

# Gwell iechyd i bawb

Ein cynllun i wneud yn siŵr ein bod ni'n trin pawb yn deg



Fersiwn Hawdd ei Ddeall yw hwn o **Gynllun Cydraddoldeb Strategol ac Amcanion Iechyd Cyhoeddus Cymru 2020-2024**

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Fersiwn hawdd ei ddeall yw hwn. Mae'r geiriau a'r hyn maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai y bydd arnoch chi angen cefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen hon. Gofynnwch i rywyun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Efallai bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Mae'n dweud beth maen nhw'n feddwl mewn bocs o dan y gair.

Os bydd y gair anodd yn cael ei ddefnyddio eto mae mewn **ysgrifennu glas cyffredin**. Gallwch edrych beth mae'r geiriau mewn glas yn ei feddwl ar **dudalen 23**.



Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:



**Gwefan:** [phw.nhs.wales](http://phw.nhs.wales)

**E-bost:** [ICC.Amrywiaeth@wales.nhs.uk](mailto:ICC.Amrywiaeth@wales.nhs.uk)

**Ffôn:** 02920 104251



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

# Cynnwys

## Tudalen

<b>Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon .....</b>	<b>2</b>
<b>Cyflwyniad gan y Cadeirydd a'r Prif Weithredwr .....</b>	<b>4</b>
<b>Iechyd Cyhoeddus Cymru.....</b>	<b>5</b>
<b>Beth yw cydraddoldeb?.....</b>	<b>7</b>
<b>Ein cynllun ar gyfer cydraddoldeb.....</b>	<b>11</b>
Byddwn yn gwneud yn siŵr bod ein staff yn deall amrywiaeth ac yn cefnogi ei gilydd.....	12
Byddwn yn gwneud yn siŵr bod ein staff yn amrywiaethol.....	15
Byddwn yn trin ein staff yn deg.....	16
Byddwn yn fwy hygyrch.....	17
Byddwn yn gwrando ac yn dysgu.....	19
<b>Edrych pa mor dda rydyn ni'n gwneud.....</b>	<b>21</b>
<b>Camau nesaf.....</b>	<b>22</b>
<b>Geiriau anodd.....</b>	<b>23</b>

# Cyflwyniad gan y Cadeirydd a'r Prif Weithredwr



Rydyn ni'n gwybod bod rhai pobl a grwpiau o bobl yng Nghymru ddim yn cael eu trin yn deg.



Rydyn ni'n meddwl mai'r unig ffordd y gallwn ni helpu pobl i fyw bywydau mwy iach yw os ydyn nhw'n cael eu trin yn deg.



Rydyn ni wedi ysgrifennu'r ddogfen hon i ddweud wrthy'ch chi beth rydyn ni'n mynd i'w wneud i drin pobl yn deg.



Rydyn ni'n gwybod y gallwn ni wastad wneud mwy. Os oes gennych chi syniadau, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion ar **dudalen 2**.



**Jan Williams, Cadeirydd**



**Tracey Cooper, Prif Weithredwr**

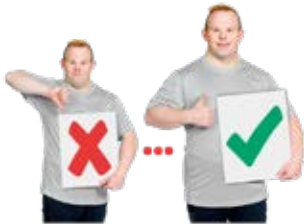
# Iechyd Cyhoeddus Cymru



Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn rhan o'r **Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG)** yng Nghymru.



Rydyn ni'n gweithio i wneud yn siŵr bod gennym ni Gymru iachach, nawr ac yn y dyfodol.



Mae arnon ni eisiau gwneud yn siŵr bod llai o **anhydraddoldeb o ran iechyd** yng Nghymru.



Mae **anhydraddoldeb o ran iechyd** yn meddwl pan fydd gan un grŵp o bobl iechyd gwaeth na grŵp arall.



Rydyn ni'n gwneud pethau i helpu pobl aros yn iach neu fynd yn iachach.



Rydyn ni'n gwneud pethau fel:

- Gwneud yn siŵr bod mwy o bobl yn cael **sgrinio iechyd**.



Mae **sgrinio iechyd** yn meddwl edrych i weld a oes problemau iechyd gan bobl. Pan fydd problemau iechyd yn dod yn amlwg yn gynt maen nhw'n fwy hawdd i'w trin.



- Helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu.



- Helpu pobl i fwyta bwydydd mwy iach.



- Annog pobl i gael eu **brechu**.



Mae **brechu** yn meddwl eich bod yn cael meddyginiaeth arbennig sy'n cael ei alw'n frechiad sy'n eich rhwystro rhag mynd yn sâl. Er enghraifft, y mae brechiad rhag y Ffliw yn eich helpu i beidio â dal y Ffliw.

# Beth yw cydraddoldeb?



Mae **Deddf Cydraddoldeb (2010)** yn ddeddf i wneud yn siŵr bod pobl yn y DU:



- yn cael eu trin yn deg



- ddim yn cael pobl yn **gwahaniaethu** yn eu herbyn

Mae **gwahaniaethu** yn erbyn rhywun yn meddwl trin rhywun yn annheg oherwydd pwy ydyn nhw.



- yn cael yr un cyfleoedd mewn bywyd.



Mae'r ddeddf yn siarad am bobl gyda **nodweddion gwarchodedig**.



Mae **nodweddion gwarchodedig** yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i siarad am wahanol grwpiau o bobl a allai gael eu trin yn llai teg.

Mae'r rhain yn cynnwys:



- pobl o wahanol oed – pobl ifainc a phobl hŷn



- pobl anabl – gan gynnwys pobl sydd â **phroblemau iechyd meddwl**

Mae **gan bobl broblemau iechyd meddwl** pan fydd arnyn nhw angen cefnogaeth ychwanegol â'u meddyliau a'u hemosiynau.



- pobl sy'n briod neu mewn **partneriaeth sifil**

Mae **partneriaeth sifil** fel priodas – bydd dau o bobl yn cytuno bod gyda'i gilydd ac yn arwyddo cytundeb.



- menywod sy'n disgwyl babi neu sy'n bwydo o'r fron





- dynion a merched



- pobl **Lesbiaidd**, **Hoyw**, **Deurywiol** a **Trawsryweddol**



Mae **Lesbiaidd** yn meddwl menyw sy'n cael ei denu gan fenywod eraill.



Mae **Hoyw** yn meddwl dyn sy'n cael ei ddenu gan ddynion eraill.



Mae **Deurywiol** yn meddwl rhywun sy'n cael ei ddenu gan ddynion a merched.



Mae **Trawsryweddol** yn meddwl rhywun a gafodd ei eni fel un rhyw ac sydd eisiau byw fel y rhyw arall. Er enghraifft efallai bod person sydd wedi ei eni fel bachgen yn teimlo y tu mewn menywod ydyn nhw.



- **pobl dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig**

Mae **pobl dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME)** yn meddwl pobl sy'n ddu, yn Asiaidd neu sydd â gwahanol ddiwylliant a thraddodiadau i'r rhan fwyaf o'r bobl yn eu cymuned.



- pobl sy'n credu mewn crefyddau gwahanol neu bobl sydd ddim yn credu mewn unrhyw grefydd.



O'r 1 Ebrill 2020 mae nodweddion gwarchoddedig hefyd yn cynnwys pobl sydd **dan anfantais yn economaidd**.



Mae **pobl sydd dan anfantais** yn economaidd yn meddwl pobl sydd heb lawer o arian.

# Ein cynllun ar gyfer cydraddoldeb



Mae Deddf Cydraddoldeb yn dweud bod yn rhaid i ni ysgrifennu **Cynllun Cydraddoldeb Strategol** i wneud yn siŵr bod pobl yng Nghymru yn cael yr un cyfleodd.



Fe ysgrifennon ni **Gynllun Cydraddoldeb Strategol** yn 2016.



Ers hynny rydyn ni wedi gwneud llawer o waith i wneud yn siŵr bod pobl yn cael eu trin yn fwy teg.



Rydyn ni wedi siarad â gwahanol grwpiau o bobl a chymunedau ar draws Cymru i weld a oedd ein **Cynllun Cydraddoldeb Strategol** yn dda.



Rydyn ni wedi gwrando ar y pethau mae pobl wedi'u dweud ac wedi ysgrifennu **Cynllun Cydraddoldeb Strategol** newydd.



Mae'r ddogfen hon yn ymwneud â'r cynllun hwnnw a'r pethau rydyn ni'n mynd i'w gwneud.

# Byddwn yn gwneud yn siŵr bod ein staff yn deall amrywiaeth ac yn cefnogi ei gilydd



Mae **amrywiaeth** yn meddwl nad ydy pobl i gyd yr un fath. Er enghraifft, mae pobl yn dod o wahanol gefndiroedd, yn gwneud gwahanol ddewisiadau neu yn dda yn gwneud gwahanol bethau.



Rydyn ni'n meddwl y bydd ein staff yn gwneud yn dda yn eu gwaith os byddan nhw'n cael eu trin yn deg ac yn gwybod sut i drin pobl eraill yn deg.

## Y pethau y byddwn ni'n eu gwneud



1. Byddwn yn gwneud i'n holl staff fynd ar hyfforddiant amrywiaeth.



Bydd yr hyfforddiant hwn yn cynnwys **Model Cymdeithasol o Anabledd**.

Mae **Model Cymdeithasol o Anabledd** yn dweud y gall y ffordd y mae cymdeithas yn gweithio rwystro pobl anabl rhag gwneud pethau y mae pobl sydd ddim yn anabl yn eu gwneud. A bod yn rhaid i gymdeithas newid i wneud pethau'n decach.



Bydd yr hyfforddiant hwn hefyd yn helpu staff fod yn fwy ymwybodol o'r pethau sy'n bwysig i bobl sy'n **drawsryweddol**.



2. Byddwn yn hyfforddi pobl i fod yn **Swyddogion Triniaeth Deg**. Bydd y rhain yn bobl y bydd pobl eraill yn medru siarad â nhw am **fwlio**, **aflonyddu** a **cham-drin**.



Mae **bwlio**, **aflonyddu** a **cham-drin** yn digwydd pan fydd un person neu grŵp o bobl yn trin rhywun arall mewn ffordd wael.

Gall hyn fod yn bethau fel:



- Dweud pethau cas wrthyh chi neu amdanoch chi.



- Cael eich anwybyddu neu eich gadael allan.



- Cael eich taro, eich cicio neu eich gwthio



3. Byddwn yn gwneud yn siŵr bod ein staff i gyd yn gwybod am hyfforddiant a digwyddiadau eraill sy'n ymwneud ag **amrywiaeth** a chhydraddoldeb.



4. Byddwn yn gweithio gyda mudiadau eraill i wneud yn siŵr bod ein hyfforddiant **amrywiaeth** a chhydraddoldeb yn dda.



5. Byddwn yn annog ein holl staff i lenwi ein harolwg staff i weld a ydyn nhw'n cael eu trin yn deg.



6. Byddwn yn cadw cofnod ynghylch pa mor aml y mae staff yn cwyno eu bod nhw neu rywun arall ddim yn cael eu trin yn deg.

# Byddwn yn gwneud yn siŵr bod ein staff yn amrywiaethol



Mae llawer o wahanol fathau o bobl yng Nghymru. Dylai ein staff gynrychioli'r rhain i gyd.

## Y pethau y byddwn ni'n eu gwneud



1. Byddwn yn cefnogi **rhwydweithiau amrywiaeth staff**. Mae'r rhain yn grwpiau o'n staff sy'n dod at ei gilydd oherwydd bod ganddyn nhw rywbeth yn gyffredin. Er enghraifft rhwydwaith o bobl **Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol** a **Trawsryweddol** neu rwydwaith o bobl anabl.



2. Byddwn yn rhoi profiad gwaith i bobl anabl, **pobl dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig** a phobl **dan anfantais yn economaidd**.



3. Byddwn yn cefnogi pobl sydd â **nodweddion gwarchodedig** i wneud y gorau y gallan nhw yn eu gwaith.



4. Byddwn yn gwneud yn siŵr ein bod yn trin pawb yn deg pan fyddwn ni'n chwilio am aelod newydd o staff.

## Byddwn yn trin ein staff yn deg



Mae arnon ni eisiau gwneud yn siŵr bod pobl sydd â **nodweddion gwarchodedig** yn cael eu talu yr un fath â phawb arall.



Mae arnon ni eisiau i bawb gael cyfle teg i gael **dyrchafiad**.

Mae **dyrchafiad** yn digwydd pan fyddwch chi'n newid eich gwaith i un sy'n talu mwy a bydd gennych chi fwy o gyfrifoldebau.

## Y pethau y byddwn ni'n eu gwneud



1. Byddwn yn gwneud yn siŵr bod pob un o'n staff yn cael yr un cyfleoedd i gael **gweithio'n hyblyg**.

Mae **gweithio'n hyblyg** yn meddwl newid yr amser rydych chi'n cychwyn gweithio ac yn gorffen gweithio. Mae pobl yn gwneud hyn er mwyn iddyn nhw fedru gwneud pethau fel mynd â'u plant i'r ysgol neu ofalu am aelod o'r teulu.



2. Byddwn yn gwneud yn siŵr bod pobl sydd â **nodweddion gwarchodedig** yn medru cael **dyrchafiad**.





3. Byddwn yn helpu pobl i gyrraedd eu nod a dysgu pethau newydd.



4. Bob blwyddyn byddwn yn ysgrifennu adroddiad ynghylch faint rydyn ni'n talu menywod a dynion.



Os yw menywod yn cael llai o dâl byddwn yn dweud sut y byddwn ni'n mynd ati i wneud pethau'n iawn.



5. Byddwn yn gweithio gyda **rhwydweithiau amrywiaeth** staff i weld beth sy'n gwneud pethau'n anodd i bobl yn y gwaith.

## Byddwn yn fwy hygyrch



Mae **hygyrch** yn meddwl y gall pobl anabl ddefnyddio gwasanaeth neu adeilad.



Mae arnon ni eisiau gwneud yn siŵr bod ein holl wasanaethau a'n hadeiladau yn **hygyrch**.

## Y pethau y byddwn ni'n eu gwneud



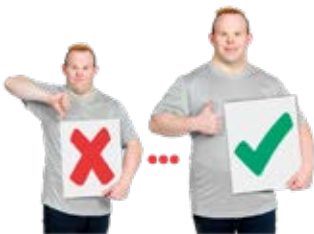
1. Byddwn yn gwneud yn siŵr bod ein holl wybodaeth ysgrifenedig yn hawdd ei ddeall.



2. Byddwn yn edrych sut rydyn ni'n cefnogi pobl sydd am siarad â ni mewn gwahanol ieithoedd.



3. Byddwn yn gwella'r ffordd rydyn ni'n edrych ar **amrywiaeth** pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau.



4. Byddwn yn gosod **targedau** i wella **amrywiaeth** pobl sy'n defnyddio'n gwasanaethau.



5. Byddwn yn gwneud ein hadeiladau yn fwy **hygyrch**.



6. Byddwn yn cael grŵp o bobl sydd â **nodweddion gwarchoddedig** i ddweud wrthyn ni pa mor **hygyrch** yw ein hadeiladau a'n gwasanaethau.

# Byddwn yn gwrando ac yn dysgu



Mae arnon ni eisiau gwrando ar lawer o wahanol bobl a grwpiau o bobl sydd â **nodweddion gwarchoddedig**.



Rydyn ni'n meddwl y bydd y bobl hyn yn medru dweud wrthyn ni beth rydyn ni'n ei wneud yn dda a beth sydd arnon ni angen ei wneud yn well.



Mae arnon ni eisiau gweithio gyda phawb er mwyn i ni fedru helpu pobl i wneud y dewisiadau iawn am eu hiechyd.

## Y pethau y byddwn ni'n eu gwneud



1. Byddwn yn edrych i weld a yw'r wybodaeth rydyn ni'n ei rhoi ynglŷn â iechyd yn **hygyrch**.



2. Byddwn yn siarad â phobl sydd â **nodweddion gwarchoddedig** i weld sut y gallwn ni wneud ein gwasanaethau yn well iddyn nhw.



3. Byddwn yn gweithio â rhannau eraill o'r GIG a Llywodraeth Cymru i wella sut rydyn ni'n gwneud **Asesiadau o Effaith ar Gydraddoldeb**.



Dyma pryd y byddwn ni'n edrych ar y ffordd rydyn ni'n gweithio i weld a yw'n trin pawb yn deg.



4. Byddwn yn gweithio â mudiadau sy'n cynrychioli pobl sydd â **nodweddion gwarchodedig** i wneud yn siŵr eu bod yn cael gwybodaeth dda ynghylch ein gwasanaethau.



5. Byddwn yn rhedeg hyfforddiant mewn codi ymwybyddiaeth o bobl sy'n Fyddar ar gyfer pob aelod o staff sy'n siarad â'r cyhoedd.



Bydd yr hyfforddiant hwn yn helpu pobl i ddeall anghenion pobl sy'n Fyddar neu sydd ddim yn gallu clywed yn dda iawn.



6. Byddwn yn rhedeg hyfforddiant mewn **Iaith Arwyddion Prydeinig** ar gyfer aelodau o staff sy'n siarad â'r cyhoedd ac sy'n awyddus i'w dysgu.



**Iaith Arwyddion Prydeinig** yw defnyddio eich dwylo i wneud arwyddion i siarad â phobl eraill yn lle defnyddio geiriau.

# Edrych pa mor dda rydyn ni'n gwneud



Rydyn ni wedi gosod **targedau** i ni ein hunain i weld pa mor dda rydyn ni'n gwneud.



Mae **targed** yn rhywbeth rydych chi am ei orffen erbyn dyddiad arbennig.

Mae ein **targedau** yn cynnwys:



Bob blwyddyn bydd mwy o bobl sydd â **nodweddion gwarchoddedig** yn dweud ein bod ni'n gwneud yn dda.



Bydd ein holl gyfathrebu ysgrifenedig ar gael yn Hawdd ei Ddeall erbyn 2021.



Bydd ein holl swyddfeydd ac adeiladau yn hollol **hygyrch** i bobl anabl erbyn 2024.

# Camau nesaf



Mae arnon ni eisiau gwneud yn siŵr nad yw'r cynllun hwn yn eistedd ar silff.



Byddwn yn gosod pethau i'w gwneud er mwyn rhoi'r pethau rydyn ni'n sôn amdany'n nhw yn y cynllun ar waith.



Byddwn yn gwneud hyn erbyn Gorffennaf 2020.



Byddwn yn dal ati i edrych pa mor dda rydyn ni'n gwneud.

# Geiriau anodd

## Anghydraddoldeb o ran iechyd

Mae anghydraddoldeb o ran iechyd yn meddwl pan fydd gan un grŵp o bobl iechyd gwaeth na grŵp arall.

## Amrywiaeth

Mae amrywiaeth yn meddwl nad ydy pobl i gyd yr un fath. Er enghraifft, mae pobl yn dod o wahanol gefndiroedd, yn gwneud gwahanol ddewisiadau neu yn dda am wahanol bethau.

## Brechu

Mae brechu yn meddwl eich bod yn cael meddyginiaeth arbennig sy'n cael ei alw'n frechiad sy'n eich rhwystro rhag mynd yn sâl. Er enghraifft, y mae brechiad rhag y Ffliw yn eich helpu i beidio â dal y Ffliw.

## Bwlio, aflonyddu a cham-drin

Mae bwlio, aflonyddu a cham-drin yn digwydd pan fydd un person neu grŵp o bobl yn trin rhywun arall mewn ffordd wael.

## Dan anfantais yn economaidd

Mae pobl sydd dan anfantais yn economaidd yn meddwl pobl sydd heb lawer o arian.

## Dyrchafiad

Mae dyrchafiad yn digwydd pan fyddwch chi'n newid eich gwaith i un sy'n talu mwy a bydd gennych chi fwy o gyfrifoldebau.

## Gwahaniaethu

Mae gwahaniaethu yn erbyn rhywun yn meddwl trin rhywun yn annheg oherwydd pwy ydyn nhw.

## Gweithio'n hyblyg

Mae gweithio'n hyblyg yn meddwl newid yr amser rydych chi'n cychwyn gweithio ac yn gorffen gweithio. Mae pobl yn gwneud hyn er mwyn iddyn nhw fedru mynd â'u plant i'r ysgol neu ofalu am aelod o'r teulu.

## Hygyrch

Mae hygyrch yn meddwl y gall pobl anabl ddefnyddio gwasanaeth neu adeilad.

## Iaith Arwyddion Prydeinig

Iaith Arwyddion Prydeinig yw defnyddio eich dwylo i wneud arwyddion i siarad â phobl eraill yn lle defnyddio geiriau.

## Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Trawsryweddol

Mae **Lesbiaidd** yn meddwl menyw sy'n cael ei denu gan fenywod eraill.

Mae **Hoyw** yn meddwl dyn sy'n cael ei ddenu gan ddynion eraill.

Mae **Deurywiol** yn meddwl rhywun sy'n cael ei ddenu gan ddynion a merched.

Mae **Trawsryweddol** yn meddwl rhywun a gafodd ei eni fel un rhyw ac sydd eisiau byw fel y rhyw arall. Er enghraifft efallai bod person sydd wedi ei eni fel bachgen yn teimlo y tu mewn menywod ydyn nhw.

## Model Cymdeithasol o Anabledd

Mae Model Cymdeithasol o Anabledd yn dweud y gall y ffordd y mae cymdeithas yn gweithio rwystro pobl anabl rhag gwneud pethau y mae pobl sydd ddim yn anabl yn eu gwneud. A bod yn rhaid i gymdeithas newid i wneud pethau'n decach.

## Nodweddion gwarchoddedig

Mae nodweddion gwarchoddedig yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i siarad am wahanol grwpiau o bobl a allai gael eu trin yn llai teg.



## **Partneriaeth sifil**

Mae partneriaeth sifil fel priodas – bydd dau o bobl yn cytuno bod gyda'i gilydd ac yn arwyddo cytundeb.

## **Pobl dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig**

Mae pobl dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) yn meddwl pobl sy'n ddu, yn Asiaidd neu sydd â gwahanol ddiwylliant a thraddodiadau i'r rhan fwyaf o'r bobl yn eu cymuned.

## **Problemau iechyd meddwl**

Mae gan bobl broblemau iechyd meddwl pan fydd arnyn nhw angen cefnogaeth ychwanegol â'u meddyliau a'u hemosiynau.

## **Sgrinio iechyd**

Mae sgrinio iechyd yn meddwl edrych i weld a oes problemau iechyd gan bobl. Pan fydd problemau iechyd yn dod yn amlwg yn gynt maen nhw'n fwy hawdd i'w trin.

## **Targed**

Mae targed yn rhywbeth rydych chi am ei orffen erbyn dyddiad arbennig.