Awgrymiadau da ar gyfer ymchwilwyr mewn cartrefi gofal

Egwyddorion allweddol

Cymerwch ran mewn ymchwil sy'n canolbwyntio ar gydberthnasau mewn cartrefi gofal, gan feithrin cydberthnasau cadarnhaol, dangos parch a chyfathrebu'n effeithiol.

Ewch ati i gydgynhyrchu'r ymchwil cyn gynted â phosibl, gan ei gwneud hi'n hawdd i'r cartref gofal gymryd rhan a sicrhau bod ganddo lais wrth ddylunio a chyflawni'r astudiaeth.

Ewch ati i integreiddio'r ymchwil yn amgylchedd y cartref gofal mewn ffordd anymwthiol, gan sicrhau bod gweithgareddau ymchwil yn cael eu hystyried yn fuddiol ac yn bleserus i'r staff a'r preswylwyr.

Awgrym 1: Meithrin cydberthnasau a pharch

- Rhowch flaenoriaeth i feithrin cydberthnasau cryf gyda staff a phreswylwyr y cartref gofal. Er enghraifft, gallech chi fynd i gyfarfodydd sy'n digwydd eisoes, cymryd rhan mewn gweithgareddau, neu gynnig arwain gweithgareddau, er mwyn sicrhau bod pobl yn dod yn gyfarwydd â chi ac yn ymddiried ynoch.
- Gwnewch yn siŵr bod y cyswllt cyntaf yn ddymunol, gan bwysleisio cydweithredu. Er enghraifft, 'Dyma'r hyn rydym am ei gyflawni. Beth fyddai'r ffordd orau o wneud hyn gyda chi?'.
- Cofiwch eich bod chi'n gweithio yng nghartref rhywun.
- Bydd pob cartref wedi'i drefnu mewn ffordd wahanol. Felly, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n hyblyg drwy gydol y daith ymchwil.
- Efallai y bydd y staff a'r preswylwyr yn teimlo'n bryderus am yr ymchwil, felly dylech chi geisio edrych am ffyrdd o gynnig sicrwydd iddynt. Er enghraifft, gallech chi ymweld yn wythnosol cyn i'r ymchwil ddechrau er mwyn gwneud yn siŵr eich bod chi'n wyneb cyfarwydd i'r bobl yn y cartref.

Awgrym 2: Symleiddio cymryd rhan mewn ymchwil

- Ceisiwch fod yn hyblyg a chynnwys rheolwyr yn y gwaith cynllunio a gweithredu.
- Disgrifiwch eich ymchwil mewn ffordd syml a hygyrch. Mae hyn yn cynnwys defnyddio iaith annhechnegol, gan osgoi termau fel 'recriwtio' neu 'glaf', a chanolbwyntio ar yr hyn mae'r ymchwil yn ceisio ei gyflawni.
- Defnyddiwch dermau fel 'gwersi sydd wedi'u dysgu', neu 'wneud pethau'n well'. Mae'r rhain yn syniadau ac yn iaith mae cartrefi gofal yn fwy cyfarwydd â nhw ac yn bethau maen nhw'n ei wneud drwy'r amser.
- Byddwch yn hyblyg gyda dulliau sy'n addas i anghenion gwahanol y bobl sy'n cymryd rhan. Er enghraifft, ystyriwch a allai fod dewisiadau symlach ar gyfer pobl sy'n methu cwblhau holiadur neu gymryd rhan mewn grŵp ffocws.
- Ewch ati i gynhyrchu fformatau hawdd eu darllen ar gyfer pob dogfen.

Awgrym 3: Cyfathrebu'n effeithiol

- Ystyriwch siarad â rhywun ar lefel uwch na reolwr y cartref, gan y gall fod ganddo fwy o gapasiti i ymgysylltu a gweld y darlun mwy o faint.
- Anfonwch e-bost cyflwyniadol byr yn gyntaf, ac yna cynigiwch drefnu cyfarfod wyneb yn wyneb i drafod y prosiect mewn ffordd gydweithredol.
- Ceisiwch osgoi defnyddio iaith dechnegol ddiangen neu deitlau proffesiynol fel Dr neu Athro.
- Anfonwch negeseuon atgoffa cyn ymweld, a nodyn atgoffa terfynol ar y diwrnod – gall cartrefi gofal fod yn lleoedd prysur!
- Gwnewch yn glir nad 'reoleiddio' rydych chi'n ei wneud ac nad ydych chi yno i nodi diffygion yn y cartref.
- Byddwch yn glir ynghylch yr amserlenni sy'n gysylltiedig â'r prosiect. Er enghraifft, amlinellu pryd y gall fod gennych chi ganfyddiadau cychwynnol os bydd yr adroddiad terfynol yn cymryd mwy o amser nag y mae'r cartref gofal yn ei ddisgwyl.
- Anfonwch ddiweddariadau cyfnodol am gynnydd y prosiect a'r camau nesaf er mwyn gwneud yn siŵr bod staff a phreswylwyr yn gwybod beth sy'n digwydd, fel nad ydynt yn teimlo eich bod wedi anghofio amdanynt. Er enghraifft, gallech chi anfon diweddariadau ar gerdyn wedi'i ysgrifennu â llaw.

Awgrym 4: Dangos gwerthfawrogiad a chydnabyddiaeth

- Ewch ati i gydnabod cyfraniadau staff a phreswylwyr y cartref gofal. Er enghraifft, gall fod yn ystyrlon cynnig tystysgrifau cymryd rhan neu gardiau diolch.
- Ystyriwch roi crynodeb o nodau a chanlyniadau'r ymchwil i ddangos pa mor werthfawr yw cymryd rhan. Ystyriwch fynd i'r cartref gofal i gyflwyno'r canfyddiadau hefyd, nid dim ond drwy e-bost.
- Anogwch a chefnogwch y cartref i rannu'r ymchwil ar gyfryngau cymdeithasol a rhannwch hi gyda'r awdurdod lleol/adran gwasanaethau cymdeithasol i gael mwy o gydnabyddiaeth. Gallech chi gynnig ysgrifennu crynodeb neu ddarparu manylion sy'n addas ar gyfer eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol.

Cafodd yr awgrymiadau da hyn eu cydgynhyrchu gan grŵp o reolwyr cartrefi gofal a staff, ynghyd ag ymchwilwyr mewn cartrefi gofal, fel rhan o weithdy ENRICH Cymru a gynhaliwyd gyda Dr Laura Brown o Brifysgol Manceinion (Rhagfyr 2024). Diolch i'r cartrefi gofal (Pilipala Care Ltd, Canolfan Gofal Sŵn-y-Môr, a grŵp Hafod Care), ymchwilwyr o Brifysgol Metropolitan Caerdydd a Phrifysgol Abertawe, bwrdd cynghori ENRICH Cymru a Dr Laura Brown am weithio gyda ni i gynhyrchu'r adnodd hwn.

Cysylltu ag ENRICH Cymru

Gwefan: www.YmchwilIechydAGofalCymru.org/Enrich-Cymru

E-bost: enrich-cymru@swansea.ac.uk

Galluogi Ymchwil Mewn Cartrefi Gofal
ENRICH CYMRU
Enabling Research In Care Homes

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

MANCHESTER 1824
The University of Manchester