

# Ein cynlluniau ar gyfer iechyd a lles ym Mhowys

Cynllun gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol  
Powys ar gyfer 2023 i 2028



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Powys**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o'r ddogfen 'Cynllun Ardal ar y Cyd 2023 - 2028'.

**Gorffennaf 2023**

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai bydd angen cymorth arnoch chi i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Powys**. I gael mwy o wybodaeth, dyma sut i gysylltu â ni:

**Gwefan:** [www.cy.powysrpb.org](http://www.cy.powysrpb.org)

**E-bost:** [prpb@powys.gov.uk](mailto:prpb@powys.gov.uk)

**Cyfeiriad:** Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Powys  
Neuadd y Sir  
Llandrindod  
Powys  
LD1 5LG



Gwnaeth [Hawdd ei Ddeall Cymru](#) y ddogfen hon yn **Hawdd ei Ddeall** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud eich barn wrthym am y fersiwn hawdd ei darllen hon, [cliciwch yma](#).

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

# Contents

Cyflwyniad .....	4
Ein cynllun .....	5
Canlyniadau .....	7
1.Lles .....	8
2.Help a chymorth cynnar .....	8
3.Trawsnewid mewn Partneriaeth .....	9
4.Amgylchiadau arloesol .....	9
5.Taclo'r 4 peth mawr .....	10
6.Gofal cydgysylltiedig .....	11
7.Dyfodol y gweithlu .....	12
8.Digidol yn Gyntaf .....	12
<b>Dechrau'n dda, byw'n dda, heneiddio'n dda – ein nodau .....</b>	<b>13</b>
Dechrau'n dda .....	13
Byw'n dda .....	14
Heneiddio'n dda .....	15
<b>Beth sy'n digwydd nesaf .....</b>	<b>16</b>
<b>Geiriau anodd .....</b>	<b>17</b>

# Cyflwyniad



**Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Powys** yw grŵp sy'n gweithio gyda'i gilydd i wella iechyd a **lles** ym Mhowys.



Mae **lles** yn meddwl bod rhywun yn hapus, yn iach, ac yn gyfforddus gyda'i fywyd a beth mae'n wneud.

Mae ein Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn cynnwys:



- pobl o'r cyngor
- pobl o'r bwrdd iechyd
- pobl o elusennau
- ac aelodau'r cyhoedd.



Ein henw byr yw yr **RPB**.

# Ein cynllun



Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys yr holl gynlluniau sydd gyda ni am y 5 mlynedd nesaf.



Mae'n defnyddio'r wybodaeth sydd gyda ni am anghenion pobl Powys.

Rydyn ni am i bobl Powys wneud y pethau hyn:



- Dechrau'n dda



- Byw'n dda

- Heneiddio'n dda



Mae hyn yn meddwl byddwn ni'n ystyried iechyd a **lles** pobl drwy gydol eu bywydau. O'u geni hyd at henaint.



I wneud hyn, rydyn ni wedi meddwl am 6 **egwyddor**. Mae'r rhain yn debyg i'n gwerthoedd, ac maen nhw'n dangos y ffordd i ni pan rydyn ni'n gwneud penderfyniadau.

Dyma nhw:



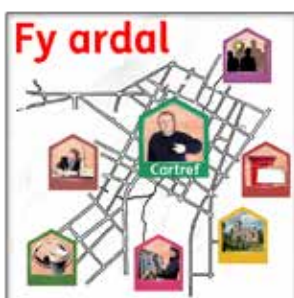
1. **Gwneud beth sy'n bwysig** – mae hyn yn meddwl gwrando ar beth mae pobl ei eisiau a gwneud yn siŵr bod dewisiadau'r person yn bwysig mewn gofal a chymorth.



2. **Gwneud beth sy'n gweithio** – mae hyn yn meddwl edrych ar adborth a beth sydd wedi gweithio yn y gorffennol.



3. **Canolbwyntio ar yr angen mwyaf** – mae hyn yn meddwl canolbwyntio ar y bobl gyda'r angen mwyaf am ofal a chymorth.



4. **Cynnig mynediad teg** – mae hyn yn meddwl gwneud yn siŵr bod gofal a chymorth yn gyfartal ar draws Powys.





5. **Bod yn ddarbodus** – mae hyn yn meddwl bod yn ofalus gyda'r ffordd rydyn ni'n defnyddio beth sydd gyda ni. I wneud yn siŵr bod ein gwasanaethau'n gallu para.



6. **Gweithio gyda phobl a chymunedau** – Mae hyn yn meddwl cynnwys pawb a chefnogi'r iechyd a'r gofal gorau iddyn nhw.

## Canlyniadau



**Canlyniad** yw beth sy'n digwydd ar ddiwedd rhywbeth.



Mae 8 canlyniad yn ein cynllun ni. Os bydd ein cynllun yn gweithio, byddwn ni'n cyflawni'r 8 canlyniad hwn.



Rydyn ni wedi gweithio gyda phobl i ddysgu pa fath o bethau maen nhw eisiau eu gweld yn digwydd. Mae'r pethau hyn wedi'u rhestru o dan bob prif ganlyniad.



## 1. Lles

- Mae pobl yn gyfrifol am eu hiechyd a'u **lles**.



- Mae pobl yn cael cymorth i wneud dewisiadau da am eu hiechyd a'u **lles**.



- Mae cyfleoedd gyda phobl ym Mhowys lle bynnag maen nhw'n byw.



## 2. Help a chymorth cynnar

- Mae pobl yn gallu cael yr wybodaeth maen nhw ei hangen am fod yn annibynnol.



- Mae plant a phobl ifanc yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.



- Mae pobl yn gallu cael yr wybodaeth a'r cyngor maen nhw eu hangen i reoli eu cyflyrau iechyd yn dda.





### 3. Trawsnewid mewn Partneriaeth

Mae hyn yn meddwl bod gwasanaethau yn gweithio'n well gyda'i gilydd.



- Does dim angen i bobl ddweud wrth sefydliadau gwahanol am eu sefyllfa oherwydd bod gwybodaeth yn cael ei rhannu'n well.



- Bydd gwasanaethau yn gweithio'n well er lles gorau rhywun.

### 4. Amgylchiadau arloesol

Mae hyn yn meddwl bod gwasanaethau a chyfleoedd da yn yr ardal lle mae rhywun yn byw.



- Mae pobl yn cael defnyddio amrywiaeth o wasanaethau iechyd a gofal.



- Mae pobl yn cael defnyddio **Canolfan Ranbarthol Wledig** – rhywle mae pobl yn gallu cael gofal a thriniaeth ym Mhowys.



Mae cartrefi pobl yn cael eu haddasu ar gyfer eu hanghenion gofal. Bydd hyn yn eu helpu nhw i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol.

## 5. Taclo'r 4 peth mawr



Mae hyn yn golygu delio gyda'r risgiau mwyaf i iechyd pobl – canser, clefydau cylchrediad y gwaed – fel strôc a phwysedd gwaed uchel, clefydau anadlol fel asthma a niwmonia, a phroblemau iechyd meddwl.



- Mae pobl yn gallu cael gafael ar gymorth a gwybodaeth, ac maen nhw'n gallu cael eu **diagnosisio'n** gyflym.

**Diagnosis / diagnosisio** yw pan fydd meddyg yn edrych ar iechyd ac ymddygiad rhywun ac yn penderfynu a oes cyflwr gyda nhw neu beidio.



- Mae pobl yn gallu cael triniaeth yn gyflym.
- Mae triniaeth o safon dda ac mae hi ar gael yn lleol os bydd hynny'n bosibl.

## 6. Gofal cydgysylltiedig

Mae hyn yn meddwl bod gwasanaethau iechyd, gofal a gwasanaethau eraill yn cael eu cysylltu i fodloni anghenion rhywun.



- Dylai pobl gael y gwasanaethau maen nhw eu hangen ac mor agos at le maen nhw'n byw â phosibl.



- Mae pobl yn cael eu trin fel unigolion, a gyda pharch ac urddas.



- Mae gofal a chymorth pobl yn seiliedig ar beth sy'n bwysig iddyn nhw.



- Mae pobl yn cael eu cefnogi i fyw bywyd llawn.

## 7. Dyfodol y gweithlu

Mae hyn yn meddwl cefnogi staff sy'n gweithio mewn iechyd a gofal.



- Mae staff yn cael eu cefnogi'n dda.

- Mae'r gofalwyr a'r bobl maen nhw'n gofalu amdany'n nhw yn gweithio fel tîm.



- Mae staff yn cael mynediad at hyfforddiant a chyfleoedd.



- Mae staff yn teimlo'n hapus gyda'u gwaith.

## 8. Digidol yn Gyntaf



- Mae pobl yn gallu gwneud pethau ar-lein yn hawdd. Er enghraifft, maen nhw'n gallu gwneud apwyntiadau neu siarad â meddyg.



- Mae pobl yn cael cymorth i ddefnyddio technoleg i'w helpu nhw i fod yn annibynnol.

# Dechrau'n dda, byw'n dda, heneiddio'n dda – ein nodau



Yn gynharach yn y cynllun hwn, gwnaethon ni siarad am sut rydyn ni am gefnogi pobl Powys i fod ag iechyd a **lles** da drwy gydol eu bywydau.



Dyma rai o'r nodau sydd gyda ni ar gyfer pob cam:

## Dechrau'n dda



- Gwella iechyd emosiynol plant a phobl ifanc.



- Cefnogi plant a phobl ifanc i fyw bywydau iach, egniol.



- Darparu cymorth gwell i blant a phobl ifanc gydag anghenion ychwanegol.

# Byw'n dda



- Darparu therapi ar-lein - siarad â gweithiwr proffesiynol i gefnogi pobl gyda'u hiechyd meddwl.



- Gwella gwybodaeth a chyngor.



- Darparu cymorth yn gynnar i stopio pethau rhag mynd yn waeth.



- Cynnwys pobl yn fwy wrth gynllunio gwasanaethau.



- Darparu gofal gwell yn agosach at le mae pobl yn fyw.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael eu trin yn gyfartal ac yn deg mewn iechyd a gofal.



# Heneiddio'n dda



- Helpu i stopio pobl rhag bod yn unig.



- Llai o oedi mewn gofal a gweithio'n well gyda'i gilydd.



- Gwella gwasanaethau gofal cymunedol a gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gweithio'n dda gyda'i gilydd.

# Beth sy'n digwydd nesaf



Bydd angen i ni wneud yn siŵr ein bod ni'n gwneud beth roedden ni am ei wneud o'r dechrau.



Bydd angen i ni sicio beth sy'n cael ei wneud a pha fath o wahaniaeth mae'r cynllun hwn yn ei wneud.



I wneud hyn, byddwn ni'n casglu gwybodaeth a thystiolaeth am y pethau rydyn ni wedi siarad amdany'n nhw yn y cynllun hwn.

# Geiriau anodd

## Diagnosio / diagnosis

Diagnosis yw pan fydd meddyg yn edrych ar iechyd ac ymddygiad rhywun ac yn penderfynu a oes cyflwr gyda nhw neu beidio.

## Lles

Mae lles yn meddwl bod rhywun yn hapus, yn iach, ac yn gyfforddus gyda'i fywyd a beth mae'n wneud.