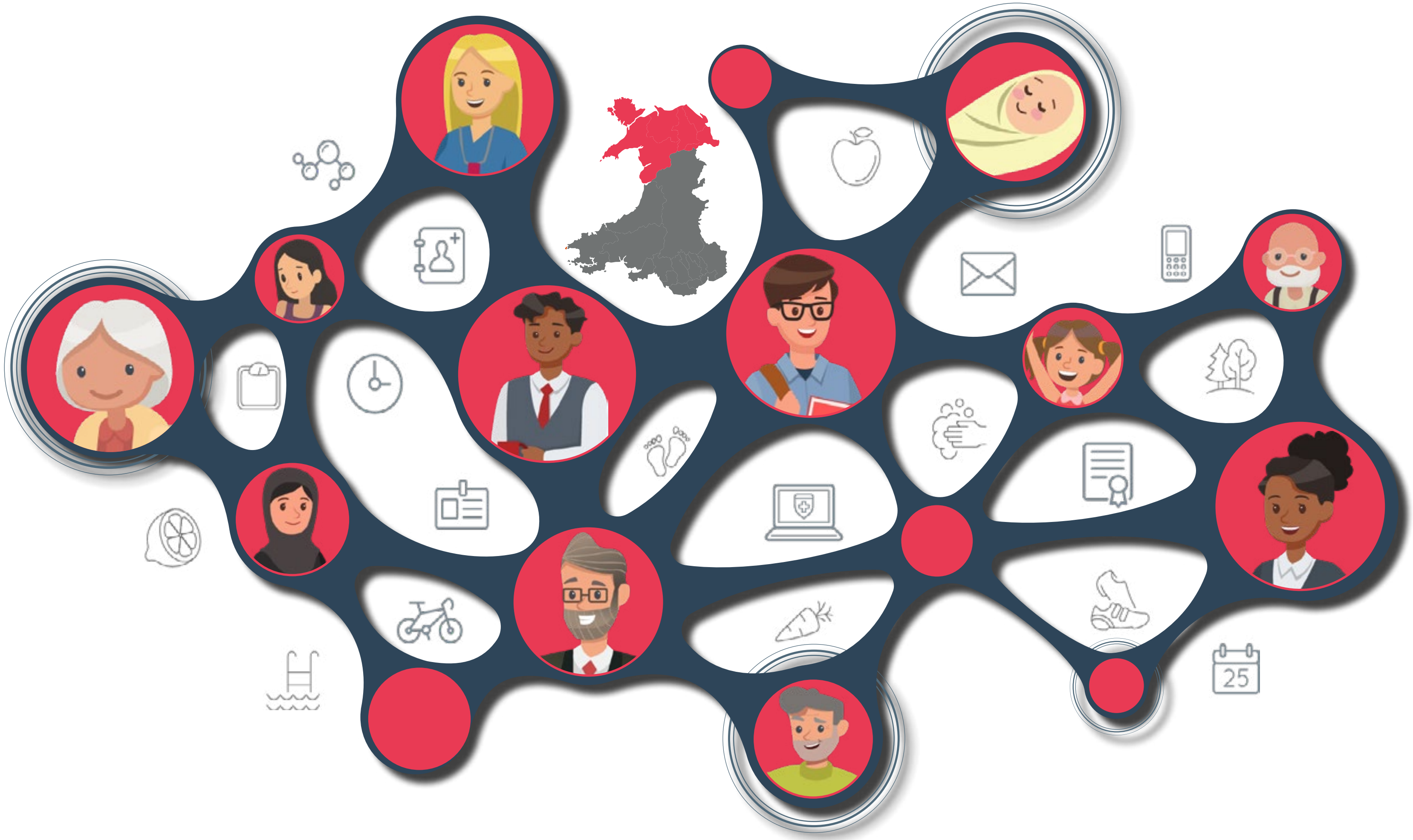
Ein strategaeth ar gyfer y dyfodol

Gwella iechyd, lles a gofal iechyd yng Ngogledd Cymru



Byw'n Iach | Living Healthier
Aros yn Iach | Staying Well

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

cymryd rhan get involved

Fersiwn gymunedol

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.

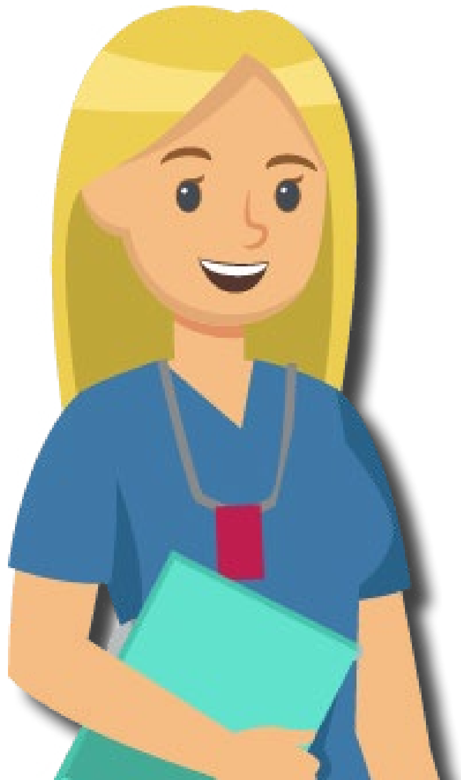
Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn rhoi cyfle i ni newid sut ydym yn gweithio. Mae ganddi saith amcan:

- 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.

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.



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

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.

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

Gweithredoedd

Byddwn yn:

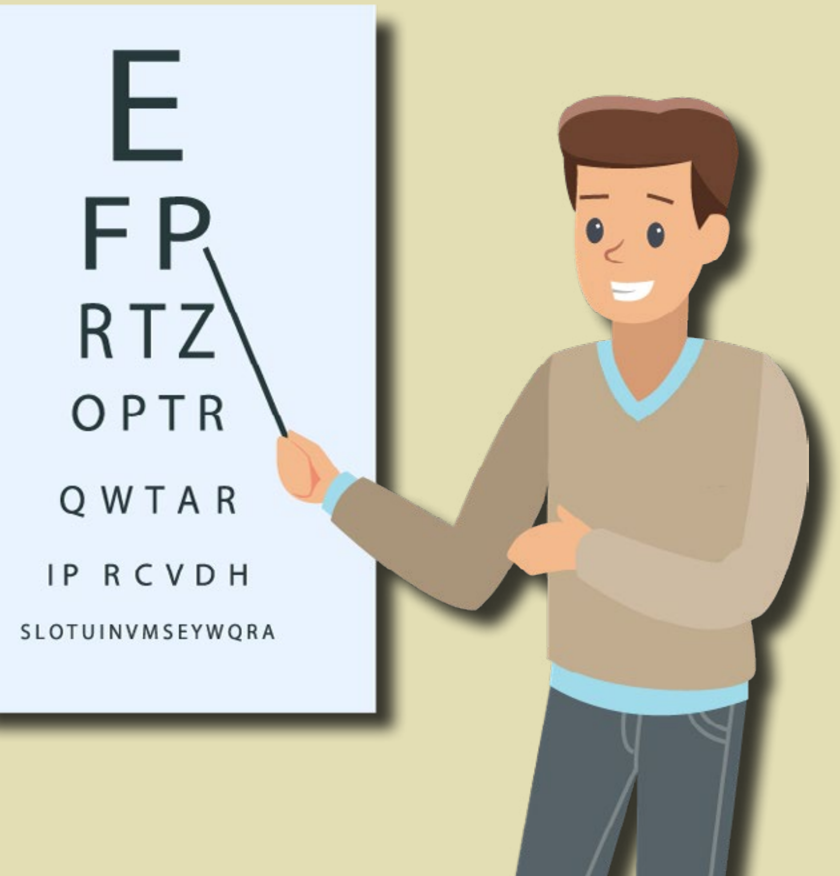
- hyrwyddo lles a chefnogi unigolion i fodloni eu hanghenion eu hunain
- camu i mewn yn gynnar i atal problemau rhag digwydd neu rhag gwaethygu
- gwneud mwy i helpu unigolion i wneud dewisiadau byw'n iach - fel rhoi'r gorau i ysmygu
- Lansio ein cynllun i atal hunanladdiad a hunan-niwed
- helpu unigolion 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

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 rhydwelïau)
- 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.

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).

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.

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.

Gweithredoedd

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