

PROSIECT TRANS AGEING AND CARE (TrAC)

Gofal iechyd a chymdeithasol urddasol a chynhwysol i bobl traws hŷn yng Nghymru

BETH FEDRAF EI WNEUD I WNEUD FY YMARFER A GWASANAETH YN FWY TRAWS GYNHWYSOL? CANLLAWIAU AR GYFER GWEITHWYR CYMDEITHASOL

Canllawiau ar gyfer gweithwyr cymdeithasol

GWYBODAETH AM EIN HYMCHWIL:

Nid oes llawer yn hysbys am anghenion iechyd a gofal cymdeithasol pobl traws yn hwyrach mewn bywyd. Mae'r ychydig ymchwil sydd ar anghenion oedolion traws yn aml wedi canolbwyntio ar fynediad at ofal iechyd a thriniaethau cadarnhau rhyw, ond heb fawr o sylw ar draws-heneiddio. Roedd y Prosiect Traws-Heneiddio a Gofal yn astudiaeth ddwy flynedd o ddulliau cymysg o anghenion, disgwyliadau a phryderon iechyd a gofal cymdeithasol unigolion trawsrywiol yn hwyrach mewn bywyd. Y prif nod oedd deall yn well beth yw anghenion iechyd a gofal cymdeithasol oedolion dros 50 oed, ac archwilio a yw gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol cyfredol yn bodloni'r anghenion hynny yng Nghymru.

Ein nodau oedd: 1) Nodi anghenion iechyd a gofal cymdeithasol pobl traws 50+ oed a'u gobeithion, disgwyliadau a phryderon am ddarpariaeth gwasanaeth mewn pobl hŷn; 2) Archwilio agweddau a chanfyddiadau gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweithio gyda phobl hŷn tuag at bobl traws hŷn; a, 3) Chynhyrchu straeon a chanllawiau digidol ar gyfer ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol ar gefnogi pobl traws hŷn yn hwyrach mewn bywyd.

BETH A WNAETHOM?

Fe wnaethom siarad â 22 o unigolion traws mewn cyfweliadau dwy ran am eu profiadau o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Gwnaethom gynnal holiadur ar-lein gyda 165 o ymatebwyr yn cael eu cyflogi mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru (gan gynnwys meddygon teulu, staff meddygol, nyrsys, gweithwyr cymdeithasol, rheolwyr a gweinyddwyr) i ganfod eu barn a’u hagweddau ar y pwnc yma.

Yn ogystal, gwnaethom hwyluso tri gweithdy ledled Cymru i ddod ag aelodau traws-gymuned a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol (gan gynnwys gweithwyr cymdeithasol) at ei gilydd i nodi meysydd i’w newid er mwyn gwneud gwasanaethau’n fwy cynhwysol. Yn seiliedig ar ein canfyddiadau, rydym wedi llunio’r canllawiau canlynol i wneud eich ymarfer a’ch gwasanaeth yn wirioneddol draws-gynhwysol, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn wrth-wahaniaethol.

BETH SYDD ANGEN I MI WYBOD FEL GWEITHIWR CYMDEITHASOL?

Mae’n bwysig mabwysiadu persbectif cwrs-bywyd wrth weithio gydag unigolion traws hŷn i allu adnabod trobwyntiau allweddol yn eu taith i drosglwyddo i ryw cadarn. Gall dealltwriaeth unigolyn o’u hunaniaeth o ran rhywiau a sut y maent yn mynegi hyn newid ar hyd eu hoes a gallant barhau i newid yn hwyrach mewn bywyd. Pwysig yw cydnabod hefyd na fydd pob unigolyn hŷn sy’n cwestiynu ei hunaniaeth rhyw benodedig yn ceisio trosglwyddo, naill ai’n feddygol (e.e. triniaeth hormonau) neu’n llawfeddygol. Mae nifer cynyddol o oedolion hŷn yn cael eu hadnabod yn ddi-ddeuaidd neu’n hynod rhyw ac nid ydynt yn adnabod hunaniaeth rhyw sefydlog (dyn / menyw, benywaidd / gwrywaidd). Efallai y bydd rhai unigolion yn adnabod fel croes-wisgwyr ac ni fyddant yn buddsoddi mewn trosglwyddiad rhyw. Yn yr un modd, peidiwch â chymryd yn ganiataol y gall pob unigolyn sydd wedi derbyn triniaeth cadarnhau rhywiau fod yn drawsrywiol. Bydd rhai pobl wedi trawsnewid ar adegau cynharach yn eu bywyd ac efallai na fyddant am drafod neu rannu hyn.

Bydd dull seicogymdeithasol o asesu anghenion gofal a chymorth unigolyn hŷn yn dod â dealltwriaeth ddyfnach o’r ffactorau seicolegol a chymdeithasol allweddol sydd wedi effeithio ar les person, ei berthynas ag eraill a dealltwriaeth o’i hunaniaeth. Mae ffactorau cymdeithasol yn cynnwys cydnabod y straen y gall unigolyn ei brofi o fyw mewn cymdeithas ‘anarferol’ lle mae rhyw wedi’i ddiffinio’n gul yn ôl dau ryw mewn deuaidd sefydlog. Gall hyn arwain at lawer o unigolion yn dioddef oes o brofi cam-drin (yn cael sylw gan eu cyn-ryw), yn cael eu hepgor gan eraill neu’n dod ar draws agweddau, cam-drin a gwahaniaethu trawsffobig yn y gwaith, yn y cartref neu yn eu cymuned leol. Mae

ffactorau seicolegol yn cynnwys y ffyrdd y mae unigolyn wedi dysgu i ymdopi â’r straen hwn dros amser, gyda phwy maen nhw’n edrych am gefnogaeth emosiynol ac ymarferol o fewn eu rhwydwaith cymdeithasol, a sut maen nhw’n diffinio ac yn disgrifio eu hunaniaeth rhywiau yn y gorffennol ac ar hyn o bryd.

Pan fydd pobl traws yn ceisio trosglwyddo yn hwyrach mewn bywyd, efallai y byddant yn dod ar draws agweddau oedraniaethol gan weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol. Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod unigolion traws yn rhy hen i gael gafael ar driniaethau cadarnhau rhyw - ni ddylai oedran yn unig fod yn rhwystr. Mae rhai unigolion traws wedi aros am amser hir (weithiau, eu bywyd cyfan) i ddechrau’r siwrnai hon ac yn haeddu triniaeth a chefnogaeth gyfartal â chleientiaid iau.

Gall trosglwyddo yn hwyrach mewn bywyd olygu gwahanol ystyron i wahanol bobl, yn dibynnu ar eu profiadau a’r adnoddau sydd ar gael iddynt, er enghraifft yn ariannol. I rai unigolion traws, gall hyn fod yn ddull newydd o fyw a dod â chyffleodd newydd i fyw eu bywyd fel pwy ydynt. I eraill, gall y rhwystrau a wynebir wrth gael gafael ar driniaethau cadarnhau rhyw arwain at rwystredigaeth ac oedi parhaus. Weithiau gall hyn feithrin canfyddiad eu bod yn rhedeg allan o amser i fwynhau eu bywyd fel pwy ydynt. Gall cael gafael ar glinigau hunaniaeth rhyw a thriniaethau cadarnhau rhyw fod yn gostus, hyd yn oed pan gânt eu hariannu gan y GIG, a gall rhai unigolion hŷn ei chael hi’n anodd yn ariannol, yn enwedig os ydynt yn dibynnu ar bensiwn y wladwriaeth.

“GALL TROSGLWYDDO YN HWYRACH MEWN BYWYD OLYGU GWAHANOL YSTYRON I WAHANOL BOBL, YN DIBYNNU AR EU PROFIADAU A’R ADNODDAU SYDD AR GAEL IDDYNT, ER ENGHRAIFFT YN ARIANNOL.”

Efallai bod unigolion traws hŷn wedi byw gydag oes o gael eu camarwain gan eraill neu ddod ar draws ymatebion trawsffobig neu wahaniaethol, gan gynnwys gan weithwyr gofal cymdeithasol a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Yn yr un modd, gall rhai unigolion fod wedi byw cyfnodau hir o’u bywyd mewn ‘dirgel’ ac nid ydynt wedi trafod eu hunaniaeth draws ag eraill. Gall y profiadau anodd hyn gronni dros amser a lleihau hyder unigolyn mewn eraill. O ganlyniad, efallai na fydd rhai unigolion traws yn ymddiried mewn gweithwyr proffesiynol neu’n bod yn gyndyn o drafod gwybodaeth bersonol a phrofiadau bywyd. Felly, gall gymryd amser i feithrin cydberthynas ac ymddiriedaeth gyda chleientiaid newydd sy’n nodi eu bod yn drawsrywiol ac i gleientiaid newydd deimlo’n hyderus mewn gweithwyr cymdeithasol.

“YN YR UN MODD, GALL RHAI UNIGOLION FOD WEDI BYW CYFNODAU HIR O’U BYWYD MEWN ‘DIRGEL’ AC NID YDYNT WEDI TRAFOD EU HUNANIAETH DRAWS AG ERAILL.”

Caiff grwpiau a rhwydweithiau cyfoedion traws ar-lein ac mewn cymunedau daearyddol lleol eu gwerthfawrogi’n fawr gan lawer o unigolion traws. Yn ystod eu hoes, gall unigolion traws hŷn edrych i draws-gymheiriaid am gymorth ar ystod eang o lefelau. Gall hyn gynnwys cymorth ymarferol gyda llywio systemau gofal iechyd a symud ymlaen i dderbyn triniaethau cadarnhau rhyw, gwybod sut i gael gafael ar wasanaethau sydd ar gael, cyngor ar wisg a chyflwyniad, ble

i ddod o hyd i wybodaeth am drosglwyddo rhyw, neu gefnogaeth fwy emosiynol gyda siarad â gwŷr, partneriaid anwyliad am eu hunaniaeth rywiol a’u taith drosglwyddo. Mae angen i weithwyr cymdeithasol nodi a chefnogi grwpiau traws cyfoedion fel ffynhonnell gymorth bwysig i gleientiaid traws. Yn yr un modd, mae angen i weithwyr cymdeithasol ddeall y gall gymryd amser i unigolion fagu hyder i gael mynediad i grwpiau a siarad ag unigolion trawsrywiol eraill. Efallai na fydd hyn yn broses gyflym.

Gall bywyd yn hwyrach ddod â nifer o bryderon i unigolion traws ynghylch sut y byddant yn cael eu trin gan ymarferwyr gofal iechyd os oes angen gwasanaethau gofal arnynt neu os oes angen iddynt symud i ofal hirdymor yn y dyfodol. Efallai y bydd rhai unigolion traws yn poeni am fyw gyda dementia a cholli rheolaeth dros wneud penderfyniadau beunyddiol a’u dewisiadau personol, fel pa ddillad i’w gwisgo a sut i wisgo. Bydd rhai unigolion yn rhagweld triniaeth wahaniaethol os yw staff gofal yn gweld creithiau llawfeddygol ar eu cyrff wrth ddarparu gofal personol, agos. Gall barn ac agweddau preswylwyr eraill mewn amgylcheddau gofal hirdymor fod yn bryder mawr hefyd. Gall unigolion traws hŷn fod yn agored iawn i niwed yn y lleoliadau gofal hyn ac yn cael eu hynysu oddi wrth eraill.

Gyda gofal diwedd oes, mae’n bwysig cael sgysiau cynnar gyda thraws-gleifion hŷn am bobl sy’n bwysig iddyn nhw a phwy maen nhw eisiau bod yn rhan o’u gofal beunyddiol, eu trefniadau angladd a gwneud penderfyniadau ar hyn o bryd ac yn y dyfodol. Efallai nad yw hyn bob amser yn aelodau o’r teulu; mae’n bosibl bod rhai unigolion traws wedi cael eu gwrthod neu brofi gelyniaeth gan aelodau o’r teulu yn ystod eu hoes ac efallai na fyddant yn dymuno cael teulu i gymryd rhan yn y penderfyniadau hyn. Yn yr un modd, efallai y bydd rhai unigolion yn bryderus iawn am aelodau’r teulu yn cymryd rheolaeth dros eu penderfyniadau a’u trefniadau angladd ac nad ydynt yn cydnabod eu hunaniaeth rhyw a dathlu pwy ydynt ar ôl marwolaeth. Yn yr un modd, gall rhai unigolion fod yn amheus iawn o brosesau swyddogol a chyfreithiol ac felly nid oes ganddynt ewyllys byw, ewyllys derfynol neu bwer atwrnai sefydlog mewn lle.

BETH FEDRAF EI WNEUD FEL UNIGOLYN?

1. Pan fyddwch chi’n cyfarfod â chleient sy’n nodi ei fod yn drawsrywiol, mae’n ddefnyddiol gofyn iddynt sut y byddent yn eu diffinio eu hunain ac yna gofyn beth mae hyn yn ei olygu iddyn nhw yn bersonol. Mae hwn yn fan cychwyn ardderchog i ddatblygu perthynas dda.

2. Mae cael mynediad i ddatblygiad proffesiynol parhaus yn hanfodol. Cadwch lygad ar y grwpiau a’r gwasanaethau sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyfer unigolion amrywiol a thrawsrywiol yn eich ardal leol. Cael gwybod am lwybrau hunaniaeth rhyw sydd ar gael sydd o ddiddordeb i’r unigolyn traws rydych chi’n gweithio gyda hwy. Cofiwch nad yw pob unigolyn yn ceisio trosglwyddo neu i gael mynediad at driniaethau cadarnhau rhyw.

3. Gwiriwch eich ffynonellau - byddwch yn ymwybodol o duedd y cyfryngau wrth adrodd ar faterion traws. Gall grwpiau traws lleol, rhwydweithiau a gwasanaethau lleol fod yn ffynhonnell wybodaeth fwy gwerthfawr a dibynadwy.

4. Cymrwch gyfrifoldeb proffesiynol dros gael y wybodaeth ddiweddaraf am wybodaeth a gwasanaethau traws-gynhwysol - nid cyfrifoldeb unigolion traws yw addysgu gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol na chael gwybodaeth am wasanaethau a thriniaethau sydd ar gael. Byddwch yn ymwybodol o driniaethau a gwasanaethau cadarnhau rhyw sydd ar gael drwy’r GIG (lle gallai gwasanaethau fod yn wahanol i genedl y DU). Cofiwch nad yw pob unigolyn yn ceisio trosglwyddo neu i gael mynediad at driniaethau cadarnhau rhyw.

5. Siaradwch yn agored pan glywch sylwadau gan gydweithwyr a gweithwyr proffesiynol eraill sy’n cam enwi unigolion traws (hy peidiwch â defnyddio enw neu enw cywir rhyw unigolyn), sy’n diystyru eu safbwyntiau

a’u profiadau, neu sy’n awgrymu nad yw cleifion a chleientiaid traws yn haeddu cefnogaeth GIG neu gan awdurdod lleol - mae’r sylwadau negyddol hyn yn wahaniaethol, yn anfoesegol ac nid ydynt yn cyd-fynd â Deddf Cydraddoldeb 2010.

6. Golyga gofal traws-gynhwysol cadw’r cleient unigol wrth wraidd gofal da - gwrando ar eu safbwyntiau a’u dymuniadau a’u parchu. Mae’n iawn holi cwestiynau os yw cleient unigol yn gwybod ei fod yn cael ei gefnogi a bod rhywun yn gwrando.

7. Parchwch breifatrwydd unigolyn traws a pheidiwch â rhannu gwybodaeth bersonol heb eu cydsyniad - dylai cleientiaid unigol fod â rheolaeth dros sut a phryd maent yn rhannu gwybodaeth bersonol amdanynt eu hunain.

8. Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod bod yn draws yn berthnasol i bob problem iechyd neu ofal cymdeithasol. Efallai na fydd hunaniaethau a hanesion traws yn berthnasol bob amser i anghenion a phryderon y person sy’n cyflwyno.

9. Meddyliwch y tu hwnt i ddiagnosis o ddysfforia rhyw - nid yw’r diagnosis iechyd meddwl hwn yn berthnasol i bob unigolyn trawsrywiol ac i rai unigolion gall gario stigma neu gydsyniad negyddol.

10. Gwiriwch pa gymorth ac arweiniad y gall fod eu hangen ar unigolion i gefnogi eraill sylweddol fel priod, partneriaid neu aelodau o’r teulu. Weithiau, efallai na fydd angen cymorth cymdeithasol ar unigolion traws, ond byddent yn gwerthfawrogi rhywfaint o arweiniad ar sut i gefnogi pobl bwysig eraill yn eu bywydau.

BETH FEDRWN EI WNEUD FEL GWASANAETH?

1. Trefnu sesiynau hyfforddiant a datblygiad proffesiynol traws-gynhwysol ar gyfer aelodau'r fîm yn eich gwasanaeth. Siaradwch â grwpiau traws a rhwydweithiau lleol ynghylch cynnwys unigolion traws wrth gyflwyno hyfforddiant, gan mai'r bobl hyn yw'r arbenigwyr go iawn. Byddwch yn barod i gynnig tâl llawn ar gyfer amser a chyfranogiad aelodau o'r gymuned mewn hyfforddiant. Ni ddylid tybio bod hyn yn rhad ac am ddim neu'n wirfoddol.

2. Cymerwch amser i asesu pa mor gynhwysol yw eich gwasanaeth i unigolion traws. Mae hyn yn dechrau gydag agweddau cyfeillgar a chroesawgar gan staff blaen y tŷ a staff dyletswydd, darparu gwybodaeth am gymorth a gwasanaethau traws lleol yn y dderbynfa a'r manau aros, a darparu ystafelloedd ymolchi ac arwyddion niwtral o ran rhyw ar gyfer yr holl staff a chleientiaid. Ystyriwch ofyn i aelodau'r fîm wisgo bathodynau enw gan nodi eu rhagenw rhyw ddewisol.

3. Cymryd safbwynt dim goddefgarwch ar fynegiadau o drawsffobia neu gamrhywio gan staff a phobl sy'n defnyddio'ch gwasanaeth. Gwnewch hyn yn glir i bawb (staff a chleientiaid) mewn polisiâu asiantaeth ar driniaeth gyfartal ac amrywiaeth.

4. Mae angen cynnal cofnodion cleient cyfredol sy'n adlewyrchu'n gywir yr enwau, teitlau a rhagenwau rhyw cywir y cleientiaid. Os nad ydych chi'n siŵr holwch yr unigolyn dan sylw mewn ffordd barchus a phreifat.

5. Cadwch yr oedi cyn lleied â phosibl wrth wneud cyfeiriadau ar gyfer unigolion traws neu geisio gwybodaeth berthnasol. Mae rhai pobl wedi profi cyfnod oes o oedi; gall aros ac oedi pellach gael effaith negyddol ar les meddyliol unigolyn.

SUT FEDRAF FOD YN GYNGHREIRIAD GWELL?

1. Ymestynnwch allan i grwpiau a rhwydweithiau lleol yn eich ardal leol neu'ch bwrdd iechyd - gwahoddwch ymgynghoriad ar sut y gall eich gwasanaeth fod yn fwy traws-gynhwysol ac yn fwy ymwybodol. Cynigwch dâl am unrhyw ymgynghoriaeth a ddarperir. Dangoswch gefnogaeth trwy gynnig adnoddau, e.e. gwneud man cyfarfod diogel ar gael neu gynorthwyo gyda hysbysebu'r grŵp ar-lein.

2. Cefnogwch ddigwyddiadau a dathliadau traws-gymuned, fel Trans Pride, Pride Cymru neu Swansea Sparkle. Byddwch yn bresennol yn y digwyddiadau hyn a hyrwyddwch eich gwasanaeth i unigolion traws yn eich cymuned leol.

3. Darllenwch ychydig o'r wybodaeth isod a'i rhannu gydag eraill yn eich fîm. Gwylwch ein straeon digidol ar-lein a thrafodwch y rhain fel fîm yn ystod cyfarfod neu ddiwrnod i ffwrdd. Gellir cael mynediad at ein storiâu digidol yma: <http://trans-ageing.swan.ac.uk/>

CYDNABYDDIAETHAU:

Mae canllawiau wedi eu seilio ar ddarganfyddiadau ymchwil o astudiaeth a ariannwyd gan The Dunhill Medical Trust (Rhif Grant. R416/0515) ac wedi ei seilio ym Mhrifysgol Abertawe. Cynhyrwyd ym mis Mai 2019.

AWDURON:

Dr Paul Willis (School for Policy Studies, University of Bristol) a Dr Chris Dobbs & Dr Michele Raithby (Coleg y Gwyddorau Dynol ac Iechyd, Prifysgol Abertawe).

✉ paul.willis@bristol.ac.uk