BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO
CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

BYW'N DDA
LIVING WELL

Astudiaeth Achos – Joanna Jones – Gwasanaeth Cyswllt Anableddau Dysgu

Helo – Joanna Jones ydw i. Rwy'n Weithiwr Cefnogi Gofal Iechyd yn Nhîm Iechyd Anableddau Dysgu Cymunedol Caerdydd ar gyfer y GIG.

Rwy'n cael fy nghyflogi gan y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol, ac rwy'n rhan o'r Gwasanaeth Cyswllt Anableddau Dysgu.

Fy Rôl

Mae fy rôl yn helpu fy nghydweithwyr yn Nîm Iechyd Anableddau Dysgu Cymunedol Caerdydd / y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol / y Gwasanaeth Cyswllt Anableddau Dysgu ac mewn sefydliadau eraill i greu gofal iechyd mwy llyfn, diogel a hygyrch i bobl ag Anabledd Dysgu.

Rwy'n parhau i weithio gyda gwahanol adrannau. Mae gweld y gwahaniaeth mae fy rôl yn ei wneud i'r tîm rwy'n rhan ohono, ac i bobl ag Anabledd Dysgu, yn gwneud fy niwrnod yn llawen. Mae'n fy ysbrydoli i weithio'n galed ac i wneud fy ngorau glas.

I mi, mae fy swydd yn ymwneud â gwneud gwahaniaeth i bobl ag Anabledd Dysgu sydd yn aml yn cael eu hanwybyddu, eu barnu a'u gwatwar gan gymdeithas.

Anableddau Dysgu a Fi

Dychmygwch fyd lle caiff pobl ag Anabledd Dysgu eu trin yn dda bob amser. Yn fy mywyd beunyddiol, mae gennyf lawer o ffrindiau sydd ag Anabledd Dysgu, ac mae rhai aelodau o'm teulu hefyd ag Anabledd Dysgu.

> **"Rwy'n credu y gall pobl ag Anabledd Dysgu ffynnu, ac y gall eiriolaeth ac hunaneiriolaeth helpu pobl i fyw eu bywydau gorau."**

Mae gennyf Anawsterau Dysgu Penodol, a gafodd eu diagnosio pan oeddwn yn 24 oed, megis Dyslecsia a diagnosisau eraill hefyd.

Cefais ddiagnosis o Awtistiaeth pan oeddwn yn 33 oed. Ar ddau brawf ar wahanol oedrannau, dangoswyd fod gennyf gof bach gweithio a chyflymder prosesu gwybodaeth arafach, ond nid wyf yn gadael i hynny wneud i mi deimlo'n drist. Rwy'n dewis cofleidio a llawenhau ynof fy hun am bwy ydw i.

Rhai o'r pethau rwy'n eu gwneud...

Rwy'n aelod o grŵp Cristnogol o'r enw 'Cardiff Causeway', sy'n cyfarfod ddwywaith y mis ar gyfer oedolion ag anghenion ychwanegol, ac rwy'n helpu gyda digwyddiadau Eglwys 'Lighthouse 4 All' drwy gydol y flwyddyn ar gyfer plant a phobl ifanc ag anghenion ychwanegol.

Rwyf hefyd wedi cofrestru gyda'r sefydliad 'Roofbreaker', sy'n helpu gyda hygyrchedd a chynhwysiant i bobl ag anableddau mewn eglwysi.

Rwy'n gwneud y pethau hyn yn ogystal â'r gwaith rwy'n ei gyflawni ar gyfer y Gwasanaeth Cyswllt Anableddau Dysgu.

> Pan oeddwn yn oedolyn iau, bûm yn ei chael hi'n anodd gyda theimladau o fod yn annigonol ac yn isel, ac roedd gen i lefel uchel o iselder. Ond nawr, ers blynyddoedd, rwy'n deffro bob bore yn ddiolchgar am gael anadl yn fy mrest — gan fyw gyda "chwyth o ddiolchgarwch".
>
> "Mae cymaint i fod yn ddiolchgar amdano bob dydd."

Eleni, fel mewn blynyddoedd blaenorol:

- Rwyf wedi helpu i greu gwybodaeth a chyflwyniadau hygyrch.
- Rwyf wedi cynllunio ac wedi darparu hyfforddiant i fyfyrwyr.
- Rwyf wedi bod yn gyffrous i weithio gyda gwahanol staff a sefydliadau i'w helpu i fod yn fwy ymwybodol o anableddau dysgu.
- Rwyf wedi gwneud fideos.
- Rwyf wedi bod yn newidydd ac wedi gwneud gwahaniaeth.
- Rwyf wedi dylunio taflenni.
- Rwyf wedi gwirio dogfennau darllen hawdd eraill.
- Rwyf wedi creu dogfennau darllen hawdd fy hun.
- Rwyf wedi mynychu cyfarfodydd ar-lein ac wyneb yn wyneb.
- Rwyf wedi gwneud siarad cyhoeddus a chyflwyniadau.
- Rwyf wedi bod yn greadigol.
- Rwyf wedi cymryd rhan mewn gwaith ymgysylltu i helpu gwneud Gwiriadau Iechyd Blynyddol yn fwy diogel.
- Rwyf wedi helpu trefnu ac wedi cymryd rhan mewn gweithdy ar Rhyw a Phherthnasau i bobl ag Anableddau Dysgu a'u teuluoedd – roedd hwn yn waith ymchwil ac ymgysylltu.

> "Ysgrifennais ddyfyniad yn 2022 sy'n dweud:
> 'Cadwch y brwdfrydedd yn fyw, fel y gall eraill ffynnu.'
> Mae'r dyfyniad hwn yn dangos os ydym ni'n cadw'n frwdfrydig, bydd eraill yn cael eu heffeithio mewn ffordd bositif."