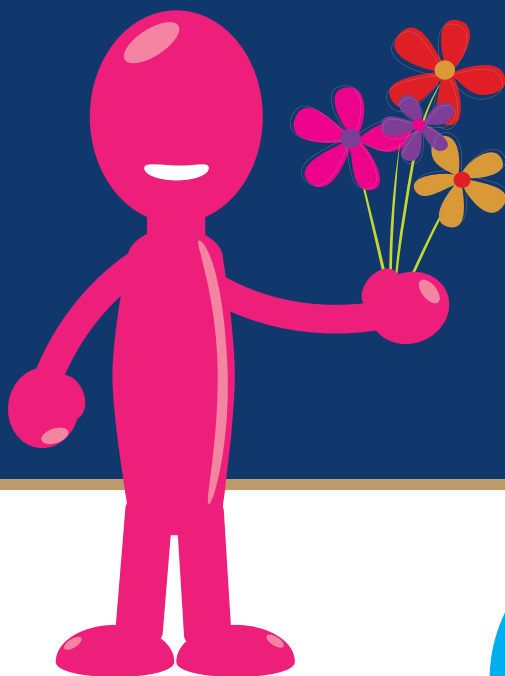




GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd  
Hywel Dda  
Health Board



**Darganfyddwch  
mwy am ein  
Deg Addewid  
i'ch cynorthwyo  
chi i fyw bywyd  
iachach**

*Ymunwch  
er mwyn cael cyfle  
i ennill gwyliau ym  
Mharc Cenedlaethol  
Bluestone*

I gymryd rhan cwblhewch  
y ffurflen gais cyn 1/9/11

**Siarad Iechyd**  
**Siarad. Gwranddo. Gwneud.**

**Talking Health**  
**Speak. Listen. Act.**



**Calon  
Iechyd Lleol**

**The Heart of  
Local Health**

## Beth yw'r Bwrdd Iechyd?

Mae Bwrdd Iechyd Hywel Dda wrth galon iechyd lleol. Rydym yn darparu gwasanaethau gofal iechyd ar gyfer dros 375,000 o bobl ledled Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Sir Benfro a'r ardaloedd cyfagos.

Ein gweledigaeth yw:

**'Sicrhau bod y GIG yn darparu system gofal iechyd o safon fyd-eang ac o'r ansawdd uchaf â gwell canlyniadau ar gyfer pobl Hywel Dda'**

Mae'n bwysig ein bod ni'n gwranddo ar safbwyntiau, barn a syniadau pobl yn ein cymunedau, ac yn gweithredu arnynt, er mwyn ein helpu i wella'r hyn rydym ni'n ei wneud. Bydd ein cynllun cynnwys newydd – **Siarad Iechyd / Talking Health** – yn eich helpu chi i gymryd rhan – gweler tudalen 5 am ragor o fanylion.



Yn gyffredinol, mae gan bobl sy'n byw yn ein hardal ffyrdd iachach o fyw na'r hyn sy'n nodweddiadol ledled Cymru. Fodd bynnag, mae heriau o hyd, gan gynnwys gordewdra, ysmegu ac yfed alcohol.

## A wyddech chi...?

O fewn Hywel Dda:

- Mae 59% o bobl yn rhy drwm, ac mae 22% ohonynt yn ordew
- Mae 22% o bobl yn ysmegu – clefydau sy'n gysylltiedig ag ysmegu yw prif achosion salwch a marwolaeth yn ein cymuned o hyd
- Mae nifer y bobl sy'n yfed mwy o alcohol na'r hyn a nodir yn y canllawiau wedi codi i 39%, ac mae 23% ohonynt yn goryfed mewn pyliau
- Canfyddir bod canser ar ryw 2,500 o bobl y flwyddyn
- Mae gennym ni gyfraddau marwolaeth sy'n uwch na'r cyfartaledd oherwydd clefydau'r gwaed, clefyd y galon a chlefydau anadlol, yn enwedig yn Sir Gaerfyrddin
- Gallai mwy o bobl ddatblygu cyflyrau hirdymor, megis clefyd y galon, strôc, clefydau anadlol, diabetes a dementia, gan fod ein poblogaeth hyn yn debygol o godi o 35,000 (10%) yn 2006 i 70,000 (16%) yn 2031
- Mae gennym ni farwolaethau'r gaeaf ar draws ein tair sir sy'n uwch na'r cyfartaledd

Ein nod yw newid hyn gyda'n deg addewid i gefnogi pobl leol i fyw bywydau iachach, i fwynhau gwell ansawdd bywyd ac i fyw yn hirach.

## Ein Deg Addewid i Chi

### Ymhen 3 blynedd, byddwn ni'n:

- Helpu 12,000 o bobl i gollu pwysau
- Helpu 5,000 o bobl i roi'r gorau i ysmegu neu'u hatal rhag dechrau
- Helpu i atal neu stopio 7,500 o bobl rhag yfed yn ormodol
- Cynyddu nifer y bobl sy'n cael triniaeth mewn lleoliad cymunedol a fyddai wedi cael triniaeth yn yr ysbyty gynt, gan 20,000 y flwyddyn



### Ymhen 5 mlynedd, byddwn ni'n:

- Helpu i atal 200 o bobl y flwyddyn rhag datblygu clefyd y galon
- Sicrhau, lle bynnag y bo'n bosibl, nad yw unrhyw un â chyflwr hirdymor hysbys yn cael eu derbyn yn annisgwyl i'r ysbyty oherwydd y cyflwr hwnnw
- Lleihau nifer y bobl sy'n marw oherwydd canser gan 100 y flwyddyn
- Helpu i atal 125 o bobl y flwyddyn rhag dioddef strôc
- Dyblu nifer y mamau sy'n bwydo eu babanod ar y fron o'u geni hyd at 6 mis oed

### Ymhen 10 mlynedd, byddwn ni'n:

- Cynyddu disgwyliad oes gan 3 blynedd yn yr ardaloedd â'r disgwyliad oes isaf ac yn gwella ansawdd bywyd i bawb

**...Ychwanegu bywyd at flynyddoedd  
a blynyddoedd at fywyd ...**

## Sut gallwch chi helpu'ch hun...

Yn ogystal ag addo i helpu pobl, mae arnom angen i bobl leol dderbyn mwy o gyfrifoldeb am eu hiechyd a'u lles eu hunain. Hoffem i chi ofalu am eich iechyd eich hun a'ch helpu'ch hun i fyw bywyd iachach a hirach:

- ✓ **Rhoi'r gorau i ysmegu**
- ✓ **Bwyta'n iach**
- ✓ **Yfed mewn modd cyfrifol**
- ✓ **Rheoli eich pwysau**
- ✓ **Bod yn egnïol**
- ✓ **Cadw eich meddwl yn iach**
- ✓ **Gofalu am eich iechyd rhywiol**

**Bod yn Glaf Arbenigol** - Er mwyn ymuno â'r Rhaglen Cleifion Arbenigol i'ch helpu i reoli cyflwr hirdymor, megis asthma neu ddiabetes, cysylltwch â:  
**01554 779507**

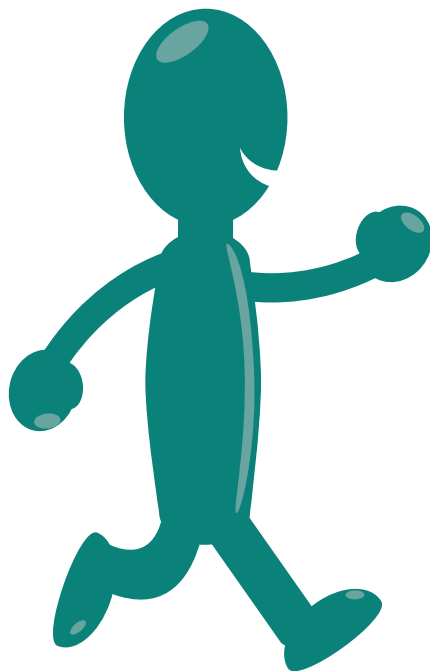
Am fwy o wybodaeth am bwy i gysylltu am gyngor a chefnogaeth am unrhyw un o'r pynciau iechyd, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu ewch i'r wefan [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

**Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth ddefnyddiol:**

[www.healthchallengecarmarthenshire.org.uk](http://www.healthchallengecarmarthenshire.org.uk)

[www.ceredigion.gov.uk](http://www.ceredigion.gov.uk)

[www.healthchallengepembrokeshire.co.uk](http://www.healthchallengepembrokeshire.co.uk)



## Sut gallaf i 'Gymryd Rhan'?

### Beth yw Siarad Iechyd / Talking Health?

Mae Bwrdd Iechyd Hywel Dda wedi ymrwymo i ddatblygu a darparu gwasanaethau iechyd o ansawdd uchel i ddiwallu anghenion pobl leol.

Er mwyn gwneud hyn, mae'n bwysig ein bod ni'n gwranddo ar eich safbwyntiau ac yn gweithredu arnynt. Mae safbwyntiau, barn a syniadau ein cymunedau yn hanfodol o ran ein helpu i wella'r hyn rydym ni'n ei wneud.



Mae Siarad Iechyd / Talking Health yn golygu eich bod chi'n cael dweud eich dweud am sut mae gwasanaethau iechyd lleol yn cael eu cynllunio, eu datblygu a'u darparu. Byddwn yn datblygu dealltwriaeth gyfrannol o anghenion ein poblogaeth amrywiol, darparu gwasanaethau mwy cyraeddadwy a gwella iechyd a lles.

### Pwy sy'n gallu 'Cymryd Rhan'?

Gallwch chi 'Gymryd Rhan' os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol i chi:

- Mae gennych chi ddiddordeb mewn gwasanaethau a ddarperir gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda
- Rydych chi'n defnyddio gwasanaethau Bwrdd Iechyd Hywel Dda
- Rydych chi'n gofalu am berson sy'n defnyddio gwasanaethau Bwrdd Iechyd Hywel Dda
- Rydych chi'n aelod o staff
- Rydych chi'n rhan o sefydliad sydd â diddordeb yng ngwasanaethau Bwrdd Iechyd Hywel Dda

### Pam ddylwn i 'Gymryd Rhan'?

Mae Siarad Iechyd / Talking Health yn cynnig cyfle i bobl leol ddod i wybod mwy am wasanaethau'r Bwrdd Iechyd. Rydym ni'n gwerthfawrogi eich safbwyntiau ac eisiau i chi gymryd rhan.

Mae bod yn rhan o Siarad Iechyd / Talking Health yn golygu y byddwch chi'n derbyn:

- Cyfle i ddweud eich dweud, a helpu Bwrdd Iechyd Hywel Dda i gynllunio, datblygu, adolygu ac ailgynllunio gwasanaethau newydd a'r gwasanaethau presennol
- Gwybodaeth am wasanaethau Bwrdd Iechyd Hywel Dda wrth iddi gael ei chyhoeddi
- Diweddariadau drwy lythyr newyddion Siarad Iechyd / Talking Health
- Gwahoddiadau i ddigwyddiadau
- Cyfle i fanteisio ar gynigion arbennig

## Sut gallaf i 'Gymryd Rhan'?

Yn ogystal â derbyn gwybodaeth mae sawl ffordd y gallwch chi 'Gymryd Rhan' a 'Dweud eich Dweud':

### Holiaduron / Arolygon

Gallwch chi ein helpu i gasglu safbwyntiau ar wasanaethau neu syniadau newydd drwy lenwi holiaduron neu arolygon am faterion iechyd sydd o ddiddordeb i chi. Gallwch chi lenwi'r rhain gartref pan fydd yn gyfleus i chi.

### Gwneud Sylwadau ar Ymgysylltu ac Ymgynghoriadau

Rydym wedi ymrwmo i ganfod safbwyntiau ein pobl leol a'u cynnwys yn gynnar pryd bynnag y byddwn ni'n adolygu ein gwasanaethau. Gallwch chi gael eich gwahodd i gymryd rhan mewn digwyddiadau lle gofynnir i chi rannu eich safbwyntiau neu gallech chi wneud sylwadau ar faterion gartref pan fydd yn gyfleus i chi.

### Panel Darllenwyr

Gallwch chi ein helpu i sicrhau bod y wybodaeth rydym ni'n ei darparu, fel taflenni, yn hawdd i'w darllen a'i deall i'n cleifion a'r cyhoedd.

### Grwpiau Diddordeb

Mae bod yn aelod o'n grwpiau diddordeb yn golygu y gallwch chi dderbyn y wybodaeth ddiweddaraf a newyddion am feysydd gwasanaethau iechyd sydd o ddiddordeb i chi. Gallwch chi gael eich gwahodd i fynychu cyfarfodydd neu i gymryd rhan mewn digwyddiadau lle gofynnir i chi rannu eich safbwyntiau.

## Gwirfoddoli

Mae Bwrdd Iechyd Hywel Dda yn gweithredu prosiect 'Gwirfoddoli dros Iechyd' i ddatblygu gwasanaethau gwirfoddoli o fewn ein cymuned Iechyd. Y nod yw gwella'r ffordd y mae gwasanaethau Iechyd presennol yn cael eu darparu er budd pobl leol drwy weithredu gan bobl leol. Mae ein gwirfoddolwyr yn cael eu cydnabod yn adnodd gwerthfawr ac maent yn chwarae rôl bwysig wrth ddarparu gwasanaethau o fewn y GIG.

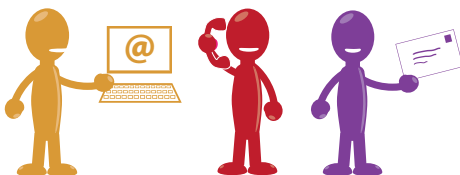
## A fydd fy marn yn gwneud gwahaniaeth?

Rydym ni eisiau i'ch barn helpu i lunio'r broses o gynllunio, adolygu a darparu gwasanaethau Iechyd yn y dyfodol. Bydd eich sylwadau dienw yn cael eu rhoi gyda'r holl adborth arall a gasglwyd yn ystod y broses ymgysylltu. Bydd y rhain yn cael eu rhannu fel rhan o'r broses o gynllunio gwasanaethau a gwneud penderfyniadau.

Efallai na fyddwn ni'n gallu gwneud yr hyn y gofynnwch i ni ei wneud, ond pan fydd y broses ymgysylltu wedi'i chwblhau, bydd adroddiad ar gael i bawb sydd wedi rhoi eu barn i roi gwybod iddynt beth rydym ni'n bwriadu ei wneud a pham rydym ni wedi dod i'r penderfyniadau hynny.

## Sut gallaf i 'Gymryd Rhan'?

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os hoffech chi fod yn rhan o Siarad Iechyd / Talking Health, cysylltwch â ni:



**E-bost:** [siaradiechyd@wales.nhs.uk](mailto:siaradiechyd@wales.nhs.uk)  
[talkinghealth@wales.nhs.uk](mailto:talkinghealth@wales.nhs.uk)

**Gwefan:** [www.siaradiechyd.wales.nhs.uk](http://www.siaradiechyd.wales.nhs.uk)  
[www.talkinghealth.wales.nhs.uk](http://www.talkinghealth.wales.nhs.uk)

**Rhif Ffôn:** 01554 779 510

**Ysgrifennwch  
atom:** FREEPOST HYWEL DDA HEALTH BOARD

## Sut byddwch chi'n gwybod ein bod ni wedi llwyddo i gyflawni ein gweledigaeth?

Byddwn ni'n mesur barn y cyhoedd ynghylch a ydym ni'n llwyddo i gyflawni ein gweledigaeth drwy ddefnyddio set o ddeg Maen Prawf.

Bydd y Meini Prawf hyn yn arwain holl waith y Bwrdd Iechyd a dyma'r profion y bydd y cyhoedd yn gallu eu defnyddio i'n dal yn atebol.

### Deg Maen Prawf

1. Byddaf yn chwarae rhan fwy yn y penderfyniadau a wneir gan y GIG
2. Byddaf yn cael gwell gofal cwsmer a gwell profiad i'r claf
3. Byddaf yn derbyn gofal clinigol o ansawdd uwch
4. Bydd gennyf ffordd iachach o fyw
5. Bydd gan fy nheulu gwell cyfle i fyw bywyd hirach ac iachach
6. Byddaf yn derbyn gofal mwy personol
7. Byddaf yn derbyn mwy o ofal di-dor ac integredig pan fydd angen i mi gael cymorth gan fwy nag un sefydliad
8. Byddaf yn gallu derbyn mwy o'm gofal yn agosach at fy nghartref
9. Byddaf yn derbyn y technolegau gorau fel rhan o'm gofal
10. Bydd fy GIG yn cynnal sefyllfa ariannol gynaliadwy

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael mewn fformatau eraill, megis print bras, sain a Braille, ar gais – gweler y manylion cyswllt ar dudalen 7.



## Ffurflen Gais Siarad Iechyd / Talking Health

Bydd eich manylion yn cael eu defnyddio gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda er mwyn cyfathrebu'n uniongyrchol â chi yn unig ac yn cael eu trin yn gwbl gyfrinachol. Bydd y wybodaeth y byddwch chi'n ei rhoi yn cael ei defnyddio i'n helpu i sicrhau bod cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau, megis Arolygon neu Grwpiau Diddordeb, mor berthnasol â phosibl i chi. Bydd unrhyw adborth y gallech chi ei roi yn cael ei gadw'n ddiennw a bydd eich manylion personol yn cael eu cadw'n ddiogel gan y Bwrdd Iechyd, yn unol â Deddf Diogelu Data 1998.

A fyddech cystal ag ateb yr holl gwestiynau sydd wedi'u nodi â seren (\*)? Mae'r cwestiynau eraill yn ddewisol, ond gorau po fwyaf o wybodaeth y gallwch chi ei rhoi i ni.

1. Teitl: ..... 2. Enw\*: .....

3. Cyfeiriad\*: .....

4. Cod Post\*: .....

5. Rhif(au) Ffôn: .....

6. Cyfeiriad E-bost: .....

7. A ydych chi'n 'Cymryd Rhan' fel\*:

- Unigolyn     Aelod o staff  
 Cynrychiolydd grŵp neu sefydliad (nodwch isod):

Enw'r grŵp/sefydliad.....

8. Anfonwch wybodaeth drwy'r\*:

Post     E-bost     Arall (nodwch) .....

# Eich Diddordebau

Ticiwch y blychau wrth ymyl y materion sydd o ddiddordeb i chi. Gallwch chi dicio cymaint ag y dymunwch.

## 9. Mae gennyf i ddiddordeb mewn:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Byw'n iach (gan gynnwys rhoi'r gorau i ysmegu, gordewdra, camddefnyddio cyffuriau neu alcohol, iechyd rhywiol, gweithgarwch corfforol) | <input type="checkbox"/> Iechyd gofalwyr                       |
| <input type="checkbox"/> Strôc  | <input type="checkbox"/> Iechyd plant                          |
| <input type="checkbox"/> Gwasanaethau cymunedol   | <input type="checkbox"/> Iechyd Meddwl                         |
| <input type="checkbox"/> Canser   | <input type="checkbox"/> Anableddau Dysgu                      |
| <input type="checkbox"/> Cyflyrau hirdymor  | <input type="checkbox"/> Iechyd pobl hŷn                       |
| <input type="checkbox"/> Clefyd coronaidd y galon   | <input type="checkbox"/> Practis cyffredinol / gofal sylfaenol |
| <input type="checkbox"/> Gofal / triniaeth a gynlluniwyd  | <input type="checkbox"/> Iechyd deintyddol                     |
| <input type="checkbox"/> Gofal mewn argyfwng / gofal brys   | <input type="checkbox"/> Optometreg /Offthalmoleg              |
| <input type="checkbox"/> Clefydau anadlol (e.e. asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint)   | <input type="checkbox"/> Fferylliaeth a phresgripsiynu         |
| <input type="checkbox"/> Diabetes   | <input type="checkbox"/> Gofal diwedd oes                      |
| <input type="checkbox"/> Gofal mamolaeth a babanod newydd-anedig  | <input type="checkbox"/> Cludo cleifion / defnyddwyr           |
|   | <input type="checkbox"/> Anableddau corfforol a synhwyraidd    |
|   | <input type="checkbox"/> Iechyd dynion                         |
|   | <input type="checkbox"/> Iechyd menywod                        |

Os oes gennych chi unrhyw ddiddordebau penodol neu ddiddordebau eraill nad ydynt wedi'u rhestru uchod, nodwch nhw yma:

.....

.....

## Eich rhan yn Siarad Iechyd / Talking Health

### 10. Hoffwn (ticiwch bob un sy'n berthnasol):

- Derbyn gwybodaeth (e.e. llythyrau newyddion, bwletinâu gwybodaeth, ac ati)
- Cymryd rhan mewn holiaduron / arolygon
- Gwneud sylwadau ynghylch ymgynghoriadau lleol a chenedlaethol
- Bod yn aelod o'r Panel Darllenwyr
- Mynychu Grwpiau Diddordeb ynghylch meysydd penodol sydd o ddiddordeb i mi
- Cymryd rhan ym mhrosiect 'Gwirfoddoli dros Iechyd' y Bwrdd Iechyd

Nodwch: Gallwch chi ddewis newid faint o ran yr hoffech ei chwarae ar unrhyw adeg.

## Eich Sgiliau

**11. Os oes gennych chi unrhyw sgiliau penodol neu gefndir proffesiynol a allai gyfrannu at waith y Bwrdd Iechyd yn eich barn chi, dwedwch wrthym am hyn yn y lle isod.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Amdanoch Chi

Byddem ni'n ddiolchgar pe baech yn rhoi'r wybodaeth isod, fodd bynnag, nid oes rheidrwydd arnoch chi i roi'r wybodaeth y gofynnir amdani. Bydd unrhyw wybodaeth a roddir yn cael ei thrin yn gwbl gyfrinachol.

**12. Blwyddyn eich geni:** .....

**13. Rhyw:**  Gwrywaidd  Benywaidd  Trawsrywiol  
 Gwell gennyf beidio â dweud

**14. A ydych chi'n siarad Cymraeg:**  Ydw  Nac ydw

**15. A ydych chi'n ystyried bod gennyhych broblem iechyd neu anabledl sy'n cyfyngu ar eich gweithgareddau o ddydd i ddydd ac sydd wedi para, neu y disgwylir iddo bara, am 12 mis neu fwy?**

Ydw  Nac ydw  Gwell gennyf beidio â dweud

**16. A ydych chi'n gofalu am, neu'n helpu neu'n cynorthwyo cyfaill neu berthynas oherwydd afiechyd hirdymor neu broblemau sy'n gysylltiedig â henaint?**

Ydw  Nac ydw  Gwell gennyf beidio â dweud

**17. Eich Crefydd / System Gred:** .....

Gwell gennyf beidio â dweud

**18. Nodwch eich tarddiad ethnig: (defnyddiwch y lle ychwanegol os oes angen)**

Gwyn .....

Grwpiau Ethnig Cymysg / Lluosog.....

Asiaidd / Asiaidd Prydeinig.....

Du / Affricanaidd / Caribïaidd / Du Prydeinig.....

Grŵp ethnig arall.....

Gwell gennyf beidio â dweud.....

**Diolch am lenwi'r ffurflen hon. Bydd eich cyfraniad yn ein helpu i wella gwasanaethau.**

Dychwelwch y ffurflen yn yr amlen at: FREEPOST HYWEL DDA HEALTH BOARD