

Adnodd Canlyniadau Seiliedig ar Nodau **Nodiadau arweiniad**

Dr Duncan Law

“Trwy osod nodau, gallwch chi weld i ba gyfeiriad y mae angen i chi fynd, beth rydych chi’n gweithio arno a beth sydd angen gweithio arno o hyd.”

Person ifanc

Chwefror 2019





Creative Commons BY-NC-SA 4.0

ISBN 978-1-9160228-0-5

Wrth gyfeirio at y ddogfen hon, defnyddiwch:

Duncan Law (2019) 'The goal-based outcome (GBO) tool: guidance notes' MindMonkey Associates: London

Cyhoeddwyd Chwefror 2019

Am ragor o wybodaeth, ewch i: www.goals-in-therapy.com

Translated by Trosol & Improvement Cymru

Daw'r dyfyniad ar y clawr Saesneg o Bromley & Westwood (2013, t. 43)

Cyflwyniad

Mae'r adnodd canlyniadau seiliedig ar nodau yn ddull syml ac effeithiol o fesur cynnydd a chanlyniadau ymyrraeth. Tyfodd o waith gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd mewn lleoliadau iechyd meddwl a llesiant emosiynol, ond gellir ei ddefnyddio mewn unrhyw leoliad sy'n canolbwyntio ar newid ac ar nodau – gan gynnwys cyd-destunau iechyd corfforol ac oedolion.

Gellid dadlau bod yr adnodd yn dilyn y peth pwysicaf i'w fesur mewn unrhyw ymyrraeth, sef: "A yw hyn yn eich helpu chi i wneud cynnydd tuag at y pethau rydych chi wir eisiau help gyda nhw?"

Caiff yr ymadrodd 'person ifanc' ei ddefnyddio trwy gydol y ddogfen hon. Fe'i defnyddir fel llaw-fer i gyfeirio at unrhyw berson ifanc: 'plentyn', 'llanc', 'rhiant/gofalwr', 'oedolyn', a allai ddod i gysylltiad â'ch gwasanaeth chi.

Bwriedir i'r nodiadau hyn roi arweiniad hanfodol, byr ar ddefnyddio adnodd y canlyniadau seiliedig ar nodau – i gael gwybodaeth fanylach am nodau canlyniadau seiliedig ar nodau ac ymarfer sy'n canolbwyntio ar nodau, cysylltiadau ag adnoddau, darllen pellach a fersiynau o'r adnodd mewn ieithoedd eraill, ewch i www.goals-in-therapy.com.

Mae'r arweiniad hwn wedi'i addasu a'i ddiweddarau o Law and Jacob (2015) a Law (2018).

Nodiadau Arweiniad

1. Yr adnodd canlyniadau seiliedig ar nodau

- Mae'r adnodd canlyniadau seiliedig ar nodau yn ddull syml ac effeithiol o **fesur cynnydd** a chanlyniadau ymyrraeth
- Gellir ei **ddefnyddio mewn unrhyw leoliad** sy'n canolbwyntio ar newid ac ar nodau
- Gellir ei ddefnyddio i ddilyn trywydd cynnydd **sesiwn fesul sesiwn**, neu fel adnodd canlyniadau yn unig
- Mae canlyniadau seiliedig ar nodau yn adnodd sy'n **mesur y newidiadau sydd bwysicaf i'r person** rydych chi'n gweithio gydag ef/hi
- Crëwyd yr adnodd mewn gwasanaethau **iechyd meddwl plant a phobl ifanc** yn y Deyrnas Unedig, ond mae wedi'i ddefnyddio'n llwyddiannus yn **rhyngwladol** ac ar draws lleoliadau **iechyd corfforol ac oedolion**

2 Shaping and setting goals

- Dylid **cytuno ar y cyd** ar nodau rhwng y therapydd, y cwnselydd, y clinigwr neu'r ymarferwr, gan weithio gyda'r person ifanc neu'r teulu a'r sawl sy'n gofyn am help
- Pan fydd nod wedi'i osod, mae'n bosibl **defnyddio unrhyw ymyrraeth addas (seiliedig ar dystiolaeth, yn ddelfrydol)** i gyrraedd y nod
- Y cam cyntaf yw **amlygu nodau posibl** ac yna llunio'r rhain yn nodau cytunedig ar gyfer yr ymyrraeth
- Pan fyddwch chi'n teimlo bod y person ifanc/teulu wedi rhoi digon o wybodaeth gychwynnol i chi, gall fod yn ddefnyddiol **dechrau cyflwyno nodau**, trwy ddweud rhywbeth fel:

“Roedd hynny'n ddefnyddiol iawn i'm helpu i ddeall ychydig am y pethau hyn sydd wedi dod â chi yma heddiw; nesa', gallai fod yn ddefnyddiol i ni feddwl gyda'n gilydd beth yw'ch gobeithion chi at y dyfodol”
- Gall yr hyn sy'n dod o'r drafodaeth ddilynol ddechrau cael ei **lunio'n nodau**.

“Felly, o'r pethau rydych chi wedi'u dweud wrthyf i hyd yn hyn, beth ddywedech chi yw'ch prif nodau chi o ddod at y gwasanaeth hwn? Petaem ni'n gweithio gyda'n gilydd mewn ffordd ddefnyddiol iawn, erbyn i ni gytuno rhoi'r gorau i gyfarfod, pa bethau fydddech chi'n gobeithio'u bod nhw'n wahanol erbyn hynny, o gymharu â sut mae pethau nawr?”
- Ar ôl cytuno ar nod, mae'n ddefnyddiol ei **ysgrifennu** mewn brawddeg sy'n ei grynhai – **gan ddefnyddio iaith y person ifanc ei hun, yn ddelfrydol**

- Mae **nodau defnyddiol** yn tueddu i ganolbwyntio ar y dyfodol a bod yn gadarnhaol ac yn realistig
- Gallai nodau **ganolbwyntio ar:**
 - **Nodau newid** – nodau sy'n canolbwyntio ar rywbeth y mae rhywun eisiau iddo fod yn wahanol neu ei newid yn eu bywyd – mae'r rhan fwyaf o nodau therapi yn 'nodau newid'
 - **Nodau dysgu** – cael syniadau a allai helpu gyda phroblemau, hyd yn oed os nad ydynt yn arwain at newid (ar unwaith)
 - **Nodau archwilio neu ddeall** – gallai'r rhain fod yn nodau sy'n canolbwyntio ar y person ifanc yn ceisio deall ei hun yn well, neu archwilio pwy ydyw. Gallai'r rhain arwain at newid, ond nid dyna brif ffocws y gwaith
- Gwnewch yn siŵr bod y nod yn **ddiogel** i'r person ifanc ac i eraill
- Gosodwch hyd at **dri nod**
- Gallwch ysgrifennu'r nodau cytunedig ar '**daflen cofnodi nodau' yr adnodd canlyniadau seiliedig ar nodau**

3 Sgorio nodau

- Ar ôl gosod nod, y cam nesaf yw cael y **sgôr gychwynnol (waelodlin neu amser 1)** ar gyfer y nod. Hwyrach y byddwch eisiau dweud rhywbeth fel:

“lawn, gan ein bod ni nawr wedi cytuno ar y nodau rydych chi am weithio arnyn nhw, byddai'n ddefnyddiol cael syniad o ble rydych chi nawr gyda phob un o'r nodau. Bydd hyn yn ein helpu ni i gael syniad o'n man cychwyn ni a beth rydych chi eisoes wedi llwyddo i'w gyflawni, a gall ein helpu ni i gadw trywydd nes ymlaen o faint rydych chi wedi symud ymlaen”
- Efallai byddwch chi eisiau **dweud fan hyn pa mor aml** byddech chi'n disgwyl adolygu cynnydd tuag at y nod – pob sesiwn, mewn adolygiad, ar ddiwedd yr ymyrraeth, ac ati
- Gallwch **wahodd y person ifanc i sgorio'i nodau** trwy ddweud rhywbeth fel:

“Ystyriwn eich nod cyntaf: ar raddfa o ddim i ddeg, gyda deg yn golygu'ch bod wedi cyrraedd eich nod yn llawn a dim yn golygu nad ydych hyd yn oed wedi dechrau gwneud cynnydd tuag ato, a bod sgôr o bump union hanner ffordd rhwng y ddau, pa sgôr fydddech chi'n ei rhoi heddiw i'ch cynnydd presennol tuag at y nod hwn?”
- Gallai dangos taflen sgorio'r adnodd i'r person ifanc, neu dynnu llun ar bapur neu fwrdd gwyn, helpu i **wneud y raddfa'n weledol**
- Gallai plant iau ffafrio **trosiad gweledol**, fel ysgol gyda'r rhifau 0 i 10 ar ffyn yr ysgol
- Mae'n bwysig bod â **diwedd y therapi mewn golwg** wrth sgorio'r nodau am y tro cyntaf. Gwnewch yn siŵr bod y person ifanc yn deall nad ydych chi'n disgwyl i'r nodau gyrraedd deg allan o ddeg, ond rydych chi'n bwriadu i'r

gwaith o leiaf ei symud rywfaint o'r ffordd ar hyd y raddfa

- Ysgrifennwch y sgorau cytunedig ar **daflen sgorio nodau'r adnodd**

4 Os bydd nodau'n newid

- **Gall nodau newid** yn ystod ymyrraeth a dylai ffocws y gwaith newid yn unol â hynny, os yw hyn o gymorth
- Defnyddiwch eich **crebwyll clinigol**, mewn sgwrs gyda'r person ifanc, cyn cytuno ar benderfyniad i newid ffocws
- Ystyriwch pa mor **ddefnyddiol yn glinigol** yw hi mewn gwirionedd, os bydd nodau'n newid yn rheolaidd yn ystod ymyrraeth
- Gallai **trafod newidiadau posibl** mewn nodau gyda goruchwylydd neu gydweithiwr fod yn ddefnyddiol
- Yn dibynnu ar y math o ymyrraeth rydych chi'n gweithio arni gyda pherson ifanc, mae'n bosibl y byddwch chi eisiau **ailosod y nodau'n ffurfiol a dechrau sgorio'r** nodau newydd
- Defnyddiwch eich crebwyll i benderfynu a yw **parhau i sgorio'r nodau gwreiddiol** yn ddefnyddiol

5 Monitro nodau fesul sesiwn

- Gellir **sgorio nodau bob sesiwn** gan ddefnyddio'r adnodd i olrhain cynnydd trwy gydol ymyrraeth
- Defnyddiwch eich crebwyll, mewn sgwrs gyda'r person ifanc, ynghylch pryd **yw'r amser cywir mewn sesiwn i sgorio'r nodau** – fel arfer, byddai hyn yn ystod hanner cyntaf apwyntiad
- Gallai fod yn ddefnyddiol **cyflwyno sgorio nodau bob sesiwn** trwy ddweud:

“lawn, beth am i ni edrych i weld lle'r ydych chi nawr, gyda'r nodau gytunom ni arnyn nhw pan ddechreuon ni weithio gyda'n gilydd. Gadewch i ni edrych ar nod un i ddechrau, sef... (ychwanegwch frawddeg yn crynhoi'r nod) – ar raddfa o ddim i ddeg ...ac ati...pa sgôr fyddech chi'n ei roi i'ch cynnydd gyda'r nod hwnnw heddiw?”
- Ar ôl cael y sgôr, gallai fod yn ddefnyddiol ei **chymharu â sgôr yr wythnos gynt** a'i thrafod fel y bo'n briodol
- Cadwch gofnod o gynnydd trwy ysgrifennu'r sgorau ar **siart cynnydd nodau'r adnodd**
- Trwy gysylltu'r sgorau ar siart cynnydd nodau'r adnodd, **gallwch greu siart llinell syml** a'i rhannu gyda'r person ifanc a/neu mewn goruchwyliaeth

- Mae olrhain a thrafod cynnydd yn rheolaidd yn galluogi'r therapydd a'r person ifanc **i fonitro cynnydd gyda'i gilydd**
- Wrth ddefnyddio'r adnodd fesul sesiwn, dylai fod yn fwrriad **sgorio nodau bob tro byddwch chi'n cyfarfod** â'r person ifanc. Fodd bynnag, ni fydd hyn yn bosibl ar adegau, neu ni fydd yn bosibl pan nad yw sgorio nodau mewn sesiwn yn teimlo'n ddefnyddiol yn glinigol - defnyddiwch eich crebwyll clinigol, mewn sgwrs â'r person ifanc, i benderfynu p'un ai i hepgor y sgorio mewn sesiwn
- Gall rhannu'r wybodaeth mewn sesiynau arwain at **drafodaethau defnyddiol ar beth a phwy sy'n helpu'r person ifanc i gyrraedd nod** a sut gellir cynnal y cynnydd hwn. I'r gwrthwyneb, gall dynnu sylw at ddiffyg cynnydd o gwbl, neu os yw pethau fel petaent yn symud rhag nod. Gall hyn arwain at drafodaethau defnyddiol ar beth neu bwy arall a allai helpu

6 Diffyg cynnydd tuag at nodau

- Os oes **diffyg cynnydd tuag at nodau**, gall ailedrych ar y nodau eu hunain fod yn ddefnyddiol:
 - A yw'r nodau a osodwyd ar ddechrau'r therapi yn **berthnasol o hyd i'r person ifanc?**
 - A yw **cyd-destun y person ifanc wedi newid** ac wedi effeithio ar ei nodau?
 - A yw'r nodau'n **rhy uchelgeisiol?**
 - A oes digon o **ffocws** iddynt?
 - A yw'r person ifanc yn **deall sut gallai'r therapi ei helpu i gyrraedd ei nodau?**

7 Priodweddau seicometrig

- Mae'r Adnodd yn fesur **'ideograffig'**; mae hyn yn golygu bod nodau pawb yn wahanol ac yn unigryw iddynt, felly mae'r hyn sy'n cael ei fesur gan ddefnyddio'r Adnodd yn unigryw neu'n benodol i'r person hwnnw
- Mae sgorio'r Adnodd yn **'ddewis o ddau'**, sy'n golygu bod y newidiadau mewn sgorau'n cael eu cymharu â'r sgorau cychwynnol gan y person. Rydych chi'n cymharu'r sgorau â'u hunain, yn hytrach na gyda rhyw sgôr newid 'gwrthrychol' allanol
- Mae gan yr adnodd **'ddilysrwydd arwynebol' da**, sef ei fod yn gwneud synnwyr i'r bobl sy'n ei ddefnyddio, hynny yw mesur cynnydd eu nodau
- Dangoswyd bod newidiadau i sgorau'r adnodd yn **cyd-fynd yn dda â mesurau newid i symptomau** gan ddefnyddio adnoddau eraill, fel yr SDQ (gweler Wolpert et al 2012)
- Mae'r Adnodd wedi awgrymu **mynegai newid dibynadwy (RCI) o 2.45**. (Edbrooke- Childs et al. 2015)

Nodau a chanlyniadau seiliedig ar nodau

Taflen cofnodi nodau



O ddod at y gwasanaeth hwn, beth yw rhai o'r problemau rydych chi eisiau help gyda nhw neu'r nodau rydych chi am eu cyrraedd? (*Rhestrwch hyd at dri nod*)

Rhif y Nod	Disgrifiad o'r Nod
1	
2	
3	

Os oes gennych unrhyw nodau eraill, rhestrwch nhw yma

Cwblhawyd gan (*ticiwch isod*):

- Plentyn/person ifanc
- Rhiant/gofalwr
- Arall (*rhowch fanylion*):

ID y Gwasanaeth/Rhif y:

GIG: Enw: (*dewisol*)

Dyddiad

Nodau a chanlyniadau seiliedig ar nodau

Taflen sgorio nodau



Pa mor agos ydych chi at y nodau rydych chi am eu cyrraedd?

Ar raddfa o ddim i ddeg, rhowch gylch o amgylch y rhif isod sy'n rhoi'r disgrifiad gorau o ba mor agos ydych chi at gyrraedd eich nod heddiw.

Cofiwch mai ystyr sgôr o ddim yw na wnaed unrhyw gynnydd tuag at nod, mae sgôr o ddeg yn golygu bod nod wedi'i chyrraedd yn llawn, ac mae sgôr o bump union hanner ffordd rhwng y ddau

EICH NOD CYNTAF

Rhowch ddisgrifiad byr o'r nod a rhif y nod, fel y'u cofnodwyd ar y [Daflen Cofnodi Nodau](#)

Hanner ffordd at gyrraedd y nod hwn

Heb gyrraedd y nod	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cyrraedd y nod
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

EICH AIL NOD

Rhowch ddisgrifiad byr o'r nod a rhif y nod, fel y'u cofnodwyd ar y [Daflen Cofnodi Nodau](#)

Hanner ffordd at gyrraedd y nod hwn

Heb gyrraedd y nod	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cyrraedd y nod
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

EICH TRYDYDD NOD

Rhowch ddisgrifiad byr o'r nod a rhif y nod, fel y'u cofnodwyd ar y [Daflen Cofnodi Nodau](#)

Hanner ffordd at gyrraedd y nod hwn

Heb gyrraedd y nod	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cyrraedd y nod
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

Cwblhawyd gan (ticiwch isod):

- Plentyn/person ifanc
- Rhiant/gofalwr
- Arall (rhowch fanylion):

ID y Gwasanaeth/Rhif y:

GIG: Enw: (dewisol)

Dyddiad

Nodau a chanlyniadau seiliedig ar nodau

Siart cynnydd nodau



Dyma un o hyd at dri nod i'w olrhain.

Gallwch droi'r siart hon ar ei hochr i gael golwg sydyn ar gynnydd dros y

Nod Rhif:

NOD:

Sesiwn | **Dyddiad** | **Heddiw, byddwn i'n sgorio cynnydd y nod hwn:** (rhowch gylch o amgylch y rhif priodol isod)

Cofiwch fod sgôr o ddim yn golygu na wnaed cynnydd tuag at nod, mae sgôr o ddeg yn golygu bod nod wedi'i chyrraedd yn llawn ac mae sgôr o bump union hanner ffordd rhwng y ddau

1		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nod pwy yw hwn (ticiwch isod):

- Plentyn/person ifanc
- Rhiant/Gofalwr
- Ymarferwr
- Arall (rhowch fanylion):

ID y Gwasanaeth/Rhif y GIG:

Enw: (dewisol)

Cyfeiriadau

Bradley, J., Murphy, S., Fugard, A. J. B., Nolas, S. M., & Law, D. (2013). What kind of goals do children and young people set for themselves in therapy? Developing a goals framework using CORC data. *Child and Family Clinical Psychology Review* volume 1.

Bromley, C. & Westwood, S. (2013). Young people's participation: views from young people on using goals. *Child and Family Clinical Psychology Review* volume 1.

Cooper, M. & Law, D. (eds) (2018) 'Working with goals in psychotherapy and counselling' Oxford University Press

Edbrooke Childs, J., Jacob, J., Law, D., Deighton, J., & Wolpert, M. (2015). Interpreting standardized and idiographic outcome measures in CAMHS: what does change mean and how does it relate to functioning and experience?. *Child and Adolescent Mental Health*.

Jacob, J., Edbrooke-Childs, J., Lloyd, C., Hayes, D., Whelan, I., Wolpert, M. & Law, D. (2018) *Measuring outcomes using goals*. In: Cooper, M. & Law, D. (eds) (2018) 'Working with goals in psychotherapy and counselling' Oxford University Press

Jacob, J., De Francesco, D., Deighton, J., Law, D., Wolpert, M., & Edbrooke-Childs, J. (2017). Goal formulation and tracking in child mental health settings: when is it more likely and is it associated with satisfaction with care?. *European child & adolescent psychiatry*, 1-12.

Jacob, J., Edbrooke-Childs, J., Law, D., & Wolpert, M. (2015). Measuring what matters to patients: Using goal content to inform measure choice and development. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 2 (2) 170-186.

Jacob, J., Edbrooke-Childs, J., Holley, S., Law, D., & Wolpert, M. (2015). Horses for courses? A qualitative exploration of goals formulated in mental health settings by young people, parents, and clinicians. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*,

Law, D., & Bradley, J. (2015). *Goals and Goal Based Outcomes (GBOs): Some Useful Information*. (3rd ed.) London: CAMHS Press

Law, D. (2018) 'Goal-oriented practice' in Cooper & Law (eds) (2018) 'Working with goals in psychotherapy and counselling' OUP: London

Wolpert M, Ford T, Trustam E, Law D, Deighton J, Flannery H, Fugard A. (2012) Patient-reported outcomes in child and adolescent mental health services (CAMHS): use of idiographic and standardized measures. *J Mental Health*. Apr;21(2):165-73

York A. & Kingsbury S. (2009). *The Choice and Partnership Approach: A guide to CAPA*. London.



ISBN 978-1-9160228-0-5



9 781916 022805 >