

Dyma fersiwn Hawdd ei Ddarllen o: Byw'n Iach,
Aros yn Iach – Y TU HWNT I'R PANDEMIG. Taclo'r
heriau sy'n wynebu'r Bwrdd Iechyd: DWEUD EICH
DWEUD

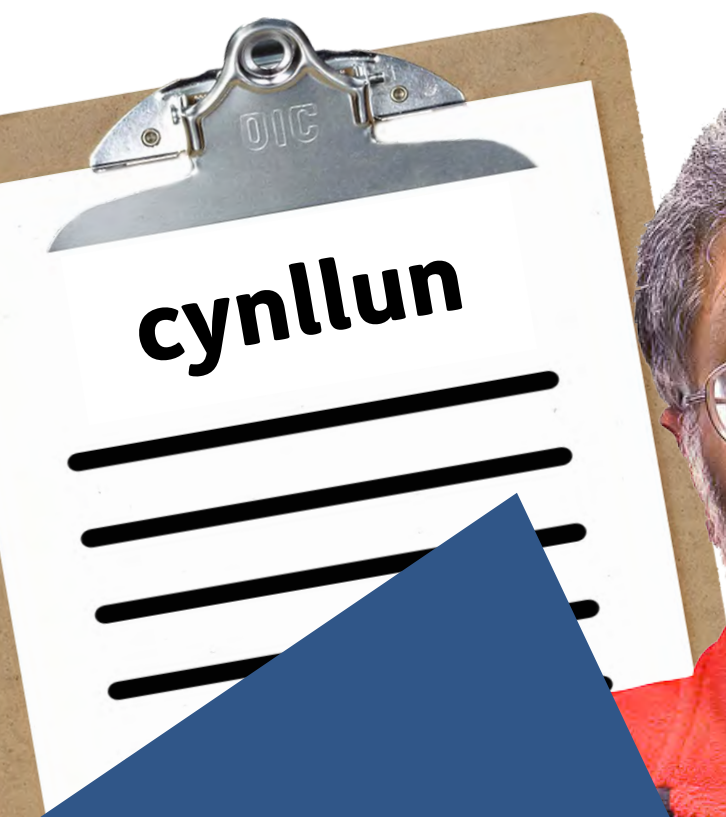


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Byw'n iach ac aros yn iach wedi COVID-19

Beth yw eich barn chi?



hawdd ei
ddarllen



Cynnwys

Tudalen

Cyflwyniad	3
Ein cynlluniau tymor hir	5
Ein nodau tymor hir	6
Ein blaenoriaethau gweithredu	8
Ein blaenoriaethau gweithredu	17
Cynnwys cleifion, gofalwyr a phobl Gogledd Cymru	19
COVID-19	21
I gael rhagor o wybodaeth:	23



Yn y ddogfen hawdd ei darllen hon, mae'r geiriau anodd mewn **teip trwm**. Rydyn ni'n egluro beth yw ystyr y geiriau hyn yn y frawddeg ar ôl eu defnyddio.

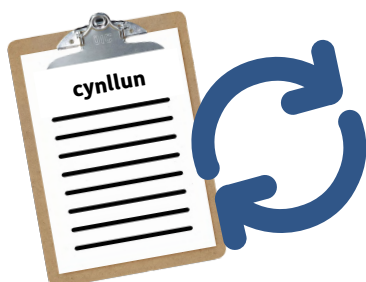


Mae rhai geiriau yn [las ac wedi'u tanlinellu](#). Mae'r rhain yn ddolenni i fynd at wefan arall sy'n cynnwys rhagor o wybodaeth.

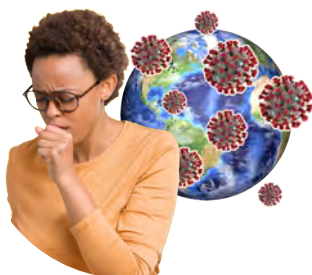
Cyflwyniad



Roedd y llynedd yn flwyddyn anodd iawn i bawb ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ac i'n partneriaid.



Roedd yn rhaid i ni newid llawer o'n cynlluniau i help pobl â **COVID-19**.



Gelwir **COVID-19** yn Goronafeirws hefyd. Mae'n salwch sy'n lledaenu o amgylch y byd. Gall effeithio ar eich ysgyfaint a'ch anadlu.

Dychwelyd i normalrwydd

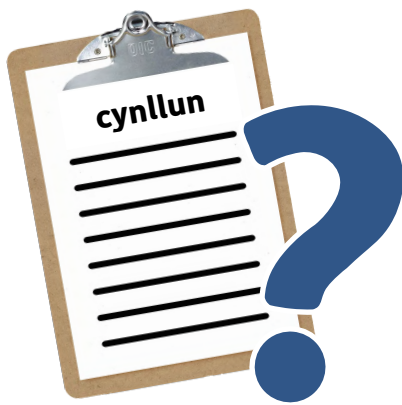
Mae llawer o bobl bellach wedi cael brechlyn rhag COVID-19.



Mae brechlyn yn bigiad sy'n helpu i'ch atal chi rhag mynd yn sâl gyda salwch penodol.



Rydyn ni'n gobeithio fod hyn yn golygu y gall ein gwasanaethau ddychwelyd i normalrwydd yn fuan.



Gwirio fod ein cynlluniau yn dal yn iawn

Rydyn ni'n dymuno gwirio fod ein cynlluniau tymor hir yn dal yn iawn ar gyfer pobl sy'n byw yn ein hardal.

Beth yw eich barn chi?

Dywedwch eich barn wrthym ni trwy:



- gwblhau ein harolwg ar-lein:

[www.smartsurvey.co.uk/s/
ArolwgBywnIachArosYnIach
LivingHealthierStayingWellSurvey](http://www.smartsurvey.co.uk/s/ArolwgBywnIachArosYnIachLivingHealthierStayingWellSurvey)

- defnyddio'r cwestiynau yn yr adroddiad hwn i ystyried beth hoffech chi ei ddweud.



Gallwch ddweud eich barn wrthym ni trwy:



- e-bostio:
BCU.Getinvolved@wales.nhs.uk
- ffonio: 01745 586458

Ein cynlluniau tymor hir

Cyn COVID-19, roedd gennym ni'r cynlluniau tymor hir hyn:



1. Byw'n Iach, Aros yn Iach

Fe wnaethom ni ysgrifennu'r cynllun hwn yn 2018 ar ôl siarad â llawer o grwpiau cymunedol lleol.



2. Cymru Iachach

Mae hwn yn gynllun gan Llywodraeth Cymru i sicrhau fod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio'n agosach â'i gilydd.

Diben y cynllun hwn oedd:

- gwella iechyd a llesiant pobl
- gwella gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a'u gwneud yn fwy hygyrch
- gwneud rhagor â'r arian sydd gennym ni
- bod â'r staff iawn, yn gweithio'n dda yn y llefydd iawn.



Ein nodau tymor hir



Mae nod yn rhywbeth rydyn ni'n dymuno'i gyflawni.

Dyma ein nodau tymor hir:



- gwella iechyd a llesiant pawb



- sicrhau fod y bobl sydd â'r angen mwyaf yn cael y gwasanaethau mae arnyn nhw eu hangen



- sicrhau fod pawb yn cael cyfle teg i gael gwasanaeth iechyd da



- cynorthwyo plant i gael y cychwyn gorau yn eu bywyd



- gweithio gyda gwasanaethau eraill i helpu pobl i gadw eu hunain yn iach



- gwella diogelwch ac ansawdd yr holl wasanaethau
- sicrhau fod pobl yn cael y parch a'r urddas y maen nhw'n eu haeddu
- gwrando ar bobl a dysgu gan yr hyn y byddan nhw'n ei ddweud.



Cwestiynau

A ydych chi'n cytuno y dylem ni barhau i geisio cyflawni'r nodau hyn?

Gan ystyried sut wnaethom ni weithio yn ystod COVID-19, a oes pethau y dylem ni eu gwneud cyn i ni wneud y pethau eraill?

A ddylem ni gynnwys unrhyw nodau eraill yn y rhestr hon?

A ydych chi'n gwybod pa mor dda rydyn ni'n cyflawni'r nodau hyn?

Ein blaenoriaethau gweithredu



Ein **blaenoriaethau** yw'r pethau rydyn ni'n dymuno eu gwneud gyntaf.

Roedd 3 prif thema a wnaeth ein helpu ni i benderfynu ar ein blaenoriaethau gweithredu:



1. Gwella iechyd pobl ac iechyd da i bawb.



2. Gofal i bobl yn agosach at eu cartref.



3. Gofal i bobl pan fydd arnyn nhw angen help difrifol yn yr ysbyty.

Gwella iechyd pobl ac iechyd da i bawb

Rydyn ni'n dymuno helpu pobl i wneud dewisiadau iach ynghylch eu ffordd o fyw. Dyma ein blaenoriaethau:



- sicrhau dechrau da mewn bywyd i bawb



- hybu llesiant meddwl a stopio pobl rhag cael salwch meddwl
- gweithio i stopio trais a chamdriniaeth
- lleihau nifer y bobl sy'n ysmygu ac yn yfed gormod o alcohol
- annog rhagor o bobl i fod yn egniol
- annog pobl i fod â deiet iach a pheidio mynd dros bwysau
- amddiffyn pobl rhag clefydau ac adnabod problemau iechyd yn gynnar
- gweithio i stopio pobl rhag cael eu trin yn annheg, fel na fydd ganddyn nhw ragor o broblemau yn y dyfodol
- helpu pobl i annog ei gilydd i fod yn iach a byw mewn cymunedau iach.

Cwestiwn

A ydych chi'n cytuno mai'r rhain yw'r pethau iawn i'w gwneud?



Beth rydyn ni wedi'i wneud yn barod

Rydyn ni eisoes wedi bod yn gweithio gyda sefydliadau ledled Gogledd Cymru i wneud pethau, yn cynnwys:



- cychwyn cynlluniau i annog pobl i fod â ffordd iach o fyw ac i fwyta bwyd iach



- cefnogi rhieni i barhau i fwydo babanod o'r fron pan fyddan nhw'n gadael yr ysbyty



- cefnogi rhagor o bobl i fod yn iach yn gorfforol ac yn feddyliol



- gwneud cynlluniau i stopio mwy o bobl rhag lladd eu hunain

- darparu gwasanaethau cymorth i stopio pobl rhag ysmegu ac yfed gormod o alcohol



- sicrhau fod gan ragor o bobl ddigon o fwyd i'w fwyta – yn enwedig pobl sy'n methu fforddio digon o fwyd iach iddyn nhw a'u teuluoedd



- darparu cymorth gwell i bobl sy'n ddigartref.

Canolfannau Cymorth Cymunedol

Yn ystod COVID-19, fe wnaethom ni sefydlu 5 canolfan cymorth cymunedol. Mae'r rhain yn llefydd ble gallwch chi gael help a chynghor ar bethau yn lleol, fel:



- profion i weld a ydych chi wedi dal COVID-19



- cynghor ar arian



- help os na allwch chi fforddio bwyd, nwy neu drydan



- help os ydych chi'n teimlo'n isel, neu os oes gennych chi broblem iechyd meddwl.



Gofal i bobl yn agosach at eu cartref

Rydyn ni'n dymuno sicrhau fod rhagor o bobl yn gallu cael y gofal y mae arnyn nhw ei angen, yn agos at ble maen nhw'n byw. Dyma ein blaenoriaethau:

- helpu gwasanaethau i weithio gyda'i gilydd yn well mewn un lle
- gweithio gyda'n gilydd a rhannu gwybodaeth i gefnogi anghenion pobl yn well
- sefydlu Canolfannau Iechyd a Llesiant sy'n cynnig mwy o wasanaethau
- defnyddio technoleg i helpu pobl i fod yn fwy annibynnol a bod â mwy o reolaeth dros eu hanghenion eu hunain
- creu Timau Adnoddau Cymunedol – mae'r rhain yn grwpiau o weithwyr iechyd a chymorth sy'n gallu helpu pobl mewn ardaloedd lleol
- sefydlu rhagor o grwpiau a gweithgareddau sy'n helpu pobl i fod yn heini ac yn iach.

Cwestiwn

A ydych chi'n cytuno mai'r rhain yw'r pethau iawn i'w gwneud?



Beth rydyn ni wedi'i wneud yn barod

Hyd yn hyn, rydyn ni wedi:

- gwella rhai gwasanaethau lleol mewn ardaloedd lleol
- sefydlu rhywfaint o Ganolfannau Iechyd a Llesiant fel yr un yn Ysbyty Dolgellau
- gwneud cynlluniau ar gyfer ysbyty newydd yn y Rhyl
- sefydlu rhywfaint o Dimau Adnoddau Cymunedol
- sefydlu academi newydd i hyfforddi staff iechyd a gofal cymdeithasol
- sefydlu dull newydd o gynorthwyo pobl yn eu cartref, fel na fydd yn rhaid iddyn nhw fynd i'r ysbyty
- cynorthwyo pobl i ymuno â grwpiau sy'n eu cadw'n heini ac yn iach, yn hytrach na dim ond rhoi moddion i bobl.





Gofal i bobl pan fydd arnyn nhw angen help difrifol yn yr ysbyty

Mae gennym ni 3 phrif ysbyty yn ein hardal:

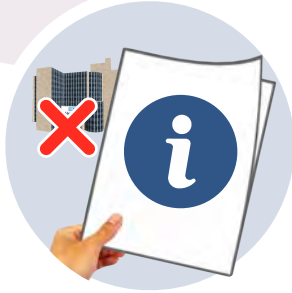


- Ysbyty Gwynedd ym Mangor.
- Ysbyty Glan Clwyd ym Modelwyddan.
- Ysbyty Maelor Wreccsam yn Wreccsam.

Mae ein blaenoriaethau ar gyfer gofal yn yr ysbytai hyn yn cynnwys:

- sicrhau canlyniadau gwell i gleifion
- sicrhau mynediad haws at wasanaethau
- darparu amrediad mwy o wasanaethau gofal arbenigol
- gwella ansawdd a diogelwch gofal





- sicrhau y gallwn ni ymdopi â'r nifer gynyddol o bobl sy'n defnyddio'r ysbytai
- cynnig dewisiadau eraill yn lle gofal ysbyty.

Cwestiynau

A ydych chi'n cytuno fod ein blaenoriaethau ar gyfer gofal ysbyty yn rhai iawn?

Beth fyddai'n ei olygu i chi petai gofyn i chi deithio ymhellach i gael:

- triniaeth yn gynt, neu
- ofal ysbyty mwy arbenigol?

Beth rydyn ni wedi'i wneud yn barod

Rydyn ni wedi gwneud nifer o newidiadau mawr i wella gwasanaethau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- adeiladau newydd yn Ysbyty Glan Clwyd
- canolfan gofal dwys newydd ar gyfer babanod newydd-anedig





- gwella gwasanaethau ar gyfer pobl sydd wedi cael strôc
- gwasanaeth ffôn GIG 111 newydd.

Ond mae rhai pethau wedi bod yn anodd:



- Roeddem ni'n dymuno'i gwneud hi'n haws i bobl gael gwasanaeth, ond mae hynny wedi bod yn anoddach i bobl yn ystod COVID-19.



- Rydyn ni wedi gorfod atal llawer o lawdriniaethau a thriniaethau er mwyn i ni allu helpu pobl a ddaeth i'r ysbyty ag achos brys o COVID-19.



Rydyn ni bellach yn gweithio i gynyddu'r nifer o lawdriniaethau a'r triniaethau y gallwn ni eu gwneud i helpu pobl sydd wedi bod yn aros amser hir.

Bod yn deg i bawb



Yn ein cynlluniau tymor hir, fe ddywedom ni ein bod ni'n dymuno:

- ystyried beth oedd yn stopio rhai pobl rhag cyrchu gwasanaethau iechyd
- darparu gwasanaethau oedd yn addas i bobl o wahanol gefndiroedd
- trin pawb yn yr un ffordd deg
- sicrhau ein bod ni'n deg â phobl y mae hi'n anoddach iddyn nhw gael y gwasanaethau y mae arnyn nhw eu hangen.

Mae COVID-19 wedi gwneud bywyd yn anodd i bobl sydd eisoes yn cael trafferth cael y gwasanaethau mae arnyn nhw eu hangen.

Nawr, mae'n rhaid i ni weithio'n galetach i sicrhau y caiff pawb yr un cyfle teg y gael y gwasanaethau a'r triniaethau y mae arnyn nhw eu hangen.



Cwestiynau

A ydych chi wedi cael trafferth wrth geisio cael y gwasanaethau mae arnoch chi eu hangen?



A oes unrhyw ffyrdd y gallem ni fod yn decach â phobl?

Cynnwys cleifion, gofalwyr a phobl Gogledd Cymru



Rydyn ni'n dymuno parhau i gynnwys pobl pan fyddwn ni'n cynllunio at y dyfodol. Rydyn ni'n dymuno gwneud y canlynol:



- cynnwys pobl i'n helpu ni i sicrhau fod cleifion yn cael cymorth da o ddechrau i ddiwedd eu problem iechyd



- dysgu sut brofiad yw bod yn glaf a chael gwasanaeth gennym ni



- gwrando ar beth fydd pobl yn ei ddweud am:



- agwedd ein staff
- ansawdd ein gofal



- pa mor dda rydyn ni'n cyfathrebu gyda chi



- pa mor dda rydyn ni'n eich helpu chi i gyrchu ein gwasanaethau.

COVID-19



Bu'n rhaid i ni sefydlu gwasanaethau newydd oherwydd COVID-19. Mae'r rhain yn cynnwys:



- ysbytai Enfys dros dro yng Nglannau Dyfrdwy, Llandudno a Bangor



- y gwasanaeth Profi, Orlhain a Diogelu



- sefydlu dull o roi'r brechlyn i'r rhan fwyaf o bobl.



Fe wnaethom ni hefyd wneud llawer mwy o ddefnydd o ffonau, cyfrifiaduron a'r rhynggrwyd i gefnogi a helpu pobl.



Effaith COVID-19 ar iechyd pobl

Mae llawer o bobl wedi cael problemau iechyd tymor hir wedi'u hachosi gan COVID-19.



Ni wnaeth llawer o bobl fynd at eu meddyg neu i'r ysbyty oherwydd roedden nhw'n poeni am ddal COVID-19.



Mae hyn yn golygu fod iechyd llawer o bobl wedi gwaethygu yn ystod y cyfnod hwn.



Rydyn ni'n dymuno gwybod rhagor am sut mae cyfnod COVID-19 wedi effeithio ar eich iechyd.



Cwestiwn

Gan ystyried effeithiau COVID-19 ar bobl, a oes unrhyw bethau y dylem ni eu gwneud nawr i helpu pobl?

I gael rhagor o wybodaeth



Os oes arnoch chi angen rhagor o wybodaeth, ewch i'n gwefan:

www.bipbc.gig.cymru

neu cysylltwch â ni trwy:



- e-bostio:
BCU.Getinvolved@wales.nhs.uk



- ffonio: 01745 586458

hawdd ei ddarllen gan
easy-read-online.co.uk