

# **Adroddiad Blynyddol Panel Dinasyddion Gwent Fwyaf**

**Y pethau wnaethon ni o 2016 i 2017**



Fersiwn Hawdd ei Ddeall yw hwn o 'Adroddiad Blynyddol 2016-2017'  
Panel Dinasyddion Gwent Fwyaf

Tachwedd 2017



# 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 na fedrwch chi ddarllen a deall y ddogfen hon heb help. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai bydd rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain wedi cael eu hysgrifennu mewn glas trwm a dywedir beth maen nhw'n feddwl mewn bocs o dan y gair.



Pan fydd y ddogfen yn dweud 'ni', mae hyn yn meddwl Panel Dinasyddion Gwent Fwyaf

I gael mwy o gopiau o'r ddogfen hon cysylltwch â:

David Williams, Partneriaeth Lles, Iechyd a Gofal Cymdeithasol Gwent Fwyaf



Ffôn: 0793 9003131



E-bost: [citizenspanel@torfaen.gov.uk](mailto:citizenspanel@torfaen.gov.uk)



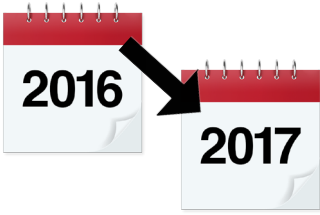
Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan Hawdd ei Ddeall Cymru gan ddefnyddio Photosymbols.

# Cynnwys

## Tudalen

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Cyflwyniad                                               | 4  |
| Ynglŷn â Phanel Dinasyddion Gwent                        | 5  |
| Y pethau wnaethon ni o 2016 i 2017                       | 8  |
| Ein cynlluniau ar gyfer 2017 i 2018                      | 10 |
| Y pethau mae pobl yn ei ddweud am<br>Banel y Dinasyddion | 12 |
| Geiriau anodd                                            | 14 |

# Cyflwyniad

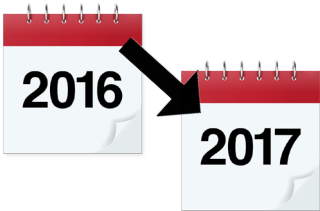


Mae'r adroddiad hwn yn dweud wrthy ch chi am yr holl waith wnaethon ni o 2016 i 2017.

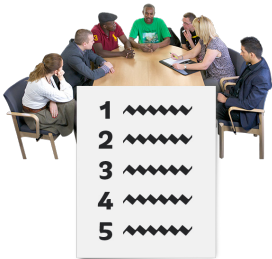
Hwn yw ein hail adroddiad blynyddol. Mae'n cynnwys:



- pam cafodd y Panel ei ffurfio



- y pethau rydyn ni wedi'u gwneud yn y flwyddyn diwethaf



- y pethau sydd arnon ni eisiau eu gwneud y flwyddyn nesaf



Os oes arnoch chi eisiau mwy o wybodaeth ynglŷn â'r pethau rydyn ni'n wneud cysylltwch â ni.



Gallwch chi ein e-bostio ni yn [citizenspanel@torfaen.gov.uk](mailto:citizenspanel@torfaen.gov.uk).



# Ynglŷn â Phanel Dinasyddion Gwent

Yn 2016 gwnaeth Llywodraeth Cymru ddeddf newydd a'i galw'n **Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)**.

Amcan **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yw gwella iechyd a llesiant:



- pobl sydd angen gofal a chefnogaeth



- gofalwyr sydd angen cefnogaeth.

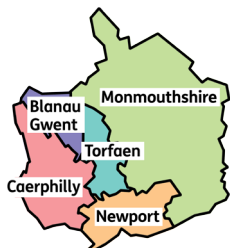


Mae popeth mae'r ddeddf hon yn ei wneud ar gyfer gwella llesiant pobl.



Rydyn ni wedi dechrau Panel Dinasyddion i wneud yn siŵr bod Llywodraeth Cymru yn clywed barn pobl Gwent sy'n cael eu heffeithio gan y ddeddf hon.

## Gwent



Mae Panel y Dinasyddion yn cynnwys pobl sy'n byw ac yn gweithio ar draws Gwent ac sydd â diddordeb mewn gwella iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.



Mae Panel y Dinasyddion yn cynnwys llawer o grwpiau yng Ngwent. Mae'n cynnwys:



- Dinasyddion sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol



- Pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal



- Grwpiau Pobl yn Gyntaf a grwpiau anabledd dysgu



- Grwpiau pobl anabl



- Grwpiau rhieni



- Grwpiau plant a phobl ifainc

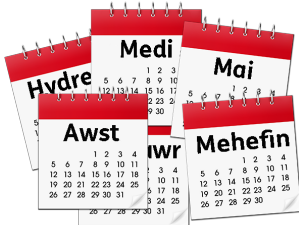


- Grwpiau pobl hŷn.



**Mae croeso bob amser i aelodau newydd!**

**Does dim rhaid i chi weithio mewn gofal iechyd neu ofal cymdeithasol i ymuno â Phanel y Dinasyddion. Yr unig beth sydd ei angen arnoch chi yw cael diddordeb mewn gwella gwasanaethau iechyd a gofal yng Ngwent.**



## **Ein cyfarfodydd**

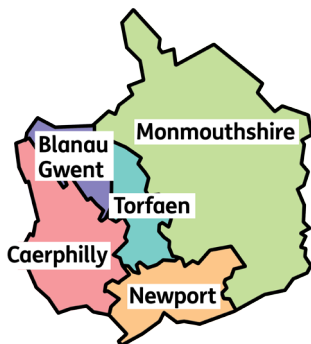
Rydyn ni'n cyfarfod bob chwe wythnos.



Mae pob cyfarfod mewn gwahanol ran o Went. Mae hyn yn meddwl y gallwn ni wneud yn siŵr bod pobl o bob rhan o Went yn gallu dod.

Hyd yn hyn rydyn ni wedi cael cyfarfodydd yn

## **Gwent**



- Llys Malpas yng Nghasnewydd
- Neuadd y Pentref Llan-ffwyst
- Swyddfeydd Cyffredinol yng Nglynebwy
- Tŷ Penallta yng Nghaerffili
- Y Tŷ Cyngor yn Hen Gwmbrân.



Mae arnon ni eisiau ei gwneud hi'n haws i bobl rannu eu barn, felly mae ein cyfarfodydd yn anffurfiol.

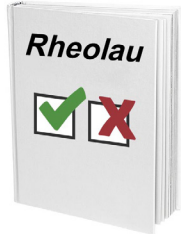


Mae te a bisgedi ar gael bob amser yn ein cyfarfodydd.

# Y pethau wnaethon ni o 2016 i 2017



Mae'r Panel yn dal yn newydd iawn felly fe wnaethon ni lawer o waith i drefnu pethau a gwella'r ffordd mae'r Panel yn cael ei redeg. Fe wnaethon ni:



- ysgrifennu rheolau fel bo pawb yn deall beth sydd arnyn nhw angen ei wneud



- dewis person i fod yn Gadeirydd i ni – ei enw yw Chris Hodson



- dewis person i fod yn Is-gadeirydd i ni – ei henw yw Lorraine Morgan

## Y pethau y gwnaethon ni siarad amdany'n nhw mewn cyfarfodydd

Cawson ni lawer o gyflwyniadau a sgysiau pwysig a diddorol yn ein cyfarfodydd y flwyddyn hon. Roedd y pethau y gwnaethon ni siarad amdany'n nhw yn cynnwys:



- Taliadau uniongyrchol

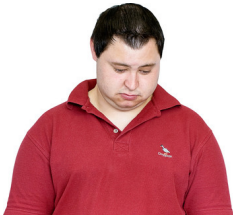


- Plismona a throsedd





- Cynlluniau ar gyfer cefnogi pobl ag anabledd dysgu



- Cynlluniau ar gyfer cefnogi pobl sydd â **phroblemau iechyd meddwl**.

Mae ar bobl sydd â **phroblemau iechyd meddwl** angen cefnogaeth â'u meddyliau a'u teimladau.



- Cynlluniau ar gyfer gwella cludiant cyhoeddus



- Gofalwyr



- **Dementia**

Mae **dementia** yn salwch sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau i gofio ac yn gallu teimlo'n ddryslyd.



- Iechyd a llesiant



- Cadw pobl yn ddiogel rhag cael eu cam-drin



- Gwefan newydd Dewis Cymru. Mae hon yn wefan newydd sydd â llawer o gyngor a gwybodaeth ar iechyd a llesiant a gwasanaethau yng Nghymru a all helpu â hyn.

# Ein cynlluniau ar gyfer 2017 i 2018



Rydyn ni'n meddwl bod aelodau o Banel y Dinasyddion wedi elwa ar fod yn rhan o'r grŵp.

Rydyn ni'n hapus iawn bod y grŵp yn caniatáu i aelodau:



- barchu ei gilydd a gwrando ar syniadau ei gilydd



- cyfarfod â phobl newydd



- dysgu pethau newydd



- cael lle diogel ble gallan nhw roi eu barn am bethau – pa un a ydyn nhw'n ddrwg neu'n dda.

## Beth sy'n bwysig i chi?



Mae arnon ni eisiau gwneud Panel y Dinasyddion yn hyd yn oed gwell y flwyddyn nesaf. Rydyn ni wedi gwrando ar syniadau pawb ac rydyn ni'n mynd i edrych beth sy'n bwysig i chi.

Rydyn ni'n mynd i wneud yn siŵr bod pobl yn medru siarad am:



- eu profiadau o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol



- beth sy'n bwysig iddyn nhw.

## Tri phrif amcan ar gyfer 2017 a 2018

Mae gennym ni dri phrif amcan ar gyfer y flwyddyn nesaf:



1. Gwneud yn siŵr bod mwy o bobl ifainc yn dod i'n cyfarfodydd ac yn medru cael hyder i ddweud eu barn.



2. Gwneud yn siŵr bod cyfarfodydd yn cynnwys pawb a bod pawb yn medru siarad ynglŷn â'r pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Byddwn ni'n gwneud hyn trwy wneud yn siŵr bod gwahanol bobl yn cael cyfle i arwain cyfarfodydd.



3. Cael mwy o ddinasyddion i ddod i gyfarfodydd. Mae arnon ni eisiau mwy o ddinasyddion sydd â diddordeb mewn gwella gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru.

**Cofiwch – does dim rhaid i chi fod yn gweithio mewn gofal iechyd neu ofal cymdeithasol i ymuno â Phanel y Dinasyddion. Mae Panel y Dinasyddion yn agored i bawb sydd â diddordeb mewn iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.**

# Y pethau mae pobl yn ei ddweud am Banel y Dinasyddion



Uchafbwynt fy mlwyddyn oedd y rhan a gymerodd pobl ifainc yn ein sgysiau ym Mhanel y Dinasyddion.

Ym mis Mawrth siaradodd myfyrwyr o ysgol Brenin Harriu'r VIII Y Fenni am fwlio mewn ysgolion.

Dwedon nhw wrthyn ni am y rhaglen newydd maen nhw'n ei defnyddio i fynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion.

Ym mis Ebrill siaradodd Forwm Ieuencid Caerffili am y pum prif fater sy'n wynebu pobl ifainc.

Dwedon nhw wrthyn ni hefyd am eu theatr newydd cyffrous ynglŷn â iechyd meddwl. Mae'r ddrama ynghylch sut y gallwn ni wella iechyd meddwl pobl ifainc.







Rydw i'n ofalwr i oedolyn sydd ag **awtistiaeth**. Tan yn ddiweddar roeddwn i hefyd yn gofalu am fy rhieni sydd dros 90 mlwydd oed.

Yn ddiweddar rydw i wedi ymddeol fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol. Ond rydw i'n dal i wirfoddoli gyda'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Felly mae gen i lawer o brofiad o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae Panel y Dinasyddion yn un o'r gweithgareddau mwyaf defnyddiol a boddhaol rydw i wedi cymryd rhan ynddyn nhw.

Mae gwneud yn siŵr bod dinasyddion yn cymryd rhan mewn cynllunio gwasanaethau ac yn cael dweud eu dweud yn bwysig iawn. Ac mae'n meddwl llawer i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.

Mae ein Panel Dinasyddion yn barod wedi newid pethau er gwell i rai pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal cymdeithasol Gwent.

Mae Panel y Dinasyddion wir yn teimlo ein bod yn 'gwneud gwahaniaeth' a bod pobl yn wir yn gwrando ar y dinasyddion am yr hyn ydyn nhw. Rydw i'n gobeithio bydd Panel y Dinasyddion yn parhau am amser hir.



Mae **Awtistiaeth** yn enw byr am **Anhwylder Spectrum Awtistiaeth**. Pan fydd awtistiaeth ar bobl byddwn yn dweud eu bod yn awtistig.

Mae awtistiaeth yn fath o anabledd. Gall pobl sydd ag awtistiaeth gael anawsterau â phethau fel cyfathrebu, bod gyda phobl eraill neu'r ffordd maen nhw'n meddwl am weithgareddau a diddordebau.

Mae pawb sy'n **awtistig** yn wahanol. Mae rhai pobl angen mwy o gefnogaeth. Mae rhai pobl angen llai o gefnogaeth.



# Geiriau anodd

## Awtistiaeth

Mae Awtistiaeth yn enw byr am Anhwylder Spectrum Awtistiaeth. Pan fydd awtistiaeth ar bobl byddwn yn dweud eu bod yn awtistig

Mae awtistiaeth yn fath o anabledd. Gall pobl sydd ag awtistiaeth gael anawsterau â phethau fel cyfathrebu, bod gyda phobl eraill neu'r ffordd maen nhw'n meddwl am weithgareddau a diddordebau.

Mae pawb sy'n awtistig yn wahanol. Mae rhai pobl angen mwy o gefnogaeth. Mae rhai pobl angen llai o gefnogaeth.

## Dementia

Mae dementia yn salwch sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau i gofio ac yn gallu teimlo'n ddryslud.

## Problemau iechyd meddwl

Mae ar bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl angen cefnogaeth â'u meddyliau a'u teimladau.