



Teitl Swydd: Wrth Gefn - Swyddog Proffesiynol Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff

Rhif y Swydd:

Gwasanaeth / Adain: Gwasanaeth Economaidd ac Adfywio Cymunedol / Hamdden

Graddfa: 4

Pwrpas Cyffredinol y Swydd

- Bydd deilydd y swydd yn gyfrifol am ddarparu Rhaglen Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff gydag amcan gyffredinol o gyfrannu tuag at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff a gwella lefelau gweithgaredd corfforol ac iechyd pobl Ynys Môn,
- Bydd deilydd y swydd yn addysgu dosbarthiadau ymarfer corff adsefydlu ar gyfer unigolion sydd â chyflyrau cronig (Adsefydlu Cardiaidd, Adsefydlu Strôc, Adsefydlu Ysgyfeiniol, Codymau, Canser, Gordewdra a Chlefyd Siwgr ac Iechyd Meddwl) yn y ganolfan hamdden a mannau cymunedol eraill.

Cyffredinol: *Cydymffurfio â Pholisi Diogelu Corfforaethol yr awdurdod lleol a'r dyletswyddau a chyfrifoldebau diogelu y mae'r polisi hwnnw'n ei roi ar bob gweithiwr, gan gydweddu â gwerthoedd craidd yr Awdurdod sy'n cynnwys cefnogi plant, oedolion a all fod mewn perygl a'u teuluoedd er mwyn eu cadw'n ddiogel ac iach.*

Prif Ddyletswyddau / Cyfrifoldebau

- Gan weithio'n agos â'r Cydlynnydd Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff bydd angen i chi, yn eich rôl fel Swyddog Proffesiynol Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff, addysgu, annog, cefnogi a chyfeirio defnyddwyr gwasanaeth at y math mwyaf priodol o weithgaredd corfforol er mwyn gwella eu hiechyd corfforol a/neu meddwl.
- Gan weithio mewn partneriaeth â gweithwyr proffesiynol clinigol eraill, byddwch yn derbyn atgyfeiriadau gan Feddygon Teulu, Ffisiotherapyddion, yn ogystal ag atgyfeiriadau uniongyrchol gan weithwyr meddygol proffesiynol ar gyfer materion y Galon, Ysgyfeiniol, Canser ac Adsefydlu yn dilyn strôc.
- Byddwch yn adolygu rhaglenni gweithgareddau personol, yn rhoi asesiadau iechyd cychwynnol drwy ymgynghoriadau un i un, sesiynau ffitrwydd cychwynnol, addysgu dosbarthiadau, cynnal adolygiadau cynnydd a chyflawni asesiadau ffurfiol cyn/ar ôl asesiadau sydd wedi eu cyfeirio gan eu meddyg neu weithiwr proffesiynol arall. Mae'r cynllun Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff yn ymwneud â helpu pobl y mae mwyaf o risg iddynt i fwynhau ffordd fwy actif o fyw.
- Darparu ymgynghoriadau sgrinio iechyd er mwyn gallu cael gwell dealltwriaeth o gyflyrau cleientiaid a sylwi ar gyd-batholegau posib.

- Darparu amrywiaeth o gyfleoedd gweithgareddau corfforol o safon uchel sy'n flaengar ac yn adlewyrchol o anghenion poblogaethau arbennig yn y gymuned leol.
- Glynw at brotocolau caeth o ran diogelu data e.e. gyda chofnodion meddygol cleifion.
- Gweithredu gwybodaeth theori ac ymarferol a gafwyd drwy gyrsiau hyfforddiant ffurfiol, a fydd yn cynnwys gwaith astudiaeth achos ymarferol.
- Sicrhau bod gennych y wybodaeth ddiweddaraf am y feddyginiaeth ddiweddaraf / a ddefnyddir amlaf a'u goblygiadau ar ymarfer corff.
- Adnabod newidiadau sylweddol mewn cyflyrau a symptomau clinigol. Gallai hyn gynnwys sicrhau sylw meddygol brys petai problemau sydyn/difrifol yn codi gan gynnwys ymarfer gweithdrefnau adfywio yn ôl yr angen.
- Cynnal asesiadau risg ar gleifion pan fyddant yn mynychu er mwyn gweld a yw hi'n ddiogel iddynt wneud ymarfer corff ac nad ydynt yn dioddef o unrhyw gyflyrau a allai achosi risg iddynt wrth wneud ymarfer corff (e.e. mesur lefelau pwysau gwaed er mwyn sicrhau ei fod o fewn lefel diogel, clefyd siwgr, trafod lefelau glwcos y gwaed).
- Trafod â chleifion y pwysigrwydd o'ch hysbysu o newidiadau mewn symptomau, er enghraifft bod allan o wynt, poen yn y frest neu angina. Cyngori pa gamau i'w cymryd e.e. cyngori ar y defnydd o chwistrell GTN (chwistrell Glyceryl Trinitrate ar gyfer trin angina) sy'n cynnwys cyfathrebu â chleifion sy'n cael trafferth deall neu gyfathrebu.
- Cynorthwyo'r gwaith o werthuso drwy gasglu data manwl gywir a chofnodi ar gronfa ddata ar y we gan ddefnyddio sgiliau TG.
- Gweithio ar eich pen eich hun yn y gymuned gan asesu a rheoli risg. Defnyddio cymorth dros y ffôn os oes angen. Casglu a delio â symiau bach o arian cofrestru mewn modd diogel a'u danfon i'r cydlynnydd yn y swyddfa ganolog i'w bancio.
- Diweddarw eich hyfforddiant yn rheolaidd a chael 20 'REP' o bwyntiau bob blwyddyn ond mynychu cyrsiau a dyddiau hyfforddiant (Cofrestr Gweithwyr Ymarfer Corff Proffesiynol).
- Cyfeirio cleientiaid at lwybrau priodol
- Cefnogi'r holl staff eraill ar y cynllun a sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r rolau o fewn y cynllun. Darparu gwasanaeth wrth gefn ar gyfer Swyddogion Proffesiynol Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff eraill yn ôl yr angen gyda dosbarthiadau neu ymgynghoriadau.
- Helpu i greu incwm ar gyfer y canolfannau hamdden drwy annog cleientiaid sy'n cwblhau'r cynllun yn llwyddiannus i ymuno â chynllun aelodaeth yr awdurdod.
- Darparu sesiynau addysgiadol ar fwyd, maeth a ffyrdd iach o fyw (Foodwise) ar gyfer cleifion.
- Ymgysylltu â disgyblaethau ac asiantaethau eraill er mwyn sicrhau cydlyniant gofal.

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| <u>Manyleb Person:</u> | Hanfodol (H)
Dymunol (D) |
|------------------------|-----------------------------|

Y gofynion addysgol/ proffesiynol neu'r cymwysterau galwedigaethol sylfaenol ar gyfer y swydd:

- 1.1.1 Hyfforddwr Campfa Uwch Lefel 3
- 1.1.2 Cymhwyster cydnabyddedig Lefel 3 mewn Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff, neu yn gweithio tuag at.
- 1.1.3 Diweddarau hyfforddiant drwy ddarparu cyrsiau gwerth 20 pwynt CIMSPA bob blwyddyn
- 1.1.4 Aelod CIMSPA neu fodlon ymuno

1.2.1 Cymhwyster gwaith grŵp Lefel 2 (e.e. hyfforddiant cylchol/ymarfer i gerddoriaeth)

1.2.2 Gradd sy'n berthnasol i lechyd a Ffitrwydd

1.2.3 Cymhwyster lefel 4 cydnabyddedig neu'n gweithio tuag at hynny

1.3.1 Cymorth Cyntaf

1.4.1 Arweinydd Teithiau cerdded
1.4.2 Hyfforddiant diffibriliad
1.4.3 Hyfforddiant Cyfweld Ysgogol e.e. Ymyraethau byr neu debyg

Gwybodaeth swydd-gysylltiedig sy'n hanfodol:

2.1 Hanfodol	
2.1.1 O leiaf dwy flynedd o brofiad o weithio o fewn amgylchedd iechyd a ffitrwydd ac o ddarparu gwasanaethau iechyd a Ffitrwydd i'r cyhoedd a phoblogaethau arbennig.	H
2.1.2 Os yw ymgeisydd yn mynd i weithio â chyflyrau lefel 4, o leiaf 2 flynedd o brofiad mewn cynllun atgyfeirio cleifion.	H
2.1.3 Profiad o ddarparu cyfarwyddiadau ffitrwydd a dylunio rhaglenni i gleientiaid	H
2.1.4 Y gallu i gyfathrebu drwy gyfrwng y Gymraeg	H
2.2 Dymunol	
2.2.1 Profiad o weithio ar Gynllun Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff neu gynllun adsefydlu unigolion a chyflyrau cronig.	D
2.2.2 Profiad blaenorol o weithio â chynllun iechyd	D

Sgiliau penodol:

2.2.3 Hyder a gallu i ddarparu rhaglenni ymarfer corff/dosbarthiadau ar gyfer poblogaethau arbennig.	H
2.2.4 Bod wedi ymrwymo i ofal cwsmer ac i ddarparu gwasanaeth o safon effeithiol ac effeithlon.	H
2.2.5 Meddu ar sgiliau rhyngbersonol, sgiliau cyfathrebu da ar lafar ac yn ysgrifenedig a'r gallu i siarad â chwsmeriaid wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu'n ysgrifenedig.	H
2.2.6 Ymwybyddiaeth o brotocolau diogelu data.	
2.2.7 Meddu ar y gallu i wneud penderfyniadau a thawelu sefyllfaoedd anodd.	
2.2.8 Gallu i weithio o'ch pen a'ch pastwn eich hun a gweithio mewn amgylchedd tîm drwy ddatblygu perthnasau gwaith effeithiol ac adeiladol â chydweithwyr.	H
2.3.6 Sgiliau TG ac yn gallu defnyddio Microsost Office, y rhyngrwyd a systemau monitro data.	H

Safle yn y Sefydliad

Adrodd i:	Rheolwr Cynllun Atgyfeirio Cleifion
Staff a oruchwylir:	0

Trefniadau ac Amodau Gweithio

Wythnos waith:	Unrhyw 5 diwrnod allan o 7 Dydd Llun – Dydd Sul
Lleoliad gwaith dynodedig:	Ynys Môn
Oriau cytundebol:	Achlysurol

Gofynion Iaith

Sgiliau Iaith Gymraeg (gweler y fframwaith sgiliau sydd ynghlwm os gwelwch yn dda)						
Gwrando a Siarad (Ticiwch un)		Lefel 1 ☐	Lefel 2 ☐	Lefel 3 ☐	Lefel 4 ☐	Lefel 5 ☒
Darllen (Ticiwch un)	Lefel 0 ☐	Lefel 1 ☐	Lefel 2 ☐	Lefel 3 ☐	Lefel 4 ☐	Lefel 5 ☒
Siarad (Ticiwch un)		Lefel 1 ☐	Lefel 2 ☐	Lefel 3 ☐	Lefel 4 ☒	Lefel 5 ☐
Ysgrifennu (Ticiwch un)	Lefel 0 ☐	Lefel 1 ☐	Lefel 2 ☐	Lefel 3 ☐	Lefel 4 ☒	Lefel 5 ☐
Sgiliau Iaith Saesneg (gweler y fframwaith sgiliau sydd ynghlwm os gwelwch yn dda)						
Gwrando a Siarad (Ticiwch un)	Lefel 0 ☐	Lefel 1 ☐	Lefel 2 ☐	Lefel 3 ☐	Lefel 4 ☐	Lefel 5 ☒
Darllen (Ticiwch un)	Lefel 0 ☐	Lefel 1 ☐	Lefel 2 ☐	Lefel 3 ☐	Lefel 4 ☐	Lefel 5 ☒
Siarad (Ticiwch un)	Lefel 0 ☐	Lefel 1 ☐	Lefel 2 ☐	Lefel 3 ☐	Lefel 4 ☐	Lefel 5 ☒
Ysgrifennu (Ticiwch un)	Lefel 0 ☐	Lefel 1 ☐	Lefel 2 ☐	Lefel 3 ☐	Lefel 4 ☐	Lefel 5 ☒
Hyblygrwydd Tynnir eich sylw at y ffaith fod mewn rhai achosion ddyletswyddau a chyfrifoldebau sy'n anodd eu diffinio a gallent amrywio o bryd i'w gilydd heb newid cymeriad cyffredinol y dyletswyddau a lefel y chyfrifoldebau dan sylw. Yn ychwanegol, mae'n ofynnol ar i bob gweithiwr dderbyn elfen o hyblygrwydd mewn dyletswyddau a chyfrifoldebau a phan fo angen cyfnewid oddi mewn i'r sefydliad er mwyn cwrdd ag anghenion a gofynion y gwasanaeth. Bydd y fath ofynion yn golygu y bydd arbenigedd penodol deilydd y swydd yn cael ei ddatblygu a'i ddefnyddio i'r eithaf er budd y cyflogwr a'r gweithiwr fel ei gilydd						
Dyddiad paratoi'r ddogfen Disgrifiad Swydd hon:				Mai 2022		

Sgiliau Iaith – Lefelau Asesiad Swydd

(i) Gwranddo

0	Dim sgiliau
1	Yn gallu deall ymholiadau sylfaenol yn Gymraeg / Saesneg
2	Yn gallu deall sgwrs gymdeithasol sylfaenol yn Gymraeg / Saesneg
3	Yn gallu dilyn sgysiau arferol sy'n ymwneud â'r gwaith rhwng siaradwyr Cymraeg / Saesneg rhugl
4	Yn gallu dilyn y rhan fwyaf o sgysiau sy'n ymwneud â'r gwaith gan gynnwys trafodaethau grŵp
5	Yn gallu deall pob sgwrs sy'n ymwneud â'r gwaith

(ii) Darllen

0	Dim sgiliau
1	Yn gallu darllen geiriau ac ymadroddion sylfaenol, e.e. arwyddion neu nodiadau byr a syml
2	Yn gallu darllen deunydd syml sy'n ymwneud â'r gwaith (yn araf)
3	Yn gallu darllen deunydd arferol gyda geiriadur
4	Yn gallu darllen y mwyafrif o ddeunydd yn eich maes eich hun
5	Yn gallu deall yr holl ddeunydd sy'n ymwneud â gwaith

(iii) Siarad

0	Dim sgiliau
1	Yn gallu sgwrsio'n gyffredinol [cyfarchion, enwau, dywediadau, enwau lleoedd]
2	Yn gallu ateb ymholiadau syml sy'n ymwneud â'r gwaith
3	Yn gallu cynnal sgwrs â rhywun arall, gyda pheth petruster, am faterion gwaith arferol
4	Yn gallu siarad yr iaith yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd gyda rhai geiriau Saesneg
5	Rhugl – yn gallu cynnal sgwrs ac ateb cwestiynau, am gyfnod estynedig pan fo angen

(iv) Ysgrifennu

0	Dim sgiliau
1	Yn gallu ysgrifennu negeseuon sylfaenol
2	Yn gallu ateb gohebiaeth syml gyda chymorth
3	Yn gallu drafftio testun arferol, gyda chymorth golygyddol
4	Yn gallu paratoi'r rhan fwyaf o'r deunydd ysgrifenedig sy'n gysylltiedig â'r maes, gyda pheth cymorth gwirio
5	Medrus – yn medru cwblhau gwaith ysgrifennu cymhleth heb yr angen i wirio