

Naratifau am alwedigaethau

Yma fe welwch wahanol fersiynau o destun (naratif) am alwedigaethau y gallwch eu defnyddio i helpu pobl i ddeall mwy am beth mae'n ei olygu yng nghyd-destun therapi galwedigaethol. Gallech ei addasu, yn dibynnu ar bwy ydych yn siarad â nhw, ond bydd defnyddio hyn fel sylfaen yn helpu i adeiladu dealltwriaeth gyson.

Mae'r naratif ar gael mewn nifer o fformatau:

1. testun ar gyfer negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol
2. sgript i gyflwyno galwedigaethau mewn 30 eiliad
3. promptiau ar gyfer sgysiau
4. straeon i ddod â galwedigaethau yn fyw
5. cynnwys ar gyfer bwletinau, cylchlythyrau a thudalennau gwefan

1. Negeseuon cyfryngau cymdeithasol

Mae pedwar opsiwn gwahanol o gopi ar gyfer negeseuon y gallwch eu defnyddio wrth ochr y graffigwaith cyfryngau cymdeithasol. Gallwch, wrth gwrs, greu eich negeseuon eich hun a'u defnyddio gyda'r graffigwaith.

Opsiwn 1

Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad y cawn ein geni – maen nhw yn hanfodol i fywyd. Maen nhw yn rhoi ystyr a diben i'n bywydau, maen nhw yn siapio pwy ydyn ni a'n helpu i gysylltu gyda phobl eraill.

#OTWeek23

www.rcot.co.uk/occupation

Opsiwn 2

Galwedigaethau yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn hoffi ei wneud i fyw a gofalu am ein iechyd corfforol a meddyliol. Gallant fod yn ofalu am eich hunan, cynhyrchol neu hamdden.

#OTWeek23

www.rcot.co.uk/occupation

Opsiwn 3

Beth ydych chi'n feddwl yw galwedigaeth? Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd rydym ei angen, ei eisiau neu yn hoffi ei wneud i fyw a gofalu am ein iechyd corfforol a meddwl, a'n lles emosiynol ac ysbrydol.

www.rcot.co.uk/occupation

Opsiwn 4

Pa alwedigaethau fydddech chi'n casáu eu colli? Fel therapydd galwedigaethol byddwn yn ymchwilio beth mae n nhw yn ei olygu i chi ac wedyn, gyda'n gilydd, byddem yn creu cynllun o nodau ac addasiadau i'ch cael yn ôl i wneud hynny. Neu ymchwilio dewisiadau eraill.

#OTWeek23

www.rcot.co.uk/occupation

2. Sgript 30 eiliad

Faint o weithiau yn yr Wythnos Therapi Galwedigaethol fedrwch chi ddefnyddio'r testun yma i gyflwyno pobl i alwedigaethau yng nghyd-destun therapi galwedigaethol? Ceisiwch ei blethu i bob sgwrs a gewch a pheidiwch rhoi'r gorau i wneud hynny ar ôl yr Wythnos Therapi Galwedigaethol!

Os na fedrwch ei gofio i gyd, bydd y frawddeg gyntaf yn gweithio ar ei phen ei hun.

Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn hoffi ei wneud i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol. Gall galwedigaeth fod yn ofalu am eich hunan, cynhyrchiol neu hamdden.

Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni – maent yn hanfodol i fywyd, maent yn helpu i siapio pwy ydyn ni, a'n helpu i gysylltu ag eraill.

3. Promptiau sgwrs

Heriwch eich hun i gael sgwrs am alwedigaethau bob dydd gydag o leiaf un person. Mae'r promptiau sgwrs yma i'ch helpu.

Beth ydych chi'n feddwl yw galwedigaethau?

Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn hoffi ei wneud i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol a'n lles emosiynol ac ysbrydol. Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pen ein hun neu gydag eraill.

Beth ydych chi'n feddwl yw'r gwahanol fathau o alwedigaeth?

Gall galwedigaeth fod yn:

- gofalu am eich hunan, fel ymolchi, bwyta neu gysgu
- cynhyrchiol, fel gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig, a
- hamdden, fel chwarae chwaraeon, diddordebau neu gymdeithasu.

Rydym yn wahanol i gyd ac felly hefyd mae'r galwedigaethau sydd o bwys i ni. Maent yn amrywio gan ddibynnu ar ein hamgylchedd, diddordebau a gwerthoedd, talentau a sgiliau. Mae ein galwedigaethau hefyd yn newid ar hyd ein hoes. Galwedigaethau yw blociau adeiladu bywyd.

Pa alwedigaeth neu alwedigaethau fyddai'n gas gennych chi eu colli?

Fel therapydd galwedigaethol byddwn yn ymchwilio beth mae galwedigaeth yn ei olygu i chi ac yna gyda'n gilydd fe fyddem yn creu cynllun o nodau ac addasiadau i'ch cael yn ôl i wneud hynny. Os nad yw hynny'n bosibl, gallwch ymchwilio dewisiadau eraill a allai fod â'r un ystyr i chi.

Drwy wneud hyn, gallwn roi ymdeimlad newydd o ddiben i bobl ac agor cyfleoedd newydd i newid y ffordd y teimlant am y dyfodol.

Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw eich bywyd gorau adre, yn y gwaith – a phob man arall.

Ydych chi wedi meddwl pam fod galwedigaethau yn hanfodol i fywyd?

Maen nhw yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw yn helpu i siapio pwy ydyn ni,

ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae canolbwyntio ar alwedigaeth yn arwain at welliannau yn ein gallu i wneud y pethau y mae arnom angen ac eisiau eu gwneud, ein cysylltiadau a'n cyfathrebu cymdeithasol yn ogystal â'n hwyliau, gorffwys a chwsgr.

Mae galwedigaethau yn neilltuoel o bwysig pan fyddwn yn mynd trwy gyfnod o newid. Pan na fyddwn yn gallu cyflawni galwedigaeth bellach neu bod arnom angen addasu'r ffordd yr ydym yn ei gwneud, oherwydd salwch neu rwystrau eraill, gall ein hymdeimlad ohonom ni ein hunain a'n diben newid. Dyma ble mae therapi galwedigaethol yn camu i mewn.

4. Enghreifftiau o straeon

Mae dweud stori yn wirioneddol helpu i ddod â phethau yn fyw. Rydym wedi rhannu ychydig o straeon yma am werth galwedigaethau y gallwch eu defnyddio. Mae'n sicr y bydd gennych eich straeon eich hun! Defnyddiwch yma pan ydych yn siarad am alwedigaethau.

- **Mae canlyniadau i darfu ar alwedigaethau.**
Roedd y cyfnodau clo yn golygu na fedrai plant fynd i'r ysgol, ac fe wnaeth teuluoedd addasu gystal ag y medrent. Ond rydym yn awr yn gweld y lefelau uchaf o absenoldebau cyson o'r ysgol – yn Lloegr maent fwy na dwywaith yr hyn oeddent cyn Covid. Mae mynd i'r ysgol yn alwedigaeth allweddol ar gyfer plant. Gall rhai teuluoedd gefnogi eu plant i fynd yn ôl i'r ysgol ond mae eraill angen cymorth ychwanegol gan therapydd galwedigaethol i ddychwelyd.
- **Effeithiau amgylcheddol ar alwedigaethau. Mae canolbwyntio ar alwedigaethau yn gostwng pwysau ar y systemau iechyd a gofal cymdeithasol ac yn arbed arian**
Mae pobl yn byw yn hirach ac mewn ychydig dan hanner (45%) o'r holl aelwydydd hyn, mae rhywun yn byw gyda salwch hirdymor neu anabledd. Mae byw'n annibynnol am fwy o amser yn gwella ansawdd bywyd, ond mae angen i gartrefi gefnogi galwedigaethau dyddiol. Gall therapydd galwedigaethol helpu i addasu tŷ am cyn lleied â £450 ar gyfer mân addasiadau a £16,600 ar gyfer addasiadau mawr – yn hytrach na tua £30,500 y flwyddyn mewn gofal preswyl.
- **Mae galwedigaethau yn allweddol i adsefydlu llwyddiannus**
Mae adsefydlu yn fwy effeithol pan fydd yn canolbwyntio ar nodau yn seiliedig ar hyn y mae'r person eisiau ac angen ei wneud ac ymyriadau sy'n adeiladu gallu y person i gymryd rhan yn y galwedigaethau hynny eto.

Cyfeirnod: NICE Gofal canolraddol yn cynnwys ailalluogi

5. Cynnwys ar gyfer bwletinau, cylchlythyrau a thudalennau gwefan

A oes cylchlythyr neu fwletin y gallwch ofyn iddynt roi sylw i'r Wythnos Therapi Galwedigaethol a galwedigaethau? Fedrech chi adolygu disgrifiad eich gwasanaeth o alwedigaethau?

Dyma dair fersiwn o'r naratif am alwedigaethau yng nghyd-destun therapi galwedigaethol – hir, canolig a byr. Dewiswch yr un sy'n gweithio orau i chi.

Fersiwn hir

Nod yr Wythnos Therapi Galwedigaethol yw esbonio beth yw galwedigaeth yng nghyddestun therapi galwedigaethol.

Yng nghyddestun therapi galwedigaethol, beth yw galwedigaeth?

Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth. Gall galwedigaeth fod yn ofalu am eich hunan, fel ymolchi, bwyta neu gysgu; cynhyrchiol, fel gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig; a hamdden, fel chwarae chwaraeon, diddordebau neu gymdeithasu.

Rydym yn wahanol i gyd ac felly hefyd mae'r galwedigaethau sydd o bwys i ni. Maent yn amrywio gan ddibynnu ar ein hamgylchedd, diddordebau a gwerthoedd, talentau a sgiliau. Mae ein galwedigaethau hefyd yn newid ar hyd ein hoes.

Galwedigaethau yw blociau adeiladu bywyd. Ond pam eu bod yn bwysig?

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw yn helpu i siapia pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae canolbwyntio ar alwedigaeth yn arwain at welliannau yn ein gallu i wneud y pethau y mae arnom angen ac eisiau eu gwneud, ein cysylltiadau a'n cyfathrebu cymdeithasol yn ogystal â'n hwyliau, gorffwys a chwsgr.

Mae galwedigaethau yn neilltuo o bwysig pan fyddwn yn mynd trwy gyfnod o newid. Pan na fyddwn yn gallu cyflawni galwedigaeth bellach neu bod arnom angen addasu'r ffordd yr ydym yn ei gwneud, oherwydd salwch neu rwystrau eraill gall ein hymdeimlad ohonom ni ein hunain a'n diben newid. Dyma ble mae therapi galwedigaethol yn camu i mewn.

Mae therapi galwedigaethol yn rhoi ansawdd i'ch bywyd.

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw'n edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

Yna maen nhw'n creu cynllun o nodau ac addasiadau wedi eu targedu ar gyflawni set benodol o weithgareddau. Mae'r cynllun yn ymarferol, realistig a phersonol i chi fel unigolyn, i'ch helpu i gyflawni'r camau y mae arnoch eu hangen i wella eich bywyd bob dydd.

Gall y gefnogaeth yma roi ymdeimlad newydd o ddiben i bobl ac agor cyfleoedd newydd a newid y ffordd y mae pobl yn teimlo am y dyfodol.

Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw eich bywyd gorau gartref, yn y gwaith – a phob man arall.

Am ragor o wybodaeth ewch i rcot.co.uk/occupation.

Fersiwn canolig

Nod yr Wythnos Therapi Galwedigaethol yw esbonio beth yw galwedigaeth yng nghyd-destun therapi galwedigaethol.

Yng nghyd-destun therapi galwedigaethol, beth yw galwedigaeth?

Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth. Gall galwedigaeth fod yn ofalu am eich hunan, fel ymolchi, bwyta neu gysgu; cynhyrchiol, fel gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig; a hamdden, fel chwarae chwaraeon, diddordebau neu gymdeithasu.

Galwedigaethau yw blociau adeiladu bywyd. Ond pam eu bod yn bwysig?

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw yn helpu i siapia pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae canolbwyntio ar alwedigaeth yn arwain at welliannau yn ein gallu i wneud y pethau y mae arnom angen ac eisiau eu gwneud, ein cysylltiadau a'n cyfathrebu cymdeithasol yn ogystal â'n hwyliau, gorffwys a chwsig.

Therapi galwedigaethol yn rhoi ansawdd i'ch bywyd.

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw yn edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw eich bywyd gorau gartref, yn y gwaith – a phob man arall.

Am ragor o wybodaeth ewch i rcot.co.uk/occupation.

Fersiwn byr

Nod yr Wythnos Therapi Galwedigaethol yw esbonio beth yw galwedigaeth yng nghyd-destun therapi galwedigaethol.

Yng nghyd-destun therapi galwedigaethol, galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd y mae arnom ei angen, ei eisiau neu yr ydym yn ei hoffi i fyw ac i ofalu am ein hiechyd corfforol a meddyliol, a'n llesiant emosiynol ac ysbrydol. Rydym yn cyflawni galwedigaethau o'r eiliad yr ydym yn cael ein geni, ar ein pennau ein hunain neu gydag eraill.

Mae galwedigaethau yn hanfodol i fyw. Maen nhw yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau. Maen nhw yn helpu i siapia pwy ydyn ni, ein cysylltu ag eraill a helpu i greu ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn. Trwy alwedigaeth rydym yn cryfhau ein hiechyd ac ansawdd ein bywydau.

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweld tu hwnt i ddiagnosis a chyfyngiadau ar obeithion a dyheadau. Maen nhw'n edrych ar y berthynas rhwng eich galwedigaethau, yr heriau yr ydych yn eu hwynebu a'ch amgylchedd.

Am ragor o wybodaeth ewch i rcot.co.uk/occupation.

Cyfeiriadau a ddefnyddiwyd i greu'r naratif yma:

Laverdure P, Beisbier S (2021) Occupation- and activity-based interventions to improve performance of activities of daily living, play, and leisure for children and youth ages 5 to 21: A systematic review, American Journal of Occupational Therapy, 75(1).
<https://research.aota.org/ajot/article-abstract/75/1/7501205050p1/8396/Occupation-and-Activity-Based-Interventions-to?redirectedFrom=fulltext>

Ng L, Oliver E, Laver K (2023) Beyond garden design: A review of outdoor occupation in hospital and residential care settings for people with dementia, Australian Occupational Therapy Journal, 70(1), 97- 118. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1440-1630.12826>

Beisbier S, Laverdure P (2020) Occupation- and activity-based interventions to improve performance of instrumental activities of daily living and rest and sleep for children and youth ages 5--21: A systematic review, American Journal of Occupational Therapy, 74(2).
<https://research.aota.org/ajot/article-abstract/74/2/7402180040p1/6668/Occupation-and-Activity-Based-Interventions-to?redirectedFrom=fulltext>