

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

E-bost: 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
Dechrau'n dda, byw'n dda, heneiddio'n dda – ein nodau	13
Dechrau'n dda	13
Byw'n dda	14
Heneiddio'n dda	15
Beth sy'n digwydd nesaf	16
Geiriau anodd	17

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:



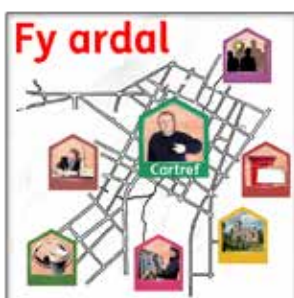
1. **Gwneud beth sy'n bwysig** – mae hyn yn meddwl gwrando ar beth mae pobl ei eisiau a gwneud yn siŵr bod dewisiadau'r person yn bwysig mewn gofal a chymorth.



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 / diagnosis 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.