna’r pethau sy’n wirioneddol bwysig. Mae pobl hŷn mor hawdd i’w hanwybyddu, gan eu bod yn cuddio yn eu cartrefi eu hunain. Cymaint o bobl agored i niwed ac ynysig, mae gwir angen y cymorth hwnnw arnynt. Byddai’n drueni mawr pe bai’r prosiect yn dod i ben. Nid oes unrhyw wasanaethau eraill fel y prosiect hwn i helpu’r bobl hyn. Ni roddir sylw i’w problemau byth; maen nhw’n cael eu troi allan o’u cartrefi.”

- Aelod o staff y prosiect

“Byddai’n drist iawn gweld y prosiect yn mynd. Gallaf ddychmygu ei fod wedi dechrau fel proses anodd i ddod o hyd i’r bobl hŷn yr oedd angen help arnynt, wrth i’r symbyliad godi – mae wedi cyffwrdd â chymaint o fywydau... Bydd yn drist iawn os byddwn yn colli’r hyn sydd ei angen yn ddybryd ar gyfer y bobl hyn. Hyd yn oed pe gallem gael rhyw fath o’r prosiect, drwy Gymru Ddiogelach lle gallai pobl hŷn gael cymorth os oes angen i gael gwell cyflwr byw.”

- Gwirfoddolwr

“Pobl fel ni, mae angen help y gwirfoddolwyr arnom oherwydd ein symudedd. Mae’r Prosiect wedi bod yn wych, alla i ddim ei ganmol ddigon. Rwy’n gobeithio ac yn gweddïo ei fod yn parhau – y diwrnod gorau oedd pan wnaethon nhw ein rhoi mewn cysylltiad â’r Prosiect. Roedd y gwirfoddolwr yn gwmni gwych, a’r ffordd maen nhw’n gweithio, dydyn nhw ddim yn gwneud i chi deimlo cywilydd nac yn euog o’r llanast.”

- Cleient

“Byddai llawer o bobl yn elwa o’r prosiect, a phe bai’n dod i ben – ni fyddent yn cael y gefnogaeth honno. Mae mor braf cael rhywun ar ben arall y ffôn. Pobl gyffredin ydyn nhw, yn helpu eraill mewn angen. Maen nhw’n rhoi gobaith i chi barhau.”

- Cleient

Casgliadau

Mae'r Prosiect wedi gadael effaith ac gwaddol barhaol ar lawer o bobl gan gynnwys y rhai sydd wedi cael cyngor a chefnogaeth gan y Prosiect a'r rhai a recriwtiwyd i ddarparu'r cymorth hwn. Dros y 3 blynedd, mae 257 o bobl h□n wedi cael cymorth gan y Prosiect. Yn ogystal, recriwtiwyd 94 o wirfoddolwyr, a rhyngddynt fe wnaethant neilltuo 2155 awr i helpu pobl hŷn.

Mae'r cymorth hwn wedi galluogi pobl i deimlo'n fwy annibynnol, yn fwy diogel ac yn fwy hamddenol yn eu cartrefi eu hunain, gan wella eu hiechyd meddwl ac ansawdd eu bywyd. Mae cael eu heiddo'n fwy trefnus wedi rhoi ymdeimlad o falchder i unigolion yn eu cartref ac wedi eu galluogi i deimlo'n hapusach i wahodd ymwelwyr i'w tŷ, gan leihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Mae'r Prosiect wedi canolbwyntio ei ymdrechion ar sicrhau nad yw'r broses o helpu pobl i gael gwared ar annibendod yn eu cartrefi yn cael effaith negyddol ar yr amgylchedd. Felly, lle y bo'n bosibl, mae'r Prosiect wedi ceisio ailgylchu eitemau diangen naill ai drwy eu rhoi i siopau elusennol, annog pobl i drosglwyddo eiddo i aelodau o'r teulu neu fynd â nhw i gyfleusterau adfer ynni lleol. Drwy roi eitemau i achosion da, mae'r Prosiect nid yn unig wedi lleihau'r effaith ar yr amgylchedd, ond mae hefyd wedi helpu i gefnogi elusennau eraill ac wedi galluogi eitemau i gael bywyd newydd gan eu bod yn cael eu defnyddio gan rywun arall.

Mae agwedd hel atgofion y Prosiect wedi cynnwys tair elfen sef:

- Hel atgofion organig;
- Hel atgofion wedi'u cynllunio; a
- Gweithdai hel atgofion cymunedol.

Canfu cleientiaid fod pob un o'r tair elfen o hel atgofion yn ddefnyddiol, yn dibynnu ar eu hanghenion, a'r hyn sydd ei angen arnynt yn bersonol gan y Prosiect. Mae'r hel atgofion wedi galluogi cleientiaid i deimlo'n llai cysylltiedig ag eitemau. Mae wedi helpu pobl i gofnodi eu hatgofion mewn gwahanol fformatau, fel DVDs o ffotograffau neu focsys atgofion. Gall pobl hŷn bellach ddal gafael ar yr atgofion hyn sydd wedi'u recordio fel cofroddion a gallant eu rhannu gyda'u teulu a'u ffrindiau.

Mae'r gweithdai hel atgofion hefyd wedi bod yn ddefnyddiol o ran rhoi cysylltiadau pellach i gleientiaid ag aelodau o'u cymuned, ac mae wedi gweithio'n dda fel elfen 'ôl-ofal' o'r Prosiect.

Daw'r gwerthusiad i ben drwy nodi bod galw yn parhau i fod am y gwasanaeth gan sefydliadau atgyfeirio, gwirfoddolwyr a chleientiaid, ac felly dylid ystyried ariannu parhad y ddarpariaeth.

gweithdai hyn wedi helpu i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd mynychwyr. I wirfoddolwyr,

mae'r gweithdai hyn wedi rhoi cyfle iddynt gwrdd â gwirfoddolwyr a chleientiaid eraill, ac wedi rhoi cyfle iddynt ymarfer a datblygu eu sgiliau gan ddefnyddio recordydd a gofyn cwestiynau i gleient i'w hannog i rannu eu straeon.

The Attic Project

dewch o hyd i ni ar

www.careandrepair.org.uk