Darparu triniaethau therapi cerrig

Trosolwg

Trosolwg

Mae'r safon hon yn ymwneud â'r sgiliau sy'n gysylltiedig â darparu triniaethau therapi cerrig poeth ac oer. Mae'n cynnwys tylino a gosod cerrig ar y pen, yr wyneb a'r corff. Mae'r gallu i addasu triniaethau therapi cerrig i gyd-fynd ag anghenion cleientiaid unigol yn ofyniad hanfodol.

Er mwyn cyflawni'r safon hon bydd angen i chi gynnal iechyd, diogelwch a hylendid trwy gydol eich gwaith. Bydd angen i chi hefyd gynnal eich ymddangosiad personol a dangos sgiliau cyfathrebu ac ymgynghori effeithiol.

Prif ganlyniadau'r safon hon yw:

1. cynnal dulliau gwaith diogel ac effeithiol wrth ddarparu triniaethau therapi cerrig

2. ymgynghori, cynllunio a pharatoi ar gyfer triniaethau therapi cerrig

3. cynnal triniaethau therapi cerrig

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

Cynnal dulliau gwaith diogel ac effeithiol wrth ddarparu triniaethau therapi cerrig**

1. cynnal eich cyfrifoldebau dros iechyd a diogelwch trwy gydol y driniaeth
2. paratoi'ch cleient a'ch hun i fodloni gofynion cyfreithiol a sefydliadol
3. cynnal urddas a phreifatrwydd eich cleient bob amser
4. gosod eich cleient mewn safle i fodloni anghenion y driniaeth
5. sicrhau bod eich ystum a'ch dulliau gwaith eich hun yn isafu ar flinder a risg o anaf i'ch hun ac eraill
6. darparu cefnogaeth â chlustog i rannau gofynnol y corff yn ystod y driniaeth
7. sicrhau bod amodau amgylcheddol yn addas i'r cleient a'r driniaeth
8. defnyddio dulliau gwaith sy'n isafu ar risg o groes-heintio
9. sicrhau defnydd ar gyfarpar a deunydd glân
10. hyrwyddo arferion gwaith amgylcheddol a chynaliadwy
11. dilyn cyfarwyddiadau'r gweithle a chyflenwyr neu gynhyrchwyr ar ddefnydd diogel o gyfarpar, deunydd a chynnyrch
12. cael gwared ar ddeunydd gwastraff i fodloni gofynion cyfreithiol
13. cwblhau'r driniaeth o fewn amser sy'n ymarferol yn fasnachol

Ymgynghori, cynllunio a pharatoi ar gyfer triniaethau therapi cerrig**

14. defnyddio **technegau ymgynghori** i bennu cynllun gwasanaeth y cleient
15. sicrhau caniatâd gwybodus, wedi'i lofnodi gan riant neu warcheidwad cyn trin plentyn cyn unrhyw driniaeth

16. sicrhau bod rhiant neu warcheidwad yn bresennol trwy gydol y driniaeth ar gyfer plant sy'n iau na 16

17. adnabod unrhyw wrtharwyddion a chymryd y **camau angenrheidiol**

18. cynnal prawf sensitifrwydd croen a chlwt prawf thermol ar ardaloedd croen perthnasol

19. cytuno ar yr **amcanion triniaeth** a'r canlyniadau gyda'r cleient sy'n bodloni eu hanghenion

20. sicrhau caniatâd gwybodus, wedi'i lofnodi gan y cleient cyn cynnal y driniaeth

21. asesu **nodweddion corfforol** y cleient a dewis **cerrig triniaeth** i fodloni **anghenion y driniaeth**

22. gwirio bod y dŵr ar y tymheredd gofynnol cyn gosod y cerrig

Cynnal triniaethau therapi cerrig**

23. rhoi gwybodaeth i'r cleient am y teimlad sy'n cael ei greu gan y cerrig triniaeth, yn ystod pob cam o'r broses

24. amddiffyn croen y cleient yn erbyn eithafion tymheredd yn ystod gosod cerrig ar y blaen a'r cefn

25. gosod **cerrig triniaeth** ar y pwyntiau chakra, i fodloni'r **amcanion triniaeth** y cytunwyd arnynt

26. gosod **cerrig triniaeth** o dan y corff, gan sicrhau cysur y cleient

27. dewis a thaenu olew triniaeth i fodloni'r **amcanion triniaeth**

28. rheoli technegau triniaeth i atal y croen rhag cael gormod o gysylltiad â gwres

29. addasu'ch **technegau therapi cerrig** a dilyniant i fodloni **nodweddion corfforol**, **ardal(-oedd) triniaeth** ac **amcanion triniaeth** y cleient

30. amrywio dyfnder, rhythm, a phwysau'r **technegau triniaeth** i fodloni **amcanion triniaeth** a **nodweddion corfforol** a hoffterau'r cleient

31. cymryd camau adferol os bydd adweithiau neu anghysur yn digwydd yn ystod hynt y driniaeth

32. gwirio lles y cleient trwy gydol y triniaethau a rhoi digon o amser i'r cleient adfer ar ôl y driniaeth

33. sicrhau bod y cleient yn fodlon â'r canlyniad gorffenedig ac yn bodloni **amcanion triniaeth** y cytunwyd arnynt

34. rhoi **cyngor ac argymhellion** i'ch cleient ar y driniaeth a ddarparwyd

35. sicrhau bod cofnodion y cleient yn cael eu llanw a'u llofnodi gennych chi a'r cleient

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

Cynnal dulliau gwaith diogel ac effeithiol wrth ddarparu triniaethau therapi cerrig**

1. eich cyfrifoldebau dros **iechyd a diogelwch** fel y diffinnir gan unrhyw ddeddfwriaeth benodol sy'n berthnasol i'ch swydd

2. y gofynion cyfreithiol a sefydliadol ar gyfer amddiffyn a pharatoi cleient

3. y gofynion cyfreithiol a sefydliadol ar gyfer eich hylendid, amddiffyniad ac ymddangosiad personol eich hun

4. eich cyfrifoldebau o dan reoliadau trwyddedu awdurdod lleol drosoch eich hun a'ch lleoliad

5. y rhesymau dros gynnal urddas a phreifatrwydd y cleient yn ystod y driniaeth

6. technegau gosod eich hun a'ch cleient mewn safle diogel a pham mae defnyddio'r rhain yn bwysig

7. rhannau'r corff sy'n gofyn am gefnogaeth â chlustog yn ystod y driniaeth a sut i'w darparu

8. amodau amgylcheddol angenrheidiol ar gyfer gwasanaethau megis, gwresogi ac awyru, a pham mae'r rhain yn bwysig

9. dulliau glanhau, diheintio a sterileiddio

10. dulliau a ddefnyddir i ddiheintio cerrig triniaeth ar ôl pob triniaeth

11. dulliau gweithio'n ddiogel ac yn lân er mwyn osgoi'r risg o groes-heintio

12. y peryglon a'r risgiau sy'n bodoli yn eich gweithle a'r arferion gwaith diogel y mae'n rhaid i chi eu dilyn

13. y gwahanol fathau o ddulliau gwaith sy'n hyrwyddo **arferion gwaith amgylcheddol a chynaliadwy**

14. cyfarwyddiadau cyflenwyr a chynhyrchwyr ar ddefnydd diogel ar gyfarpar, deunydd a

chynnyrch y mae'n rhaid i chi eu dilyn

15. gofynion cyfreithiol ar gyfer cael gwared ar wastraff

16. y rhesymau dros gwblhau'r gwasanaeth o fewn amser sy'n ymarferol yn fasnachol

Ymgynghori, cynllunio a pharatoi ar gyfer triniaethau therapi cerrig**

17. pam mae'n bwysig cyfathrebu gyda chleientiaid mewn modd proffesiynol

18. sut i gynnal ymgynghoriad gan ystyried **anghenion amrywiol** y cleient

19. y gofynion cyfreithiol dros ddarparu gwasanaethau i blant sy'n iau na 16 oed

20. yr oed pan fydd unigolyn yn cael ei ystyried yn blentyn a sut mae hyn yn amrywio'n genedlaethol

21. pwysigrwydd cytuno â'r cleient ar driniaeth sy'n bodloni eu hanghenion

22. arwyddocâd cyfreithiol sicrhau caniatâd gwybodus, wedi'i lofnodi gan y cleient i gynnal y driniaeth

23. gofynion deddfwriaethol ar gyfer storio a diogelu data cleient

24. sut i adnabod **gwrtharwyddion** a fyddai'n atal neu'n cyfyngu ar y driniaeth

25. y gwrtharwyddion sy'n gofyn am atgyfeiriad meddygol a pham

26. y camau angenrheidiol i'w cymryd mewn perthynas â gwrtharwyddion penodol wrth gyfeirio cleientiaid

27. y rhesymau dros beidio ag enwi gwrtharwyddion penodol wrth gyfeirio cleientiaid

28. sut i asesu'n weledol nodweddion corfforol gwahanol gleientiaid

29. gweithdrefnau cynnal prawf sensitifrwydd croen cyn defnyddio olewau aromatherapi wedi'u cymysgu'n barod a chlwt prawf thermol

30. rhesymau dros gynnal profion cyn triniaethau therapi cerrig a chofnodi'r canlyniadau

31. sut i baratoi'r ardal driniaeth a'r cleient ar gyfer triniaethau therapi cerrig

32. pwysigrwydd gwirio tymheredd dŵr cyn y driniaeth

Cynnal triniaethau therapi cerrig**

33. mathau o ddefnyddiau a ddefnyddir i amddiffyn croen y cleient yn erbyn eithafion tymheredd

34. technegau dewis cerrig, gan gynnwys maint cywir, math, siâp ac ansawdd

35. sut i ddewis y cyfrwng tylino cywir i gyd-fynd ag anghenion y cleient

36. sut i gyflwyno a gosod y cerrig triniaeth i uchafu ar eu buddion a sicrhau cysur y cleient

37. pwysigrwydd rheoli tymheredd y cerrig yn ystod y driniaeth a sut i gynnal hyn

38. technegau trin diogel i osgoi sŵn ac aflonyddu gormodol

39. buddion dewis a gosod cerrig penodol ar y saith prif chakra

40. sut i addasu ac amrywio'ch technegau triniaeth a dilyniant i fodloni nodweddion corfforol ac ardal(oedd) i'w trin y cleient

41. buddion ac effeithiau defnyddio cerrig poeth ac oer, naill ar eu pennau eu hunain neu gyflwyno dau dymheredd yn ystod triniaeth

42. pum elfen therapi cerrig

43. egwyddorion a nodweddion sylfaenol y saith prif chakra a'u harwyddocâd i arfer triniaeth therapi cerrig

44. dulliau oeri cerrig

45. gofynion storio gwahanol fathau o gerrig

46. y camau adferol i'w cymryd os bydd **adweithiau** neu anghysur yn digwydd yn ystod hynt y driniaeth

47. sut i addasu technegau therapi cerrig i atal **anafiadau cysylltiedig â gwaith**

48. **anatomi a ffisioleg** y corff

49. effeithiau **corfforol a seicolegol** triniaethau therapi cerrig poeth ac oer

50. pam mae'n bwysig gwirio lles y cleient trwy gydol y driniaeth a chaniatáu amser adfer digonol ar ôl y driniaeth

51. y dulliau a ddefnyddir i werthuso effeithiolrwydd y triniaethau therapi cerrig

52. y **cyngor ac argymhellion** ar gynnyrch a gwasanaethau i'r cleient

Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad

Technegau ymgynghori**

1. holi
2. gwrando
3. edrych
4. teimlo
5. ysgrifenedig

Camau angenrheidiol**

1. annog y cleient i geisio cyngor meddygol
2. esbonio pam nad oedd modd cynnal y driniaeth
3. addasu'r driniaeth

Amcanion y driniaeth**

1. ymlacio
2. dyrchafol
3. synnwyr lles
4. rhyddhau tensiwn cyhyrol

Nodweddion corfforol**

1. math o gorff
2. ystum
3. tyndra'r cyhyrau

4. oed

5. iechyd

6. cyflyrau croen

Cerrig triniaeth**

1. basalt

2. marmor

3. cerrig rhannol werthfawr

Technegau triniaeth**

1. effleurage

2. petrissage

3. ffrithiant

4. tapio

5. twcio

6. lleoli

7. pwynt sbardun

Technegau therapi cerrig**

1. troi cerrig

2. cerrig poeth ac oer am yn ail

3. defnyddio cerrig poeth yn unig

4. defnyddio cerrig oer yn unig

5. cyfuno mathau a meintiau cerrig

Ardaloedd i'w trin**

1. wyneb
2. pen
3. gwddf, brest ac ysgwyddau
4. breichiau a dwylo
5. abdomen
6. cefn
7. coesau a thraed

Cyngor ac argymhellion**

1. cynnyrch ôl-ofal addas a'u defnydd
2. osgoi gweithgareddau a allai achosi adweithiau
3. cynnyrch a gwasanaethau yn awr ac yn y dyfodol
4. cyngor ar ôl y driniaeth

Cwmpas/Ystod cysylltiedig â gwybodaeth a dealltwriaeth

Iechyd a diogelwch**

1. Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith
2. Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus (RIDDOR)
3. Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf)
4. Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân)
5. Rheoliadau Gweithredoedd Codi a Chario
6. Rheoliadau Rheoli Sylweddau peryglus i Iechyd (COSHH)
7. Rheoliadau Trydan yn y Gweithle
8. Deddf Diogelu'r Amgylchedd
9. Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith
10. Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Gwybodaeth i Gyflogeion)

Arferion gweithio amgylcheddol a chynaliadwy**

1. lleihau gwastraff a rheoli gwastraff (ailgylchu, ailddefnyddio, gwaredu diogel)
2. lleihau'r defnydd ynni (offer ynni effeithlon, goleuadau ynni isel, defnyddio paneli solar)
3. lleihau'r defnydd o ddŵr ac adnoddau eraill
4. atal llygredd
5. defnyddio eitemau untro
6. defnyddio dodrefn ecogyfeillgar, wedi'u hailgylchu
7. defnyddio paent â lefelau isel o gemegau

8. defnyddio cynnyrch organig gwrth-alergedd
9. defnyddio deunydd pecynnu sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd
10. dewis cynnyrch domestig cyfrifol (te a choffi Masnach Deg)
11. annog teithiau lleihau carbon i'r gwaith

Anghenion amrywiol**

1. diwylliannol
2. crefyddol
3. oedran
4. anabledd
5. rhyw

Gwrtharwyddion sy'n atal

1. clefydau croen heintus
2. camweithrediad y system nerfol
3. meinwe craith ddiweddar
4. lympiau a chwyddiadau heb ddiagnosis

Gwrtharwyddion sy'n cyfyngu

1. mynd trwy driniaeth feddygol
2. clefyd siwgr nad yw dan reolaeth
3. epilepsi
4. pwysedd gwaed uchel/isel
5. hanes o thrombosis neu emboledd

6. gwythiennau chwyddedig

7. pinnau neu blatiau metel

8. meddyginiaeth

9. beichiogrwydd

10. tyllu rhannau o'r corff

11. toriadau a chrafiadau

12. yn ystod triniaeth ganser

Adweithiau**

1. cochni

2. hyperemia

3. adwaith alergaidd i gynnyrch

Anafiadau cysylltiedig â gwaith**

1. anaf i'r cefn

2. syndrom twnnel arddyrnol

3. straen i'r gwddf

4. anaf straen ailadroddus (RSI)

Anatomi a ffisioleg**

1. strwythur a swyddogaeth celloedd a meinweoedd

2. strwythur, swyddogaeth a gwahanol fathau o gyhyrau

3. safleoedd a gweithredoedd prif grwpiau cyhyrau a adnabuwyd o fewn ardaloedd i'w trin yn y corff

5. safle a swyddogaeth prif esgyrn a chymalau'r sgerbwd

6. sut i adnabod diffygion a chyflyrau'r ystum

7. strwythur a swyddogaeth y system cylchrediad y gwaed

8. strwythur a swyddogaeth y system lymffatig

9. egwyddorion sylfaenol y system nerfol ganolog a'r system awtonomig

10. egwyddorion sylfaenol y systemau endocrinaidd, anadlol, treulio ac ysgarthol

11. strwythur a swyddogaeth y croen

12. strwythur a lleoliad y meinwe bloneg

Corfforol a seicolegol**

Effeithiau corfforol

1. ymlacio cyhyrau

2. sbarduno systemau cylchrediad y gwaed/lymffatig

3. tawelu neu'n sbarduno ffibrau nerfol

Effeithiau seicolegol

1. rhyddhau straen a thensiwn

2. gwell lles cyffredinol

3. tawelu ac ymlacio

Cyngor ac argymhellion**

1. triniaethau ychwanegol

2. cynnyrch ychwanegol

3. ffactorau a newidiadau ffordd o fyw a allai fod yn ofynnol i wella effeithiolrwydd y driniaeth megis diet, ymarfer, straen a chwsg

4. cyfyngiadau ar ôl y driniaeth ac anghenion triniaeth yn y dyfodol

5. cyngor ar ôl y driniaeth i gynnwys yfed digon o ddŵr ac ymlacio

6. cyfnodau o amser rhwng triniaethau

Gwerthoedd

Mae'r gwerthoedd allweddol a ganlyn yn sail i gyflwyno gwasanaethau yn y sectorau harddwch, ewinedd a sba

1. parodrwydd i ddysgu
2. agwedd gweithio hyblyg
3. gweithiwr tîm
4. agwedd bositif
5. moeseg bersonol a phroffesiynol

Ymddygiadau

Mae'r ymddygiad a ganlyn yn sail i gyflwyno gwasanaethau yn y sectorau harddwch, ewinedd a sba. Mae'r ymddygiad hwn yn sicrhau bod cleientiaid yn cael argraff gadarnhaol o'r sefydliad a'r unigolyn

1. bodloni safonau ymddygiad y sefydliad
2. cyfarch y cleient yn barchus ac mewn modd cyfeillgar
3. cyfathrebu gyda'r cleient mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu
4. trin y cleient yn gwrtais ac yn wasanaethgar bob amser
5. addasu'r ymddygiad i ymateb yn effeithiol i wahanol ymddygiad gan y cleient
6. gwirio gyda'r cleient eich bod chi wedi deall eu disgwyliadau yn llawn
7. ymateb yn brydlon ac yn gadarnhaol i gwestiynau a sylwadau'r cleient
8. adnabod gwybodaeth y gallai'r cleient ei chael yn gymhleth a gwirio a ydynt wedi deall yn llawn
9. bodloni safonau ymddangosiad y sefydliad a'r diwydiant.

Sgiliau

Mae'r sgiliau allweddol a ganlyn yn sail i gyflwyno gwasanaethau yn y sectorau harddwch, ewinedd a sba

1. y gallu i hunan-reoli
2. cyfathrebu llafar a dieiriau gwych
3. defnyddio'r ffyrdd mwyaf priodol o gyfathrebu gyda chleient
4. ymateb yn brydlon i gleient sy'n gofyn am gymorth
5. canfod gwybodaeth yn gyflym a fydd o gymorth i'r cleient
6. rhoi gwybodaeth y mae ei hangen ar gleient am wasanaethau a chynnyrch a gynigir gan y sefydliad

Geirfa

Math o gorff**

Mae ectomorff yn aml islaw'r pwysau cyfartalog am eu taldra a bydd ganddynt ymddangosiad tenau. Mae ectomorffau yn dueddol o fod â metabolaeth uchel iawn ac yn aml yn cwyno o fwyta di-baid heb fagu unrhyw bwysau neu ychydig iawn o bwysau.

Mae'r math o gorff endomorffig i'r gwrthwyneb yn llwyr i'r ectomorff.

Bydd yr unigolyn fel arfer yn fwy ei ymddangosiad gyda chroniad braster trymach ac ychydig iawn o ddiffiniad i'r cyhyrau. Maen nhw'n ei chael hi'n anodd colli pwysau, hyd yn oed pan fyddant ar ddiet ac yn ymarfer.

Mae gan mesomorff gorff mwy cyhyrol a thenau ac mae rhywle rhwng ectomorff ac endomorff ac felly'n arddangos rhinweddau'r ddau. Hwyrach fod ganddynt ffrâm fwy na'r endormoff ond canran braster y corff is na'r ectomorff. Yn aml dyma'r math o gorff y mae pawb ei eisiau.

Pum elfen therapi cerrig**

Yn gyffredinol credir mai daear, tân, coed, metel a dŵr. Credir bod therapi cerrig yn darparu cydbwysedd yn y corff trwy gwmpasu pob un o'r pum elfen o fewn y gwasanaeth.

Cerrig rhannol werthfawr**

Gellir cynnwys y rhain o fewn y lleoliad therapi cerrig i gyfoethogi buddion y driniaeth, megis ar gyfer clirio a chydbwyso chakras.

Profion sensitifrwydd croen**

Mae'r prawf hwn yn pennu a oes gan y cleient alergedd i'r cynnyrch sy'n cael ei daenu.

Tapio**

Mae'r dechneg hon yn gofyn i'r therapydd ddal carreg yn erbyn y corff wrth dapio'r llall yn rhythmig gydag un arall i greu effaith ddirgrynu.

Twcio**

Gosod carreg gynnes mewn safle o dan ardal y corff ar ôl iddi gael ei defnyddio ar gyfer triniaeth megis pengliniau, coesau ac ysgwyddau.

Lleoli**

Lleoli carreg mewn safle penodol ar y corff neu oddi tan y corff.

Pwynt Sbarduno**

Pwysau parhaus dwfn gyda charreg ar un ardal i gyflawni rhyddhad o densiwn cyhyrol.

Clwt prawf thermol**

Mae hyn er mwyn gwirio bod tymheredd y cerrig poeth yn gyfforddus i'r cleient cyn parhau â'r driniaeth.

Darparu triniaethau therapi cerrig

Datblygwyd gan	SkillsActive
Dyddiad cymeradwyo	01 Ion 2015
Dyddiad Adolygu Dangosol	29 Ebr 2020
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	SkillsActive
RCU gwreiddiol	SKAB28
Galwedigaethau perthnasol	Therapydd Harddwch, Therapydd Sba, Therapydd Tylino
Cyfres/Set	Therapi Harddwch, Therapi Sba
Geiriau Allweddol	therapi cerrig; tylino cerrig