

Y TU HWNT I'R PANDEMIG

DWEUD EICH DWEUD



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaldr
University Health Board





CYNNWYS

CYFLWYNIAD	03	GOFAL PAN FYDD EICH ANGHENION IECHYD YN FWY DIFRIFOL	10
BYW'N IACH, AROS YN IACH	04	CYDRADDOLDEB A HAWLIAU DYNOL	12
EIN NODAU TYMOR HIR	05	CYNNWYS CLEIFION, GOFALWYR A PHOBL GOGLEDD CYMRU	13
EIN BLAENORIAETHAU GWEITHREDU	07	COVID-19	15
GOFAL YN AGOSACH AT GARTREF	08	CEWCH FYNEGI EICH BARN MEWN NIFER O FFYRDD:	16

CYFLWYNIAD

Mae'n staff ni wedi gweithio'n ddiflino mewn ymateb i'r pandemig. Mae sefydliadau ac unigolion eraill wedi gweithio'r un mor galed i amddiffyn ein cymunedau rhag effaith y feirws ac rydym ni'n ddiolchgar iawn am eu cefnogaeth barhaus. Mae hyn yn cynnwys Awdurdodau Lleol, Heddlu Gogledd Cymru, y trydydd sector a gweithwyr allweddol eraill yn y sector preifat.

Tarfwyd ar lawer o'n gwasanaethau gofal wedi'i gynllunio ac rydym ni wedi gorfod newid y modd rydym ni'n darparu gwasanaethau eraill.

Mae'r rhaglen frechu yn cynnig gobaith y medrwn ni ddechrau byw ein bywydau gyda llai o gyfyngiadau fel o'r blaen. Gwyddom fod gennym ni ragor o flynyddoedd o waith caled o'n blaenau i adfer o'r tarfu a achoswyd gan y pandemig. Felly rydym ni'n credu mai dyma'r amser cywir i adolygu ein cynlluniau a'n blaenoriaethau cyfredol,

i sicrhau ein bod ni'n canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig wrth i ni ddechrau mynd i'r afael â'r holl heriau sy'n ein wynebu ni.

Rydym ni eisiau gwirio gyda'n staff, ein cleifion, sefydliadau partner a'r cyhoedd ynghylch sut mae Covid-19 wedi effeithio ar iechedd a llesiant a'r hyn y medrwn ni ei ddysgu o'r profiad hwn.

Hefyd rydym ni eisiau gwirio p'un ai ydi ein strategaeth iechedd a llesiant tymor hir yn parhau'n berthnasol, neu a oes angen i ni ei diwygio yn awr. Hoffem glywed eich barn chi am y ddau fater yma.



...i sicrhau ein bod ni'n canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig wrth i ni ddechrau mynd i'r afael â'r holl heriau sy'n ein wynebu ni. 



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



Byw'n Iach Living Healthier
Aros yn Iach Staying Well

BYW'N IACH, AROS YN IACH

Ein strategaeth tymor hir o ran iechyd, llesiant a gofal iechyd



Gwnaethom dreulio sawl mis yn ystod 2017 yn trafod beth ddylai ein blaenoriaethau ni fod. Buom yn trafod â chleifion, gofalwyr a chynrychiolwyr y gymuned, yn ogystal â'n staff a sefydliadau partner. Gwnaethom gynnal gweithdai a mynd i gyfarfodydd grwpiau cymunedol i gael eich adborth chi. Cafodd yr hyn wnaethoch chi ei ddweud ei gynnwys yn ein cynllun tymor hir, a gynhyrchwyd yn 2018. Cewch weld y cynllun [yma](#).

CYMRU IACHACH

Ers i ni lunio ein strategaeth tymor hir mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Mae hwn yn nodi'r uchelgais i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol weithio'n agosach â'i gilydd, gan ddarparu gwasanaethau wedi'u dylunio a'u darparu i ddiwallu anghenion a dewisiadau unigolion, gyda llawer mwy o bwyslais ar gadw pobl yn iach.

MAE CYMRU IACHACH YN CYFLWYNO NOD PEDWARPLYG

1

Gwella iechyd a llesiant y boblogaeth

2

Gwella ansawdd a hygyrchedd gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol

3

Cynyddu'r gwerth a gyflawnir gan iechyd a gofal cymdeithasol gwerth uwch

4

Gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol brwd a chynaliadwy

Ers hynny rydym ni wedi bod yn gweithio'n agosach mewn partneriaeth ag Awdurdodau Lleol, gwasanaethau cyhoeddus eraill, y trydydd sector a chymunedau i gefnogi iechyd a llesiant. Medrwn wneud mwy, a rhaid i weithio gyda'n gilydd fod y ffordd rydym ni'n gweithredu'n arferol.

Mae'r enghreifftiau o weithio mewn partneriaeth yn cynnwys Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gogledd Cymru sy'n goruchwyllo cynllunio ac integreiddio gwasanaethau i sicrhau bod gofal a chymorth effeithiol yn ei le i fodloni anghenion y boblogaeth. Ar lefel mwy lleol mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn gwella gweithio ar y cyd ar draws yr holl wasanaethau cyhoeddus ymhob ardal awdurdod lleol yng Nghymru. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am eich Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus cliciwch ar y dolenni isod, os gwelwch yn dda:

- [Gwynedd ac Ynys Môn](#)
- [Conwy a Sir Ddinbych](#)
- [Sir y Fflint](#)
- [Wrecsam](#)

Rydym ni'n bwriadu diweddarau ein cynllun tymor hir ni i adlewyrchu'r uchelgais a nodir yn **Cymru Iachach**. Rydym ni'n dymuno bod yn fwy eglur hefyd am y blaenoriaethau rydym ni wedi cytuno arnynt gyda'n partneriaid yng Ngogledd Cymru.

EIN NODAU TYMOR HIR

Yn ogystal â sicrhau ein bod ni'n gweithio gyda'n gilydd i gyflawni Cymru Iachach, rydym ni'n dymuno gwirio a ydi'r blaenoriaethau gwreiddiol a gynigiwyd gennym ni'n parhau'n berthnasol.

Roedd Byw'n Iach, Aros yn Iach yn disgrifio ein nodau o ran iechyd a llesiant, sef:

- Gwella iechyd a llesiant corfforol, emosiynol a meddyliol i bawb
- Targedu ein hadnoddau at y bobl sydd eu hangen fwyaf a lleihau anghydraddoldebau
- Cefnogi plant i gael y dechrau gorau mewn bywyd
- Gweithio mewn partneriaeth i gefnogi pobl – unigolion, teuluoedd, gofalwyr, cymunedau – i ofalu am eu llesiant eu hunain
- Gwella diogelwch ac ansawdd yr holl wasanaethau
- Parchu pobl a'u hurddas
- Gwrando ar bobl a dysgu o'u profiadau nhw

Q:

A ydych chi'n cytuno fod y nodau hyn yn parhau'n berthnasol?

Q:

A oes unrhyw flaenoriaethau eraill y dylai'r Bwrdd Iechyd eu cynnwys neu eu newid yn awr?

Q:

O gofio'r heriau yn sgîl Covid-19 yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, a oes unrhyw nodau y dylem ni eu blaenoriaethu'n fwy nag eraill, yn eich barn chi?

Q:

A ydych chi wedi cael unrhyw brofiad o sut mae'r nodau hyn yn cael eu rhoi ar waith?



EIN BLAENORIAETHAU GWEITHREDU

Roedd tair prif thema yn Byw'n Iach, Aros yn Iach a nodwyd gweithredoedd blaenoriaeth ar eu cyfer. Tra'n bod ni wedi gwneud cynnydd mewn sawl maes mae gennym ni lawer mwy i'w wneud. Bu rhai meysydd yn heriol i'w rhoi ar waith.

Gwella iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd

Fe wnaethom ni ddweud y byddem ni'n canolbwyntio ar gynorthwyo pobl i wneud dewisiadau ffordd o fyw iach.



Ers hynny rydym ni wedi bod yn gweithio â sefydliadau partner ledled Gogledd Cymru i ddatblygu cynlluniau i gefnogi'r rhai a gweithredu'r rhaglen Creu Cymru Iachach e.e.

- Bwyta'n iach a ffordd o fyw iach – fel Beth am Symud Gogledd Cymru a Dewisiadau Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd
- Bwydo babanod – cefnogaeth ychwanegol i rieni barhau i fwydo o'r fron unwaith eu bod yn gadael yr ysbyty
- Iechyd a lles emosiynol – cynnydd yn y gefnogaeth i ymarferwyr a rheini, yn cynnwys pecyn cymorth ar-lein dwyieithog
- Gweithgarwch corfforol – cefnogaeth i bobl ifanc a'u teuluedd fwynhau gweithgarwch corfforol a chyfleoedd chwaraeon ledled Gogledd Cymru
- Cynlluniau atal hunanladdiad

- Gwasanaethau cymorth rhoi'r gorau i ysmegu ac alcohol
- Tlodi bwyd – yn cynnwys gweithio trwy gyfrwng y canolfannau cymunedol a ddatblygwyd mewn ymateb i Covid-19
- Digartrefedd – gweithredoedd fel datblygu caffi ar safle Canolfan Digartrefedd Bangor er mwyn datblygu sgiliau a chyflogadwyedd yn ogystal â chael mynediad i wasanaethau cymorth, yn cynnwys gwasanaethau iechyd a thai

Q:

A ydych chi'n cytuno bod hyn yn parhau i fod y dull iawn i'w ddefnyddio?

Covid-19: Canolfannau Cymorth Cymunedol

Rydym ni wedi datblygu pum canolfan ar draws Gogledd Cymru, ar y cyd â phartneriaid a chymunedau lleol, lle gall pobl gael pecyn profion Covid-19 i'w gwneud gartref, cyngor am arian, cymorth â phroblemau bwyd neu ynni a chefnogaeth i'w llesiant meddwl.



GOFAL YN AGOSACH AT GARTREF

Clystyrau Gofal Cynorthwyo gwasanaethau i weithio’n well gyda’i gilydd mewn un lle.	Gweithlu Gofal Sylfaenol gweithio gyda’i gilydd, rhannu gwybodaeth a chefnogi anghenion.	Canolfannau Iechyd a Llesiant Yn cynnig cyngor, asesiadau, apwyntiadau allgleifion a llawer rhagor
Gofal Iechyd a Thechnoleg Digidol Yn cynnig annibynnïaeth a rheolaeth.	Timau Adnoddau Cymunedol Un man asesu a darparu gofal a chymorth cydlynus.	Presgripsiynu Cymdeithasol Gweithgareddau anghlinigol a chefnogaeth yn y gymuned sy’n gwella llesiant

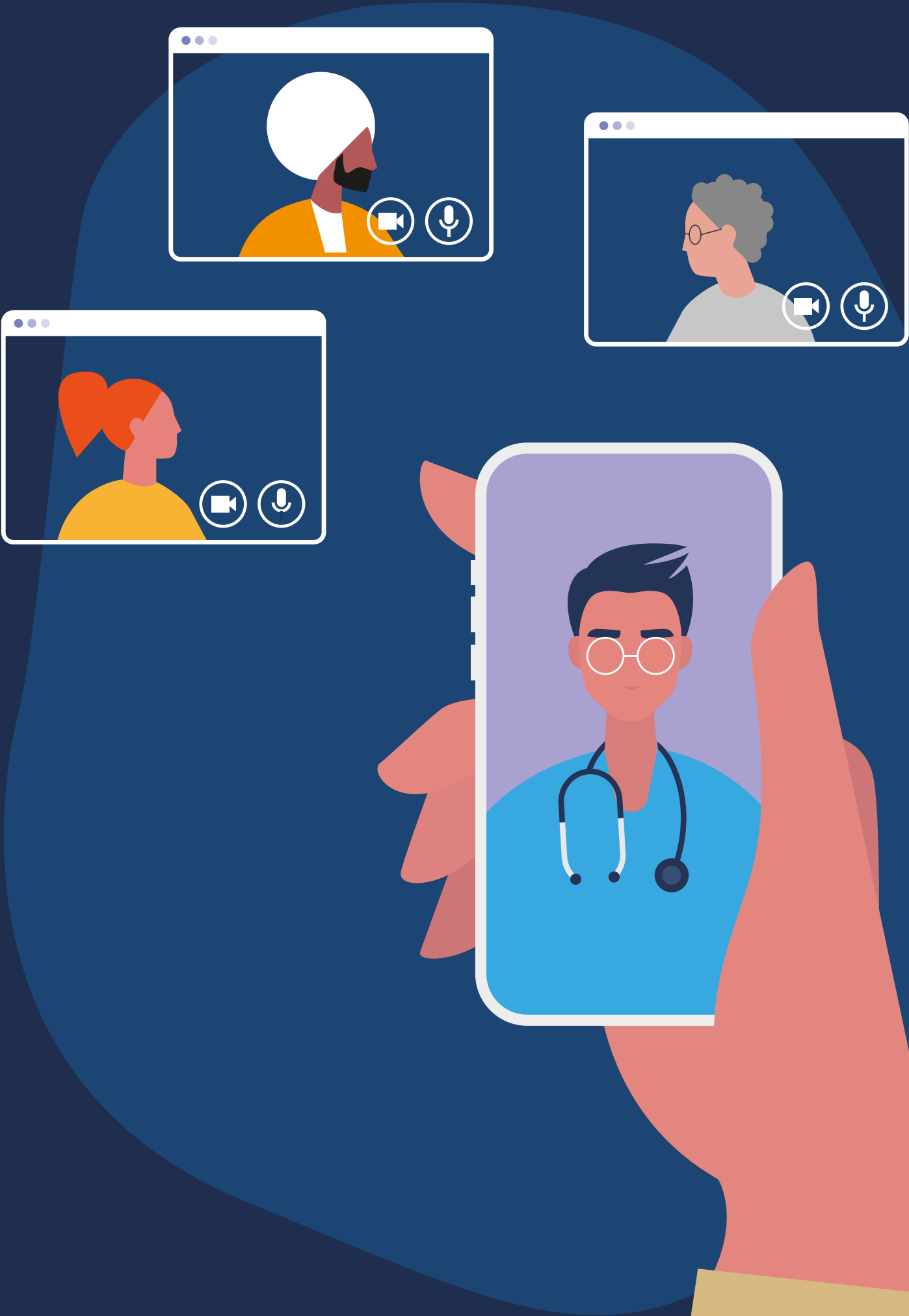
Mae’n bwysig cael gwasanaethau lleol sy’n medru bodloni anghenion yn y ffordd iawn ar yr adeg iawn. Mae pobl eisïau derbyn gofal mor agos at gartref ag y bo’n bosibl.

Yr hyn rydym ni wedi’i wneud:

- Datblygiadau clwstwr lleol – yn cynnwys cymorth a chefnogaeth ar gyfer iechyd a llesiant meddwl, uwch ymarferwyr a fferyllwyr
- Canolfannau iechyd a llesiant fel Ysbyty Dolgellau
- Datblygiadau mawr fel adnewyddu Ysbyty Frenhinol Alexandra yn y Rhyl
- Timau Adnoddau Cymunedol yn gweithio gyda’i gilydd ar draws y sector iechyd, gofal cymdeithasol a’r trydydd sector
- Rydym ni wedi sefydlu Academi Gofal Sylfaenol a Chymunedol i ganolbwyntio ar arloesi, ymchwil, ffyrdd gweithio newydd a recriwtio
- Canolfannau Gartref yn Gyntaf i gefnogi gofal ar ôl rhyddhau cleifion o’r ysbyty

Q:

A ydych chi’n cytuno bod hwn yn parhau y dull gorau er mwyn sicrhau bod gwasanaethau lleol yn bodloni anghenion pobl yn y ffordd iawn ac ar yr adeg iawn?



GOFAL PAN FYDD EICH ANGHENION IECHYD YN FWY DIFRIFOL: Gofal Ysbyty



Y gofal iawn, ar yr adeg iawn, gan y person iawn.

Ein tri phrif ysbyty ydi Ysbyty Gwynedd, Bangor; Ysbyty Glan Clwyd, Bodelwyddan; ac Ysbyty Wrecsam Maelor. Bydd y tri yn cyflawni rôl bwysig yn diwallu anghenion pobl Gogledd Cymru nawr ac yn y dyfodol. Mae gan bob un adran frys 24/7 a gwasanaethau cefnogol.

Weithiau gallai fod yn ofynnol i chi deithio ymhellach na'ch ysbyty leol i gael gofal, pan fo'n fwy arbenigol. Hefyd fe allech chi gael cynnig gofal mewn ysybyty arall o soes capasiti yno i'ch trin chi'n gyflymach.

Roedd ein nodau gofal ysbyty yn cynnwys:

- Canlyniadau gwell i gleifion
- Mynediad haws i wasanaethau
- Diagnosis a thriniaeth gynnar
- Amrediad ehangach o ofal arbenigol
- Gofal diogel, ansawdd uchel
- Bodloni'r galw cynyddol
- Cynnig mwy o ddewisiadau amgen i ofal ysbyty

Rydym ni wedi cwblhau nifer o brosiectau allweddol i gynorthwyo gyda chyflawni'r nodau hyn, fel ailddatblygu Ysbyty Glan Clwyd; agor canolfan gofal dwys is-ranbarthol ar gyfer babanod newydd-anedig; gwella gwasanaethau stroc a lansio'r gwasanaeth ffôn GIG 111.

Tra ein bod ni wedi gwneud llawer o welliannau, nid ydym wedi cwblhau'r holl ymrwymadau yn Byw'n lach, Aros yn lach (y nodau wroleg ac orthopedig, er enghraifft).

Roedd ein strategaeth yn dweud bod angen i ni ddarparu mynediad cyflymach i'n gwasanaethau. Fodd bynnag, mae amseroedd aros wedi dirywio ymhellach yn ystod y pandemig.

Bu'n angenrheidiol lleihau'r gofal wedi'i gynllunio er mwyn ailgyfeirio staff clinigol i ymdrin â'r nifer cynyddol o gleifion yn cael eu derbyn i'r ysbyty fel achosion brys yn dioddef o Covid-19.

Mae hyn yn golygu bod nifer fawr o bobl ag anghenion llai brys wedi wynebu oedi hir, ac mae'n rhaid i ni fynd i'r afael â hynny nawr.

Bydd angen cyflawni'r cynllun i fynd i'r afael â'r oedi dros nifer o flynyddoedd. Mae'r rhagfynegiadau cyfredol yn awgrymu y gallai hyn fod yn gyfnod o bedair i bum mlynedd, sy'n unol â rhagfynegiadau Byrddau Iechyd eraill yng Nghymru.

Rydym ni'n gweithio i gynyddu capasiti er mwyn cynorthwyo gyda lleihau'r amser aros hir mae pobl yn ei wynebu nawr. Mae hyn yn cynnwys ystyried datblygu Canolfannau Triniaeth Rhanbarthol penodol. Bydd y Canolfannau'n gwella mynediad i wasanaethau fel llawdriniaeth claf allanol, offthalmoleg, orthopedig a diagnosteg.

Gwnawn ddarparu rhagor o wybodaeth am y canolfannau hyn wrth i'r cynigion gael eu datblygu, ond efallai fod gennych chi sylwadau ar sut y gallai'r rhain weithio i'ch helpu chi.

Mae'r astudiaethau achos isod yn rhoi rhai enghreifftiau o'r gwelliannau arloesol i'n llwybrau gofal (ystyr llwybr yn y cyd-destun hwn ydi'r daith o ddechrau i ddiwedd triniaeth neu brofiad gofal iechyd):

ASTUDIAETH ACHOS

Apwyntiad dilynol rhithiol Orthopedig

Cyn pandemig Covid-19 roeddem ni'n rhoi apwyntiadau wyneb yn wyneb yn dilyn triniaeth orthopedig. Gwnaeth y pandemig herio ein gallu i gynnal y lefelau gweithgarwch, yn cynnwys ymgynghoriadau wyneb yn wyneb. Roedd hwn yn gymhellant i ystyried modelau gofal dilynol eraill. Datblygwyd system i benderfynu ar yr angen clinigol am ymgynghoriadau dilynol wyneb yn wyneb, a dyluniwyd llwybr newydd gan ein clinigwyr. Arweiniodd hyd at gynnal clinigau orthopedig dilynol yn rhithiol o Ysbyty Maelor Wrecsam ar gyfer cleifion ffit ac iach.

Trosglwyddwyd 1,132 o gleifion i'r llwybr newydd. Dangosodd asesiad (ar sail holiaduron wedi'u llenwi gan gleifion) nad oedd dros 90% o gleifion angen adolygiad pellach yn dilyn eu hapwyntiad chwe wythnos ar ôl llawdriniaeth, ac y gellid eu monitro'n rhithiol yn lle hynny

Mae adborth gan gleifion wrthi'n cael ei fonitro a'i asesu ar hyn o bryd. Awgryma'r dystiolaeth ddechreuol fod cleifion wedi croesawu'r ymdrechion i leihau ymweliadau ysbyty diangen. Bu nifer o fuddion eraill. Mae'r clinigau rhithiol wedi cynorthwyo i ryddhau capasiti clinigol i ymdrin â'r rhestrau aros hirach oherwydd Covid-19 ac wedi cynorthwyo i leihau'r niferoedd sydd yn ein cyfleusterau ysbyty.

Nawr rydym ni'n llunio cynlluniau i weithredu'r gwasanaeth yn Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Gwynedd.



ASTUDIAETH ACHOS

Addysg Grŵp yn rhithiol ar gyfer cymalau newydd (clun a phenglin)

Rhaglen i bobl sydd ar fin cael llawdriniaeth gosod clun neu benglin newydd ydi'r 'ysgol cymalau'. Ein profiad ni ydi bod pobl sydd wedi mynychu'r 'ysgol' hon yn teimlo eu bod wedi'u paratoi'n well, yn fwy gwybodus ac yn llai pryderus am eu llawdriniaeth. Mae hefyd yn hybu pobl i ystyried eu dewisiadau triniaeth.

Yn hanesyddol roedd ein 'ysgolion cymalau' yn darparu sesiynau wyneb yn wyneb mewn amgylchedd grŵp yn ein tri prif ysbyty - Ysbyty Gwynedd, Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Maelor Wrecsam. Yn anffodus, o ganlyniad i bandemig Covid-19, nid oedd timau clinigol yn medru parhau i ddarparu'r sesiynau gwerthfawr hyn.

Wrth weithio ar y cyd ag arbenigwyr mewn darparu clinig grŵp ar-lein yn ELC-Redmore, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru, mae ein tîm Orthopedig yn Ysbyty Gwynedd, Bangor, yn arwain y ffordd yng Nghymru gyda datblygu ysgol cymalau rhithiol arloesol. Bwriedir cynnal y cyntaf o'r sesiynau hyn yn ystod Medi 2021.

Bydd y model rhithiol yn cynnwys cyfuniad o fideos addysgiadol ar-lein a fideos siwrne cleifion yn ogystal â sesiynau rhyngweithiol mewn clinigau grŵp rhithiol penodol. Byddant yn rhoi'r gallu i'r claf, eu gofalwr neu berthynas, i asesu'r wybodaeth hanfodol hon cyn eu llawdriniaeth. Mae'n cynnig cyfle iddyn nhw gyfarfod a holi cwestiynau i'r tîm clinigol, a dysgu o brofiadau pobl eraill o gyffyrddusrwydd eu cartref eu hunain.

Bydd cleifion a'u gofalwyr yn elwa o leihau nifer y teithiau i'r ysbyty, ac mae'n rhoi mwy o amser i staff gyflawni eu dyletswyddau clinigol. Y nod ydi dyblygu'r model addysgu rhithiol ar draws y Bwrdd Iechyd, a rhannu'r hyn a ddysgwyd ledled Cymru gyfan.



Q:

A ydych chi'n cytuno bod ein nodau ar gyfer gofal ysbyty yn parhau'n iawn?

Beth fyddai'n ei olygu i chi petai gofyn i chi deithio ymhellach i gael triniaeth yn gynt, neu ofal mwy arbenigol?

CYDRADDOLDEB A HAWLIAU DYNOL

Yn Byw'n Iach, Aros yn Iach, cytunwyd ar hybu cydraddoldeb a hawliau dynol fel egwyddor sylfaenol ar gyfer cyflawni ein nodau tymor hir.

Mae hyn yn golygu:

- Adnabod a mynd i'r afael â rhwystrau o ran mynediad i wasanaethau
- Darparu gwasanaethau sy'n briodol yn ddiwylliannol
- Gwneud addasiadau rhesymol a gweithio tuag at wella canlyniadau i bobl o grwpiau nodweddion gwarchodedig a'r rhai â phrofiadau personol o anghydraddoldebau amlwg.

Nodir ein hamcanion cydraddoldeb yng Nghynllun Cydraddoldeb Strategol: y Bwrdd Iechyd. Mae'n amlinellu'r meysydd i ganolbwyntio arnyn nhw, er enghraifft, gweithredu'r Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hil: Cymru Gwrth-hiliol.

Rydym ni'n gwybod fod Covid-19 wedi gwaethygu llawer o anghydraddoldebau i bobl â nodweddion gwarchodedig a'r rhai dan anfantais economaidd a chymdeithasol. Dengys y dystiolaeth fod pobl hŷn, pobl o gefndiroedd lleiafrif ethnig a rhai pobl anabl wedi cael eu heffeithio'n benodol. Bellach mae'n bwysicach nag erioed fod ystyriaethau cydraddoldeb ac economaidd a chymdeithasol yn cael eu rhoi wrth graidd ein gwaith a'n bod ni'n creu cyfleoedd i'ch llais chi ddylanwadu ar ein cynlluniau ni.



Q:

Mae gennym ni ddiddordeb mewn dysgu rhagor am eich profiadau chi. A oes unrhyw feysydd eraill lle medrwn ni ymateb i anghydraddoldebau'n well, yn eich barn chi?

CYNNWYS CLEIFION, GOFALWYR A PHOBL GOGLEDD CYMRU

Pan wnaethom ni ddatblygu Byw'n Iach, Aros yn Iach fe wnaethom ni gynnwys llawer o bobl wrth ystyried beth oedd yn bwysig, beth oedd yn gweithio'n dda a beth y gellid ei wella. Mae'n hynod bwysig ein bod ni'n parhau i gynnwys pobl yn ein cynlluniau i wella iechyd a llesiant a gwella sut rydym ni'n darparu gwasanaethau gofal iechyd. Rydym ni'n dymuno gwneud hyn â mwy o gysondeb, a gwneud mwy i ddylunio gwasanaethau gyda'n gilydd.

Un mater rydym ni am ymdrin ag ef ydi sicrhau ein bod ni'n dylunio ein gwasanaethau i gefnogi pobl yn llyfn a di-dor o ddechrau i ddiwedd eu profiad iechyd a llesiant – y llwybr gofal.

Medrwn ddysgu o'r hyn mae pobl yn ei ddweud wrthym ni trwy ystod o ddulliau. Gellir defnyddio profiadau cleifion a gofalwyr unigol i wella gwasanaethau. Gall cymunedau lleol helpu i siapio pa wasanaethau sydd ar gael yn eu hardal. A medrwn wneud rhagor i sicrhau bod penderfyniadau'r Bwrdd wedi'u seilio ar yr hyn mae pobl yn ei ddweud wrthym ni.

Dangosodd adborth diweddar trwy'n Gwasanaethau Cyngor a Chydgysylltu â Chleifion mai'r hyn oedd yn dda am eu profiad gofal iechyd, yn ôl y bobl a roddodd adborth, oedd agwedd a dull y staff, ansawdd y gofal a chyfathrebu a chymorth.

Roedd yr hyn y gellid ei wella'n cynnwys y cyfleusterau cyffredinol, maethiad, cyfathrebu, amseroedd aros a chydlynu gofal – ac agwedd y staff hefyd (Adborth Cleifion BIPBC: Themâu a Thueddiadau 2020 / 2021)



Mae'n hynod bwysig ein bod ni'n parhau i gynnwys pobl yn ein cynlluniau i wella iechyd a llesiant a gwella sut rydym ni'n darparu gwasanaethau gofal iechyd.



COVID-19

Ers dechrau'r pandemig byd-eang rydym ni wedi bod yn gweithio i ddiogelu ein poblogaeth a'n staff, ac ymateb i anghenion iechyd.

Datblygwyd gwasanaethau newydd pwysig, fel Profi, Olrhain a Diogelu a'r ysbytai Enfys dros dro yng Nglannau Dyfrdwy, Llandudno a Bangor. Defnyddiwyd technoleg yn llawer mwy helaeth i gefnogi pobl trwy ddarparu cyngor a gofal.

Bu'n rhaid i lawer o wasanaethau newid sut roedden nhw'n darparu gofal a chymorth a chafodd rhai gwasanaethau eu hatal neu eu cwtogi nes bod modd i ni eu cynnig yn ddiogel eto. Cynhaliwyd y gwasanaethau brys a hanfodol trwy gydol y pandemig.

Rydym ni'n gwybod na wnaeth rhai pobl ddod am ofal iechyd oherwydd eu bod yn ofni risg Covid-19. Bu pryderon go iawn am iechyd a llesiant meddwl pobl o bob oedran.

Pandemig Covid-19 yng Ngogledd Cymru, Gorffennaf 2021:

- Mwy na 1,020,000 o brofion Covid-19
- Mwy na 46,000 o ganlyniadau positif
- Mwy na 1,500 wedi'u derbyn i'r ysbyty
- 940,000 o frechlynnau wedi'u rhoi

Mae llawer o bobl yn cael eu heffeithio gan Covid Hir hefyd. Mae'r cyflwr hwn yn effeithio ar bobl sydd wedi dioddef Covid, ac yn canfod fod ganddyn nhw symptomau'n parhau, a allai gynnwys lludded, gwendid yn y cyhyrau, diffyg anadl, gorbryder, iselder ysbyrd neu niwl ymennydd a rhagor. Rydym ni'n gweithio i gyflwyno cymorth newydd a gwell i bobl ac rydym ni'n gweithio'n uniongyrchol â phobl sy'n byw gyda Covid Hir i ddylunio gwasanaethau.

Rydym ni wedi datblygu ein Rhaglen Addysg i Gleifion yng Nghymru – y rhaglen gyntaf wedi'i dylunio'n benodol ar gyfer pobl sy'n dioddef Covid Hir



Mae wedi fy helpu i'n fawr ac rydw i'n teimlo'n llawer mwy gwybodys i barhau fy siwrne i adferiad iechyd llawn.



Cynhyrchwyd adroddiad yn disgrifio'r ymateb yng Nghymru i don gyntaf Covid-19 gan Brif Swyddog Meddygol Cymru.

Dechreuodd y rhaglen frechu yng Ngogledd Cymru yn Rhagfyr 2020 ar ôl cymeradwyo'r brechlynnau cyntaf.

Erbyn canol Gorffennaf roedd mwy na 421,000 o bobl wedi cael y ddau ddos; ac mae bron i 90% o'r rhai yn y grwpiau cymwys wedi cael o leiaf un brechiad. Yn fwy diweddar rhoddwyd mwy na 1,000,000 pigiad brechu i bobl yng Ngogledd Cymru.

Nawr rydym ni'n wynebu'r her o sut i fynd i'r afael â'r ôl-groniad triniaethau a gofal, a chadw'r gwasanaethau'n gweithredu wrth i gyfyngiadau Covid gael eu llacio.

Eisoed rydym wedi cynnal arolwg o farn pobl am y newidiadau i'r gwasanaethau yn ystod y pandemig. Ymatebodd 556 o bobl, gyda phrofiadau cadarnhaol a negyddol o'n gwasanaethau. Y geiriau a ddefnyddiwyd yn aml oedd straen, rhwystredig, heriol – ond hefyd dealladwy ac angenrheidiol.

Mae canfyddiadau'r arolwg yn cynnig cipolwg ar brofiadau pobl wrth gael mynediad i rai o'n gwasanaethau iechyd yn ystod y cyfnod clo Covid-19. Er bod llawer o apwyntiadau nad oedd yn rhai brys wedi'u canslo a gwasanaethau wedi rhoi'r gorau i weithredu, dengys canfyddiadau'r arolwg fod pobl wedi addasu i'r newidiadau a

nodwyd llawer o brofiadau cadarnhaol. Roedd hyn yn cynnwys y newid i ymgynghoriadau ar y ffôn, cefnogaeth fferyllfeydd lleol, y gwasanaethau brys, gwerthfawrogiad o waith y staff rheng flaen a'r ystod gwybodaeth oedd ar gael.

Fodd bynnag, mae nifer o themâu'n amlygu eu hunain a achosodd effeithiau negyddol yn ystod y cyfnod hwn. Mae canslo neu ohirio apwyntiadau a llawdriniaethau cynlluniedig wedi arwain at eu cyflwr yn gwaethgu yn achos rhai pobl. Gwnaeth y cyfyngiadau ymweld â theulu yn yr ysbyty a derbyn gwasanaethau'n uniongyrchol gan ddeintyddion neu feddygon teulu greu pryder a straen i lawer o bobl.

Cewch ddarllen crynodeb o ganfyddiadau'r arolwg [yma](#).

Nawr hoffem gael gwybod mwy am yr effaith ar eich iechyd a'ch llesiant chi yn ystod y pandemig Covid-19.

Q:

O gofio'r heriau'n deillio o COVID-19 yn ystod y flwyddyn ddweithaf, a oes unrhyw nodau y dylai'r Bwrdd Iechyd eu blaenoriaethu fwy nag eraill yn awr, yn eich barn chi?



CEWCH FYNEGI EICH BARN MEWN NIFER O FFYRDD:

Gallwch chi ddweud eich barn wrthym mewn sawl ffordd:

- Llenwi'r [Smart Survey](#)
- Ein [gwefan](#)
- Anfon neges e-bost i ni yn BCU.Getinvolved@wales.nhs.uk
- Ein ffonio ni ar **01745 586 458**
Gadewch neges ac fe wnawn ni eich ffonio chi'n ôl fel nad ydych chi'n gorfod talu am yr alwad

Defnyddir eich barn chi i'n helpu i ddiweddarau ein strategaeth tymor hir. Byddwn yn cyhoeddi adroddiad crynodeb eich adborth chi, yn nodi sut y gwnaethom ni ystyried ac ymateb i'ch sylwadau chi.



