

Hawdd i'w Ddeall

# Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro

## Cynllun Ardal ar y Cyd ar gyfer 2023 i 2028



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro Cynllun Ardal ar y Cyd 2023-28.'

Mai 2023



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Ymddiriedolaeth GIG  
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru  
Welsh Ambulance Services  
NHS Trust

BWRDD  
PARTNERIAETH  
RHANBARTHOL  
CAERDYDD A'R FRO



CARDIFF & VALE  
REGIONAL  
PARTNERSHIP  
BOARD



# Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch chi angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Mae'r geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau mewn glas yn feddwl ar **dudalen 43**.



Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro**. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

**Gwefan:** <https://cavrp.org/cy>

**E-bost:** [hsc.integration@wales.nhs.uk](mailto:hsc.integration@wales.nhs.uk)



Mae **Hawdd ei Ddeall Cymru** wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei deall gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, [cliciwch yma](#).

**[Rhif trwydded Photosymbols 403527247](#)**.

# Cynnwys

<b>Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma .....</b>	<b>2</b>
<b>Amdanom ni.....</b>	<b>4</b>
<b>Am y cynllun yma .....</b>	<b>5</b>
<b>Ein nodau .....</b>	<b>8</b>
<b>Ein hegwyddorion.....</b>	<b>10</b>
<b>Beth rydyn ni eisiau ei wneud rhwng 2023 a 2028.....</b>	<b>11</b>
<b>Dechrau'n dda .....</b>	<b>12</b>
<b>Byw'n dda .....</b>	<b>16</b>
<b>Heneiddio'n dda.....</b>	<b>36</b>
<b>Geiriau Anodd.....</b>	<b>43</b>

# Amdanom ni



Ni ydy **Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro**.

Mae **Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol** yn grŵp o sefydliadau sy'n cynllunio ac yn gweithio gyda'i gilydd i wneud yn siŵr bod gofal a chymorth ar gael i bobl sydd ei angen.

Rydyn ni yn gweithio gyda'n gilydd i gefnogi pobl sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg i:



- Gwella eu hiechyd a'u **llesiant**.

Mae **llesiant** yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.



- Byw'r bywydau gorau maen nhw'n gallu yn eu cartrefi a'u cymunedau.

# Am y cynllun yma

Mae'r cynllun yma wedi cael ei ysgrifennu gan:

- Cyngor Caerdydd
- Cyngor Bro Morgannwg
- a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
- Gyda help gan y **Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol**



Rydyn ni wedi gweithio gyda dros 250 o bobl i ddatblygu ein Cynllun Ardal ar y Cyd. Mae hyn yn cynnwys staff, cynghorwyr a phobl eraill.



Rydyn ni wedi siarad gyda phobl wyneb yn wyneb a thrwy arolygon ar-lein a grwpiau ffocws.

Mae'r cynllun yma yn dweud beth ydy:



- Ein **blaenoriaethau** ar gyfer 2023 i 2028.

Mae **blaenoriaethau** yn meddwl y pethau sydd fwyaf pwysig. Beth mae angen i ni feddwl amdano yn gyntaf.



- Sut fyddwn ni yn gweithio gyda'n gilydd dros y 5 mlynedd nesaf i gyflawni ein nodau.



Fe fyddwn ni yn gweithio'n fwy agos gyda **Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus** i gyflawni ein nodau.

Mae **Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus** yn cael eu sefydlu ym mhob ardal awdurdod lleol. Maen nhw yn cynnwys pobl o wasanaethau iechyd, yr awdurdod lleol, yr heddlu, brigâd dân a sefydliadau eraill. Maen nhw yn gweithio gyda'i gilydd i wella **llesiant** yn eu hardal.







Mae'r **Cynllun Ardal ar y Cyd** yn cydweithio gyda llawer o gynlluniau eraill ac yn cael ei gefnogi ac yn seiliedig ar lawer o ddeddfau a pholisïau. Er enghraifft:

- [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#)
- [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#)
- [Rhaglen Strategol Genedlaethol ar gyfer Gofal Sylfaenol a Modelau Gofal Cenedlaethol \(gweler Atodiad 1\)](#)



Fe fyddwn ni yn adolygu'r cynllun yma, ein **blaenoriaethau** a'n polisïau bob 5 mlynedd. Fe fyddwn ni yn parhau i gael syniadau pobl a beth mae pobl yn ei feddwl i wneud hyn.

# Ein nodau



Mae'r cynllun yma yn dweud sut fyddwn ni yn gweithio gyda'n gilydd i gyflawni'r nodau sydd yn y [Fframwaith Canlyniadau Rhanbarthol](#).



Mae'r **Fframwaith Canlyniadau Rhanbarthol** yn dangos sut mae bywyd go iawn i bobl yng Nghaerdydd a'r Fro. Pa newidiadau y mae angen i ni eu gwneud i wella pethau.

**Yr 8 nod ydy:**



1. **Does dim rhaid i bobl aros yn rhy hir am y gwasanaethau maen nhw eu hangen** - mae'n hawdd defnyddio gwasanaethau, a dydy pobl ddim yn cael eu gadael yn aros am gymorth.



2. **Byw yn dda yn eich cartref a'ch cymuned eich hun** - mae pobl yn cael byw yn eu cartrefi a'u cymunedau eu hunain mor annibynnol â phosibl.





- 3. Helpu pobl i wneud eu dewisiadau eu hunain**  
- mae pobl yn gwybod ac yn deall pa ofal, cymorth a chyfleoedd sydd ar gael iddyn nhw.



- 4. Gweithlu wedi'i rymuso** – mae gan staff iechyd a gofal cymdeithasol y sgiliau a'r lefel o hyfforddiant cywir. Mae pobl yn ymddiried ynddyn nhw ac maen nhw yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.



- 5. Dechrau gwell i blant a phobl ifanc** - mae plant a phobl ifanc yn cael y gefnogaeth maen nhw ei angen i fyw bywydau da.



- 6. Mae pobl yn cael cefnogaeth ddiogel pan fydd angen brys.**



- 7. Stopio neu leihau niwed corfforol a meddyliol y mae rhai pobl yn ei brofi.**



- 8. Gwasttraffu llai a gwario arian yn ddoeth.**

# Ein hegwyddorion

Mae egwyddorion yn werthoedd a chredoau y mae ein holl waith wedi ei seilio arnyn nhw.



1. **Stopio:** Mae pobl yn cael y cymorth cywir ar yr adeg cywir i stopio eu hiechyd a'u **llesiant** rhag gwaethygu.



2. **Gofal yn nes at adref:** Mae pobl yn cael y cymorth maen nhw ei angen yn nes at adref.



3. **Cynhwysiant ac amrywiaeth:** Cynnwys pobl o wahanol gefndiroedd. Gwneud yn siŵr bod pobl yn rhan o gynllunio eu gofal.



4. **Cynaliadwyedd:** Gwneud yn siŵr ein bod yn amddiffyn ein hamgylchedd trwy ddefnyddio pethau sy'n defnyddio llai o garbon.



5. **Gwerth cymdeithasol:** mae ein gwaith yn helpu i wella **llesiant**.

# Beth rydyn ni eisiau ei wneud rhwng 2023 a 2028

Rydyn ni wedi trefnu'r cynllun yma o gwmpas 3 **blaenoriaeth**:



1. **Dechrau'n Dda** – gan roi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn.



2. **Byw'n Dda** - cefnogi pobl i fyw'n dda a gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.



3. **Heneiddio'n Dda** – helpu pobl i gadw'n annibynnol wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.



Fe fydd y **blaenoriaethau** yma yn ein helpu i gefnogi pobl pan fyddan nhw ei angen ar bob cam o'u bywydau.



Mae ein holl waith wedi ei seilio ar gael canlyniadau gwell i bobl ym mhob cam o fywyd.

# Dechrau'n dda

Fe fydd y rhaglen Partneriaeth Dechrau'n Dda yn canolbwyntio ar:



- Iechyd meddwl a **llesiant** emosiynol.
- **Anghenion iechyd cymhleth** - ar gyfer pobl sydd angen cymorth ychwanegol i reoli eu hiechyd.



- **Llwybr y blynyddoedd cynnar** – y cymorth sydd ar gael i blant o'r adeg maen nhw'n cael eu geni hyd nes eu bod yn dechrau yn yr ysgol.

Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:



- Gweithio gyda'n gilydd i gadw plant a phobl ifanc yn iach, ac yn ddiogel rhag niwed.
- Hyrwyddo **llesiant** emosiynol ac iechyd meddwl.



- Gwella'r gefnogaeth rydyn ni yn ei gynnig i fabanod, plant a phobl ifanc gydag **anghenion cymhleth**.

## Pam mae hyn yn bwysig



Mae tua 740 mil o bobl ifanc dan 18 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.



Mae tua 1,579 o ofalwyr ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.



Mae mwy o bobl ifanc wedi gorfod mynd i'r ysbyty ers pandemig COVID-19 oherwydd problemau iechyd meddwl.



Mae gofalu am iechyd meddwl yn gynnar mewn bywyd yn gallu lleihau'r angen i ddefnyddio gwasanaethau iechyd meddwl yn nes ymlaen mewn bywyd.



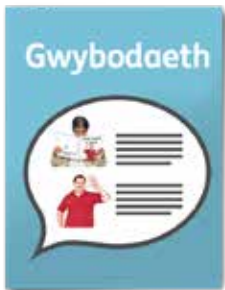
## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028



- Gwella cefnogaeth iechyd meddwl a **llesiant** i blant a phobl ifanc.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael help gan yr holl wasanaethau.



- Rhannu gwybodaeth sy'n hawdd ei ddeall i blant a phobl ifanc.



- Mae ganddyn nhw ddigon o wasanaethau i ateb anghenion gofal a chymorth.





- Datblygu tai mwy diogel i bobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl sy'n gadael yr ysbyty.



- Creu model gofal ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag **anghenion iechyd cymhleth** tymor hir.



- Darparu gwasanaeth therapi i blant sydd angen gofal.



- Helpu plant sydd wedi cael **trawma** pan oedden nhw yn ifanc.

Mae **trawma** yn brofiad anodd iawn sydd yn gallu effeithio ar berson am amser hir.

# Byw'n dda

Fe fydd y rhaglen Partneriaeth Byw'n Dda yn canolbwyntio ar:



- Pobl ag anabledd dysgu



- Gofalwyr di-dâl



- Pobl ag anableddau corfforol a nam ar y synhwyrâu



- Pobl sydd angen cymorth gyda'u hiechyd meddwl

- Pobl **niwroamrywiol**



Mae pobl **niwroamrywiol** yn bobl y mae eu hymennydd yn datblygu neu'n gweithio'n wahanol am ryw reswm. Mae'n meddwl cyflyrau fel ADHD, Awtistiaeth, Dyspracsia, Dyslecsia, Dyscalculia, Dysgraphia, a syndrom Tourette.



**Fe fydd y Bartneriaeth Diogelwch Cymunedol** yn edrych ar bobl sydd wedi profi trais, **cam-drin domestig**, a **thrais rhywiol**.



**Cam-drin** ydy pan fydd rhywun yn eich brifo neu'n eich trin yn wael.

Mae **cam-drin domestig** yn gallu digwydd i unrhyw un. Mae'n meddwl unrhyw ymddygiad sy'n achosi niwed i rywun sy'n cael ei wneud gan bartner, cynbartner neu aelod o'r teulu.



Mae **trais rhywiol** yn gallu digwydd i unrhyw un. Mae'n weithred rhyw sydd yn cael ei wneud i rywun pan nad ydyn nhw'n cytuno i hynny. Mae'n erbyn y gyfraith.

# Pobl ag anabledd dysgu

**Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:**



- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau i gefnogi pobl ag anabledd dysgu i fyw mor annibynnol â phosibl yn eu cymuned leol.

## **Pam mae hyn yn bwysig**



Mae tua 7 mil o oedolion yng Nghaerdydd ag anabledd dysgu. Dim ond tua 1,000 sy'n cael cefnogaeth gan y Gwasanaethau Anableddau Dysgu.

Mae tua 2,400 o oedolion ym Mro Morgannwg ag anabledd dysgu. Dim ond 448 sy'n cael cefnogaeth gan y Gwasanaethau Anableddau Dysgu.



Mae Covid-19 a'r argyfwng costau byw wedi effeithio'n fwy difrifol ar bobl ag anabledd dysgu.



Mae pobl ag anabledd dysgu yn fwy tebygol o brofi anghydraddoldeb iechyd.

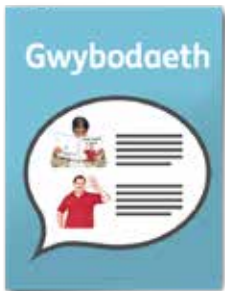
## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028



- Ei gwneud hi'n haws i bobl ag anabledd dysgu gael archwiliadau iechyd blynyddol.



- Ei gwneud hi'n haws i bobl gael cefnogaeth gan wahanol wasanaethau.



- Ei gwneud hi'n haws i bobl gael gwybodaeth y maen nhw'n gallu dod o hyd iddi a'i deall am wasanaethau lleol.



- Gwella gwasanaethau fel bod pobl yn gallu byw yn agosach at adref gyda'r gefnogaeth gywir.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu gweithio, gwirfoddoli a chymryd rhan mewn gweithgareddau.



- Gwella gwybodaeth i bobl ifanc a gofalwyr am symud o wasanaethau plant i oedolion.



- Cael mwy o ofalwyr i oedolion.



- Defnyddio technoleg yn well i gefnogi byw'n annibynnol.



- Mae gan bobl ag anabledd dysgu a Syndrom Down **fynediad** cyfartal at sgrinio dementia.



# Gofalwyr di-dâl

**Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:**



- Cydnabod gwaith gofalwyr di-dâl yn y gymuned. A rhoi cyfle iddyn nhw wneud pethau eraill ochr yn ochr â gofalu.

## Pam mae hyn yn bwysig



Mae gofalwyr di-dâl yn chwarae rhan bwysig yn ein cymunedau. Mae gofalwyr yn bobl sy'n rhoi gofal a chymorth i rywun ond dydyn nhw ddim yn cael eu talu.



Mae dros 50 mil o ofalwyr di-dâl ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg.

## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028



- Datblygu ein cynllun gweithredu ar gyfer gofalwyr di-dâl o'r enw [Siarter Gofalwyr Di-dâl](#).



- Parhau i ddarparu cymorth drwy'r **Porth Gofalwyr** - ein gwasanaeth sy'n cefnogi gofalwyr.



- Cefnogi gofalwyr ifanc.



- Cefnogi gofalwyr i wneud cynlluniau gofal i bobl sy'n gadael yr ysbyty.



- Gwella'r broses **asesu** gofalwyr.



- Cynnwys anghenion gofalwyr di-dâl yn ein **blaenoriaethau**.



- Hyrwyddo iechyd meddwl a **llesiant**.



- Gwella cefnogaeth gorfforol ac emosiynol i ofalwyr ifanc.



- Gwneud yn siŵr nad ydy pobl yn aros am amser hir ar gyfer gwasanaethau arbenigol.



- Darparu'r cyngor a'r gefnogaeth gynnar gywir .



- Gwella **seibiant** brys i ofalwyr di-dâl, gan gynnwys gofalwyr ifanc.

Mae **seibiant** yn meddwl cymryd seibiant o ofalu tra bod y person rydych chi yn gofalu amdano yn derbyn gofal gan rywun arall.



- Cefnogi gofalwyr i gael swydd ochr yn ochr â'u dyletswyddau gofalu.



- Cefnogi cyflogwyr i ddeall rôl gofalwyr di-dâl a gwneud yn siŵr bod gofalwyr yn cael y cymorth maen nhw ei angen yn y gwaith.



- Diweddarau a rhannu'r **cyfeiriadur gofalwyr** - llyfryn ydy hwn gyda gwybodaeth am y cymorth a'r cyngor sydd ar gael i ofalwyr yng Nghaerdydd a'r Fro.

# Lleihau trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:



Cefnogi pobl i fyw bywydau hapus ac annibynnol heb gael eu heffeithio gan drais a **chamdriniaeth**.

**Pam mae hyn yn bwysig**



Mae trais yn erbyn menywod, **cam-drin domestig** a **thrais rhywiol** yn gallu cael effaith fawr ar deuluoedd, plant, cymunedau a chymdeithas.



Mae trais, **cam-drin domestig** a **thrais rhywiol** yn gallu digwydd i unrhyw un ac mewn unrhyw berthynas.

## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028



- Gwella ymwybyddiaeth o'r materion hyn.



- Darparu hyfforddiant i'r staff.



- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau sy'n cefnogi pobl sydd wedi cael eu **cam-drin** yn gallu cydweithio'n well i roi cymorth. Gwneud hyn drwy wneud yn siŵr bod staff yn deall **camdriniaeth** a phrofiadau pobl sydd wedi cael eu **cam-drin**.



- Edrych ar y gwahanol fathau o **gamdrin** sydd yn digwydd a gwneud yn siŵr bod gwasanaethau yn gallu delio gyda mathau newydd o **gamdriniaeth**.



- Buddsoddi arian, amser a staff i wneud yn siŵr bod gwasanaethau cymorth arbenigol ar gael.





- Gwneud yn siŵr bod staff yn deall ymddygiad troseddwyr. Troseddwr ydy'r person sy'n **cam-drin** rhywun.



- Defnyddio profiadau pobl i wella gwasanaethau.



- Darparu gwasanaethau sy'n delio â throseddwyr neu bobl fyddai yn gallu **cam-drin** rhywun i'w stopio nhw.



- Gwneud yn siŵr bod y rhai sydd wedi cael eu heffeithio ddim yn cael y bai a'u bod nhw yn gallu dod o hyd i gefnogaeth.



- Gwneud gwasanaethau sy'n stopio **cam-drin** rhag digwydd i blant a phobl ifanc yn **flaenoriaeth**.

# Pobl ag anableddau corfforol a nam ar y synhwyrâu

**Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:**



- Gweithio gyda phobl ag anableddau corfforol a cholled synhwyradd i ddarganfod mwy am eu hanghenion a'u profiadau. Helpu pobl i wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

**Pam mae hyn yn bwysig**



Mae tua 1 o bob 5 o bobl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn anabl.



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod ein cynlluniau rhanbarthol yn cynnwys anghenion pobl anabl.

## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028



- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd yn well a'u bod yn haws i bobl ddod o hyd iddyn nhw a'u defnyddio nhw pan fyddan nhw angen cymorth gan fwy nag un gwasanaeth.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu gweithio, gwirfoddoli neu gymryd rhan mewn gweithgareddau.



- Canolbwyntio ar beth sy'n bwysig i bobl.



- Dilyn y **model cymdeithasol o anabledd** - Mae'r **model cymdeithasol o anabledd** yn dweud bod pobl yn anabl oherwydd bod bethau mewn cymdeithas ddim yn ateb eu hanghenion. A dim eu hanabledd.

- Datblygu **cefnogaeth ac eiriolaeth cymheiriaid**.



**Cymorth cymheiriaid** ydy cefnogaeth gan bobl sy'n rhannu profiadau tebyg.

**Eiriolaeth** ydy pan fydd rhywun yn eich helpu chi ac yn siarad drosoch chi i ddweud beth rydych chi eisiau ei ddweud a gwneud i bethau ddigwydd.



- Darparu cefnogaeth gynnar i stopio problemau cyn iddyn nhw fynd yn waeth.



- Darparu therapi, tai, **technoleg gynorthwyol**, a chymorth sy'n helpu pobl i fyw'n annibynnol.

Mae **technoleg gynorthwyol** yn offer a dyfeisiau sy'n helpu i wneud bywyd yn haws i bobl anabl.



- Gwneud yn siŵr bod cyfathrebu, cefnogaeth a gwasanaethau yn hawdd i bawb ddod o hyd iddyn nhw a'u defnyddio.

# Pobl niwroamrywiol

Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:



- Gwella gwasanaethau niwroamrywiaeth i roi'r cymorth cywir ar yr adeg cywir.

## Pam mae hyn yn bwysig



Mae dros 6,000 o bobl ag awtistiaeth yn ein rhanbarth.



Mae'r nifer y bobl ag awtistiaeth rhwng 18 a 64 oed yn debygol o gynyddu rhwng 2017 a 2035.



Cafodd pandemig COVID-19 effaith fawr ar iechyd meddwl pobl ag awtistiaeth.



Mae Llywodraeth Cymru eisiau i ni ganolbwyntio ar bob mater **niwroamrywiaeth**.

## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028

Gwella ein **Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig** presennol drwy:



- Gwneud yn siŵr bod y gefnogaeth gywir ar gael ar yr amser cywir.



- Gwella gwasanaethau **ADHD**. Mae hyn yn sefyll am **Anhwylder Diffyg Canolbwyntio** ac **Anhwylder Gorfywiogrwydd**.



- Gwneud yn siŵr bod pobl ifanc yn symud i fywyd oedolyn gyda'r gallu i ddelio â phroblemau a chefnogaeth maen nhw ei hangen.



- Dilyn y canllawiau cenedlaethol newydd ar **niwroamrywiaeth**.

- Gwella **asesu** a **diagnosis**.



**Diagnosis** ydy pan fydd meddyg a gweithwyr proffesiynol eraill yn edrych ar iechyd ac ymddygiad unigolyn ac yn penderfynu a oes ganddo gyflwr ai peidio.



# Iechyd meddwl

**Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:**



- Gweithio gyda phobl ag anghenion iechyd meddwl a sefydliadau eraill i gael gwybod am eu profiadau a beth sy'n bwysig iddyn nhw.

## **Pam mae hyn yn bwysig**



Mae'r nifer y bobl â chyflyrau iechyd meddwl yn debygol o gynyddu ar ôl pandemig COVID-19.



Rydyn ni'n credu bod pethau fel yr argyfwng costau byw, digartrefedd ac ynysigrwydd - cael eich torri i ffwrdd oddi wrth bobl a'ch cymuned - yn effeithio ar iechyd meddwl pobl.

## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028



Edrych ar ein hen gynlluniau gweithredu a gweithio gyda phobl i ddatblygu'r gwasanaeth dros y 5 mlynedd nesaf. Fe fydd hyn yn cynnwys:



- Dod o hyd i ffyrdd newydd o gyflogi a chadw ein staff.



- Darparu cefnogaeth seicoleg pan fydd ei angen.



- Rhoi **gofal wedi'i lywio gan drawma** yn ein holl wasanaethau iechyd meddwl. Gofal ydy hwn sy'n meddwl am sut mae trawma yn y gorffennol yn gallu effeithio ar ymddygiad ac iechyd pobl nawr.



- Gwneud y defnydd gorau o dechnoleg a **phresgripsiynu cymdeithasol**.



Mae **phresgripsiynu cymdeithasol** yn meddwl cymorth ar gyfer problemau iechyd meddwl a llesiant o weithgareddau yn y gymuned leol.



- Darparu cynllun clir ar gyfer gofal i bobl ag **anhwylderau personoliaeth ansefydlog emosynol** - anhwylderau ydy'r rhain sy'n effeithio ar y ffordd mae person yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn.



- Darparu maethu i oedolion – mae hyn yn meddwl gosod oedolyn gyda gofalwr fel eu bod nhw yn gallu byw bywyd mor normal â phosibl, y tu allan i'r ysbyty a lleoliadau mwy ffurfiol eraill. Oedran y Cynllun Lleoli Oedolion ydy 18 oed a throsodd.



- Gweithio gyda grwpiau yn ein cymuned i gefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl.

# Heneiddio'n dda

Fe fydd y rhaglen Heneiddio'n Dda yn canolbwyntio ar:



- Pobl hŷn
- Pobl â **dementia**.



Mae **dementia** yn gyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl â dementia yn cael problemau gyda'r cof a maen nhw yn ddryslyd. Fel arfer mae'n effeithio ar bobl hŷn.

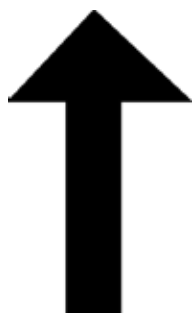
## Pobl hŷn

Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:



Cynllunio sut fydd gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd i gefnogi iechyd a **llesiant** pobl hŷn a phobl â **dementia**.

## Pam mae hyn yn bwysig



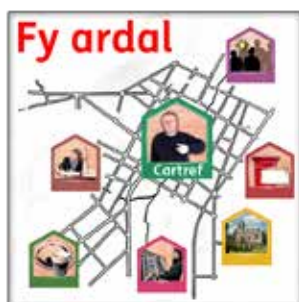
Mae disgwyl i nifer y bobl rhwng 65 ac 84 oed gynyddu o 70 mil i 93 mil rhwng 2019 a 2039.



**Cymru Iachach: mae gan ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol** nod i ganolbwyntio ar gefnogi iechyd a **llesiant** a stopio salwch.

## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028

Parhau gyda'r rhaglen **@Home** a chanolbwyntio ar:



- Mynediad hawdd i iechyd a gofal cymdeithasol i bobl hŷn a phobl â **dementia**.



- Gofalu am bobl hŷn sy'n gadael yr ysbyty neu sydd mewn perygl o fynd i'r ysbyty.



- Cadw gwasanaethau'n lleol a gwasanaethau yn gweithio mewn grwpiau gyda'i gilydd i ddarparu gwell cefnogaeth.



- Sefydlu Canolfannau Iechyd a **Llesiant** newydd.



- **Iechyd meddwl** - Canolbwyntio ar iechyd meddwl a chefnogi pobl â **dementia** neu iselder.



- Gwella **Gofal Ymlaen Llaw a chynllunio Diwedd Oes** - Mae hyn yn meddwl siarad gyda chleifion a'u teulu a'u ffrindiau am beth i'w ddisgwyl tua diwedd eich oes.



- **Costau byw** - Rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i leihau effaith cynnydd mewn costau bwyd, ynni a theithio.





- **Unigrwydd ac ynysigrwydd** - Gwella ein cefnogaeth i bobl sy'n unig ac yn ynysig.



- **Camddefnyddio alcohol a sylweddau** - Canolbwyntio ar leihau faint o alcohol a chyffuriau sy'n cael eu cymryd. A stopio peryglon alcohol a chyffuriau.



- **Stopio cwmpïadau:** Cael mwy o wasanaethau cymunedol i leihau'r risg o syrthio.



- **Technoleg ar gyfer gofal:** gwneud yn siŵr bod mwy o bobl yn cael mynediad at dechnoleg ar gyfer gofal ac apwyntiadau iechyd i fyw'n annibynnol.

# Dementia

Dros y pum mlynedd nesaf, rydyn ni eisiau gwneud y pethau yma:



- Cefnogi ymwybyddiaeth o **dementia** yn ein cymunedau.



- Datblygu gwasanaethau i wneud yn siŵr bod eu gofal yn **canolbwyntio ar y person**.

## Pam mae hyn yn bwysig



Mae tua 7,000 o bobl yn byw gyda **dementia** yn ein rhanbarth. Dydy rhai ohonyn nhw ddim yn cael **diagnosis** o **dementia**. Rydyn ni yn disgwyl i'r niferoedd gynyddu dros y 5 mlynedd nesaf.



Mae llawer o bobl â **dementia** yn byw mewn cartrefi gofal.



Mae pobl sydd â dementia yn gallu bod mewn mwy o berygl o gael heintiau.

## Beth fyddwn ni'n ei wneud yn 2023 i 2028

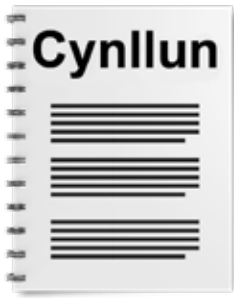
Bydd **Heneiddio'n Dda @home** yn gwneud yn siŵr:



- Mae pobl yn gallu cael gwahanol wasanaethau i wella iechyd a **llesiant** yn y tymor hir.



- Mae'n haws cael pobl adref o'r ysbyty yn ddiogel.



- Mae cynlluniau'n cael eu rhoi ar waith ar gyfer pobl sydd mewn mwy o berygl o orfod mynd i'r ysbyty fel argyfwng.



- Mae cynlluniau gofal yn cael eu gwneud ymlaen llaw.



- Mynediad i'r tai cywir a'r **dechnoleg gynorthwyol** i gefnogi byw'n annibynnol.

# Geiriau Anodd

## Asesiad

Mae asesiad yn ffordd o ddarganfod a oes angen help a chefnogaeth ar rywun.

## Blaenoriaethau

Mae blaenoriaethau yn meddwl y pethau sydd fwyaf pwysig. Beth sydd angen i ni feddwl amdano yn gyntaf.

## Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol

Mae Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn grŵp o sefydliadau sy'n cynllunio ac yn gweithio gyda'i gilydd i wneud yn siŵr bod gofal a chymorth ar gael i bobl sydd ei angen.

## Camdriniaeth

Camdriniaeth ydy pan fydd rhywun yn eich brifo neu'n eich trin yn wael.

## Canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae canolbwyntio ar yr unigolyn yn meddwl rhoi'r person yng nghanol cynllunio ar gyfer ei fywyd.

## Cam-drin domestig

Mae cam-drin domestig yn gallu digwydd i unrhyw un. Mae'n meddwl unrhyw ymddygiad sy'n achosi niwed i rywun sy'n cael ei gyflawni gan bartner, cynbartner neu aelod o'r teulu.

## Cymorth cymheiriaid

Cymorth cymheiriaid ydy cefnogaeth gan bobl sy'n rhannu profiadau tebyg.

## Dementia

Mae dementia yn gyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl â dementia yn cael problemau gyda'r cof ac maen nhw'n gallu bod yn ddryslyd. Fel arfer mae'n effeithio ar bobl hŷn.

## Diagnosis

Diagnosis ydy pan fydd meddyg a gweithwyr proffesiynol eraill yn edrych ar iechyd ac ymddygiad unigolyn ac yn penderfynu a oes ganddo gyflwr ai peidio.

## Eiriolaeth

Eiriolaeth ydy pan fydd rhywun yn eich helpu ac yn siarad drosoch chi i ddweud beth rydych chi eisiau ei ddweud a gwneud i bethau ddigwydd.

## Llesiant

Mae llesiant yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus â'i fywyd a beth maen nhw'n ei wneud.

## Niwroamrywiol

Mae pobl niwroamrywiol yn bobl y mae eu hymennydd yn datblygu neu'n gweithio'n wahanol am ryw reswm. Mae'n cynnwys cyflyrau fel ADHD, Awtistiaeth, Dyspracsia, Dyslecsia, Dyscalculia, Dysgraphia, a syndrom Tourette.

## Presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn meddwl cymorth ar gyfer problemau iechyd a llesiant o weithgareddau yn y gymuned leol.

## Seibiant

Mae seibiant yn meddwl cymryd seibiant o ofalu tra bod y person rydych yn gofalu amdano yn derbyn gofal gan rywun arall.

## Technoleg gynorthwyol

Mae technoleg gynorthwyol yn offer a dyfeisiau sy'n helpu i wneud bywyd yn haws i bobl anabl.

## Trais rhywiol

Mae trais rhywiol yn gallu digwydd i unrhyw un. Mae'n weithred rhyw sydd yn cael ei wneud i rywun pan nad ydyn nhw'n cytuno i hynny. Mae'n erbyn y gyfraith.