

Helo

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) yn gweithio ar draws Gogledd Cymru.



Rydym yn gweithio i wella iechyd a lles i bawb sy'n byw yma. Rydym yn gyfrifol am:

- ganolfannau iechyd
- ysbytai
- timau iechyd cymuned
- gwasanaethau iechyd meddwl
- Meddygfeydd
- gwasanaethau GIG eraill.

Mae'r llyfryn hwn am ein cynllun deng mlynedd. Mae'n ymwneud â ni yn bodloni anghenion unigolion, yn awr ac yn y dyfodol.

Rydym wedi bod yn gweithio'n galed i wneud gwelliannau, ac rydym wedi gwneud cynnydd mewn llawer o feysydd. Bydd y cynigion yn y daflen hon yn adeiladu ar hyn.

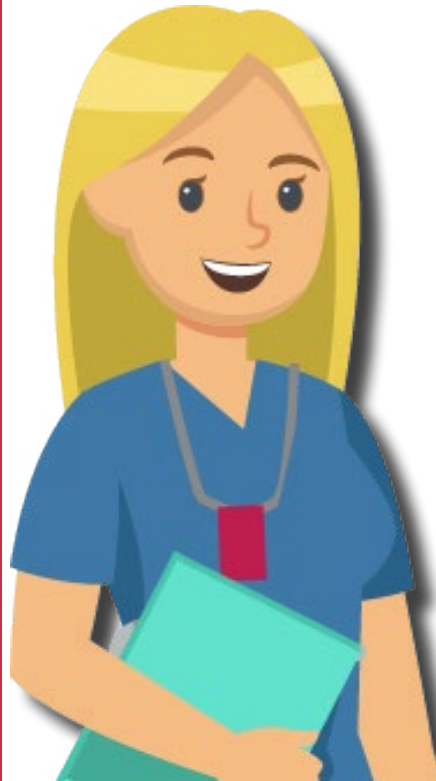


Gwneud pethau'n iawn

Mae'n rhaid i ni feddwl am sut mae'r penderfyniadau rydym yn eu gwneud yn awr yn effeithio ar y dyfodol.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn rhoi cyfle i ni newid sut ydym yn gweithio. Mae ganddi saith amcan:

- Cymru lewyrchus
- Cymru gydnerth
- Cymru iachach
- Cymru mwy cyfartal
- Cymru o gymunedau cydlynol
- Cymru o ddiwylliant bywiog ac iaith Gymraeg ffyniannus
- Cymru sy'n gyfrifol yn fyd eang.



Eich cynnwys chi

Mae unigolion wedi bod yn dweud wrthym beth maent yn ei feddwl am wasanaethau, a beth rydym angen ei roi yn y cynllun hwn. Maent wedi cymryd rhan drwy:

- gyfarfodydd Bwrdd Iechyd PBC
- digwyddiadau
- arolygon ar-lein
- ffurflenni adborth
- e-bost
- ein gwefan: bcugetinvolved.wales



Heriau

Mae pob gwasanaeth, yn cynnwys gwasanaethau'r GIG, yn wynebu heriau:

- Mae unigolion yn byw yn hirach sy'n dda, ond mae'n rhoi mwy o alwadau ar wasanaethau
- Mae unigolion angen mwy o gefnogaeth ar gyfer bywyd iach
- Mae gan fwy o unigolion gyflyrau megis diabetes neu afiechyd y galon
- Mae mwy o unigolion yn profi problemau iechyd meddwl
- Mae gan fwy o unigolion ddementia
- Mae amseroedd aros yn rhy hir, rydym angen gweld cleifion yn gynt
- Mae arian yn brin, rydym angen bod yn effeithlon a gwario'n ddoeth.

Ein hegwyddorion

Ym mhopeth rydym yn ei wneud:

- Rydym yn gwrando ar beth sy'n bwysig i unigolion a'u cynnwys mewn penderfyniadau
- Rydym yn defnyddio tystiolaeth am beth sy'n gweithio, fel y gallwn wella iechyd a dysgu
- Rydym yn gweithio i wella gwasanaethau
- Rydym yn hyrwyddo cydraddoldeb a hawliau dynol
- Rydym yn trin y Gymraeg a'r Saesneg yn gyfartal, ac yn hyrwyddo'r Gymraeg
- Rydym yn gweithio gyda'n gilydd ag awdurdodau lleol, gwasanaethau a sefydliadau eraill
- Rydym yn defnyddio ein hadnoddau yn ddoeth.



Y Cynllun



Ein hamcanion yw:

- Gwella iechyd, lles i bawb a lleihau anghydraddoldeb
- Darparu gofal yn nes at gartrefi
- Gwella diogelwch ac ansawdd bob gwasanaeth
- Parchu unigolion a'u hurddas
- Gwrando ar unigolion a dysgu o'u profiadau
- Defnyddio beth sydd gennym yn ddoeth, archwilio syniadau newydd, a dysgu o ymchwil
- Cefnogi ein staff, eu hyfforddi a'u datblygu.

Amcanion eraill?

Mae rhai unigolion yn dweud y dylem:

Ganolbwyntio ar iechyd meddwl ac emosiynol yn fwy.

Cefnogi plant i gael y dechrau gorau mewn bywyd.

Cefnogi unigolion i ofalu am eu hiechyd eu hunain yn fwy.



Rydym yn credu y dylem ychwanegu'r rhain at ein hamcanion.

Gwella iechyd a lleihau anghydraddoldebau

Rydym eisiau cefnogi unigolion i wneud y dewisiadau cywir, fel y gallent gael bywyd hir, iach. Mae lleihau anghydraddoldebau iechyd yn rhan bwysig o'r cynllun hwn. Rydym eisiau cefnogi'r cymunedau sydd ei angen fwyaf.

Gall tlodi effeithio ar les, iechyd a chyfleoedd unigolion. Mae tlodi yn achosi anghydraddoldebau, a gall effeithio ar ba mor hir mae rhywun yn byw hyd yn oed.

i **Tlodi** yw peidio â chael digon o arian i gael bwyd, dillad ac anghenion sylfaenol eraill.



Gweithredoedd

Byddwn yn:

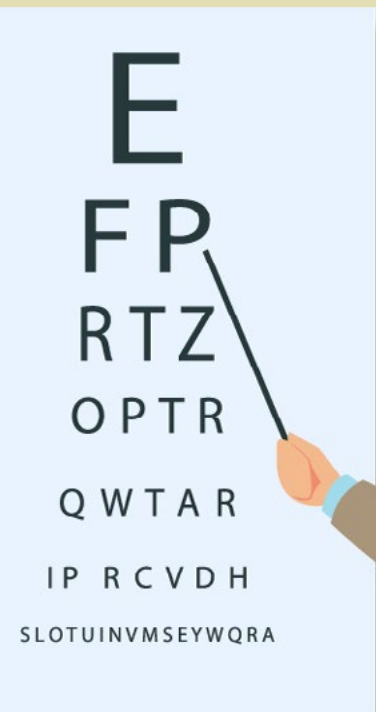
- hyrwyddo lles a chefnogi unigolion i fodloni eu hanghenion eu hunain
- camu i mewn yn gynnar i atal problemau rhag digwydd neu rhag gwaethygu
- gwneud mwy i helpu unigolion i wneud dewisiadau byw'n iach - fel rhoi'r gorau i ysmegu
- Lansio ein cynllun i atal hunanladdiad a hunan-niwed
- helpu unigolion ddod yn fwy actif, a mwynhau defnyddio lleoliadau gwyrdd
- helpu unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n helpu lles fel prosiectau celf
- targedu adnoddau i ble maent yn gwneud y mwyaf o wahaniaeth
- edrych ar ffyrdd i leihau tlodi bwyd gan ddefnyddio prosiectau lleol
- gweithio gyda darparwyr tai i gefnogi tenantiaid ac unigolion sy'n ddigartref
- stopio unigolion rhag cael eu trin yn wahanol oherwydd oed, cyfeiriadedd rhywiol neu resymau eraill
- cefnogi iechyd a lles ein staff.

Gofal yn nes at gartrefi

Mae unigolion yn dweud wrthym eu bod eisiau aros yn annibynnol cyn hired â phosibl.

Maent hefyd eisiau eu gofal a'u cefnogaeth yn nes at gartrefi. Mae hyn oherwydd bod ganddynt rwydweithiau teuluol a chymuned i'w helpu.

Mae'n bwysig cael gweithwyr proffesiynol gofal iechyd lleol sy'n gallu bodloni anghenion yn y ffordd gywir ar yr amser cywir. Mae hyn yn cynnwys Meddygon Teulu, fferyllwyr, nyrsys arbenigol a chefnogaeth arall yn y gymuned.



Gweithredoedd

Byddwn yn:

- cefnogi gwasanaethau lleol i weithio gyda'i gilydd yn well
- adeiladu ar yr adnoddau sydd gennym
- edrych ar ffyrdd i ddefnyddio ysbytai cymuned a lleoliadau eraill fel canolfannau lles
- gweithio gydag unigolion lleol i wneud y cynlluniau cywir ar gyfer eu hardaloedd
- cefnogi gofalwyr yn fwy
- cefnogi meddygfeydd yn well
- datblygu Timau Adnoddau Cymuned sy'n gweithio gydag arbenigwyr i gefnogi cleifion yn eu cymuned
- defnyddio technoleg yn well yn cynnwys apiau gwybodaeth a chyngor
- datblygu ffyrdd newydd i ddynodi unigolion sydd â risgiau uwch i'w hiechyd a'u cefnogi
- cysylltu â chynlluniau gwasanaeth eraill.

Anghenion iechyd mwy difrifol

Weithiau, mae unigolion angen mynd i'r ysbyty. Rydym eisiau hwn fod y gofal gorau posibl. Nid ydym eisiau unigolion aros yn rhy hir am gefnogaeth. Mae unigolion wedi dweud wrthym fod amseroedd aros yn rhy hir, felly rydym yn chwilio am ffyrdd i leihau hyn.

Ein tri phrif ysbyty yw:

Ysbyty Gwynedd ym
Mangor

Ysbyty Glan Clwyd ym
Modelwyddan

Ysbyty Maelor
Wrecsam

i Mae gan bob ysbyty:

- adran achosion brys 24/7
- gwasanaethau plant a mamolaeth dan arweiniad meddyg ymgynghorol
- ystod eang o ofal meddygol a llawfeddygol.

Yn aml, mae unigolion yn gwneud yn well pan maent yn cael eu trin mewn canolfannau mwy gan dimau arbenigol. Rydym angen meddwl am ddatblygu canolfannau a gwasanaethau arbenigol.

Weithiau, mae'n rhaid i unigolion deithio am ofal mwy arbenigol. Felly, rydym yn gweithio gydag ysbytai y tu allan i Ogledd Cymru hefyd.



Gweithredoedd

Byddwn yn:

- gwneud yn siŵr fod gwasanaethau ysbyty yn gallu bodloni anghenion y dyfodol
- gwella gofal mewn adrannau achosion brys
- gweithio gyda gweithwyr proffesiynol i ganfod ffyrdd i leihau amseroedd aros
- defnyddio arbenigwyr ysbyty yn well
- edrych ar sut rydym yn darparu gofal llygaid ac ENT y tu allan i oriau (clust, trwyn a gwddf)
- gwneud mwy o waith orthopaedig (cluniau, pen-gliniau a chymalau)
- cynnal unedau mamolaeth i redeg yn ddiogel
- agor y Ganolfan Is-ranbarthol Gofal Dwys newydd i'r Newydd-anedig
- edrych ar wasanaethau wroleg ac archwilio llawfeddygaeth dan arweiniad robot
- agor gwasanaeth fasgwlaidd newydd ar gyfer llawfeddygaeth fawr (gwythiennau a rhydweiliau)
- edrych ar gael un neu ddau ganolfan arbenigol i gefnogi unigolion ar ôl strôc
- darparu cefnogaeth well i unigolion sy'n gadael yr ysbyty.

Iechyd meddwl a lles

Gall unrhyw un brofi problemau iechyd meddwl yn cynnwys iselder a phryder. Gall effeithio ar waith, bywyd, perthnasau, iechyd a lles.

Ym 2017, fe wnaethom gytuno ar strategaeth newydd ar gyfer iechyd a lles yng Ngogledd Cymru.

i Mae **5 ffordd at les**. Mae tystiolaeth yn dangos y gall hyn helpu i wella lles:

1. **Cysylltu** – ag unigolion sydd o’ch cwmpas fel eich teulu, eich cydweithwyr a’ch ffrindiau
2. **Bod yn fywiog** – mynd am dro, beicio, dawnsio neu arddio. Mae symud yn eich gwneud chi deimlo’n dda
3. **Bod yn sylwgar** – bod yn chwilfrydig, cymryd amser i sylwi ar y pethau da o’ch cwmpas, a bod yn ymwybodol o’r byd
4. **Dal ati i ddysgu** – rhoi cynnig ar rywbeth newydd. Dod o hyd i ddiddordebau. Mae’n hwyl ac yn rhoi hyder
5. **Rhoi** – gwneud rhywbeth neis i ffrind, gwirfoddoli neu ymuno â grŵp. Mae’n eich gwneud chi’n hapus, ac yn eich cysylltu â’r gymuned.



Gweithredoedd

Byddwn yn:

- hyrwyddo’r **5 ffordd at les**
- hyrwyddo cefnogaeth cymheiriaid a gwasanaethau eraill i unigolion sy’n symud ymlaen o ofal
- camu i mewn yn gynt i gefnogi unigolion ifanc sydd ag anhwylderau bwyta
- rhoi cefnogaeth well i unigolion ifanc sy’n hunan-niweidio
- cael mwy o therapïau seicolegol yn cynnwys gwasanaethau ar-lein
- ehangu ar ein hystod o driniaethau ar gyfer unigolion sy’n profi problemau iechyd meddwl am y tro cyntaf
- cael gwell gwasanaethau cymuned ar gael 24/7
- gwneud pob ward ysbyty yn addas i’w diben, yn ddiogel ac yn gysurus
- darparu gofal lleol pan fo’n bosibl
- cefnogi unigolion sy’n byw â dementia a’u gofalwyr.

Plant a phobl ifanc

Rydym eisiau i bob plentyn cael y dechrau gorau mewn bywyd a'r dyfodol. Nid ydym eisiau iddynt brofi Profiadau Plentyndod Anffafriol (ACE).

i Mae **ACE** yn cynnwys pethau fel gwahanu oddi wrth rieni, esgeulustra, a cham-drin.

Mae cefnogi'r 1,000 diwrnod cyntaf bywyd (o genhedlu i ben-blwydd y plentyn yn ddwy) yn gwneud gwir wahaniaeth i weddill eu bywydau. Mae cael hyn yn iawn yn gallu lleihau problemau iechyd gydol oes fel afiechyd y galon, diabetes a chanser.

i **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** (UNCRC). Rydym yn rhoi hawliau'r plentyn yng nghalon popeth rydym yn ei wneud. Rydym yn gwrando ar blant a phobl ifanc ac yn eu cynnwys mewn penderfyniadau. Maent yn ein helpu i ddatblygu'r cynllun.



Gweithredoedd

Byddwn yn:

- parhau i gadw hawliau plant yng nghanol ein gwaith
- gwella cefnogaeth yn y 1,000 diwrnod cyntaf
- canfod mwy o ffyrdd i gefnogi iechyd emosiynol, lles meddyliol a gwytnwch plant
- canolbwyntio ar leihau gordewdra yn ystod plentyndod
- edrych ar y gwasanaethau argyfwng sydd gennym i blant a phobl ifanc sydd ag anghenion iechyd meddwl
- canfod ffyrdd i ymdrin ag ACE yn well a lleihau'r effaith y maen nhw'n eu cael ar fywydau
- gwella sut ydym yn dod â gwasanaethau at ei gilydd i gefnogi plant sydd ag anghenion cymhleth
- gwella sut rydym yn gwrando ar blant a phobl ifanc ac yn ymgysylltu â nhw.

Heneiddio'n iach

Mae unigolion yn dweud eu bod eisiau aros mor annibynnol â phosibl, cyhyd â phosibl. Maent hefyd eisiau rheolaeth dros y gefnogaeth y maent yn ei chael, a phenderfyniadau sy'n effeithio arnynt.

Lle bo'n bosibl, rydym yn helpu unigolion i aros allan o'r ysbyty neu gartrefi gofal.

Gofal Diwedd oes

Gall wynebu marwolaeth fod yn anodd i unigolion, gofalwyr, a theuluoedd. Mae'n bwysig eu bod yn cael y gofal a'r gefnogaeth y maent eu hangen yn ystod yr amser hwnnw.



Byddwn yn:

- sicrhau ein bod yn parchu hawliau pobl hŷn a gofalwyr, a'u bod yn rhan o benderfyniadau
- yn selio ein cynlluniau a'n gwasanaethau ar dystiolaeth o beth sy'n gweithio
- archwilio ffyrdd i leihau unigedd
- edrych ar gael unigolion fel mentoriaid iechyd yn y gymuned
- hyfforddi ein staff i gyfathrebu yn well ag unigolion hŷn
- gwneud yn siŵr bod ein cynlluniau yn gweithio gyda chynlluniau heneiddio'n dda'r Awdurdodau Lleol.

Pan fo unigolion yn wynebu diwedd eu bywydau byddwn yn:

- annog unigolion i siarad
- eu helpu i gael y gefnogaeth y maent ei hangen
- cael cyngor a gwybodaeth sy'n hawdd dod o hyd iddynt a hawdd eu deall
- datblygu arweiniad i staff sy'n rhoi gofal diwedd oes i unigolion
- gweithio'n dda â hosbisau.

Camau nesaf

Hoffem wybod eich barn chi.

Ydych chi'n cytuno â'n hamcanion?

Ai'r rhain yw'r camau cywir?


A oes unrhyw beth arall yr hoffech ddweud wrthym?




Diolch am ddarllen hwn.

Anfonwch eich awgrymiadau, sylwadau a syniadau at:

 e-bost:
bcu.getinvolved@wales.nhs.uk

 post:
Byw'n Iach, Aros yn Iach
Bwrdd Iechyd PBC
Bloc 5, Cwrt Carlton
Parc Busnes Llanelwy
Llanelwy
LL17 0JG

 gwefan:
www.bcugetinvolved.wales

 ffôn:
01745 586397

erbyn 15 Rhagfyr 2017


Os hoffech hwn mewn fformat neu iaith arall, mae croeso i chi gysylltu.

Hoffech chi roi eich safbwyntiau i sefydliad annibynnol?


Y Cyngor Iechyd Cymuned (CIC) yw eich corff gwarchod annibynnol y GIG.

Os byddai'n well gennych, gallwch roi eich barn drwy gysylltu'n gyfrinachol â'r CIC yn y ffyrdd canlynol:

 e-bost:
yourvoice@waleschc.org.uk

 post:
Cyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru
11 Llys Castan
Parc Menai
Bangor
Gwynedd LL57 4FH

 gwefan:
communityhealthcouncils.org.uk/betsicadwaladr

 ffôn:
01248 679284 est 3

