Canolbarth a Gorllewin Cymru Iachach

Ein strategaeth i helpu pobl a chymunedau hyd at 2040

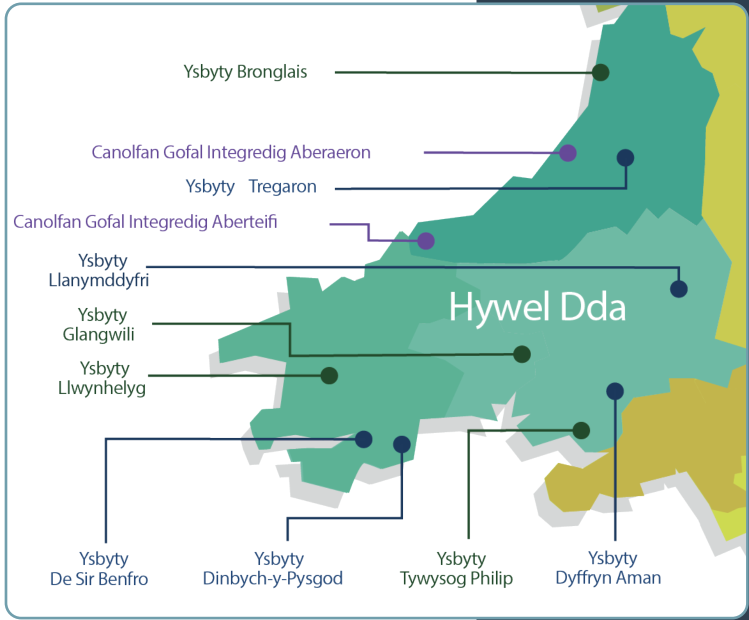
Crynodeb ar gyfer yr ifanc

Helo

Ni yw Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Rydym yn cynllunio, yn trefnu ac yn darparu gwasanaethau iechyd ar gyfer bron i 400,000 o bobl ar draws Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Sir Benfro a'n cymunedau cyfagos.

Mae gennym ni:

- pedwar prif ysbyty
- pum ysbyty cymunedol
- dwy ganolfan gofal integredig
- cyfleusterau cymunedol fel:
  - meddygfeydd
  - deintyddfeydd
  - fferyllfeydd
  - optometryddion (gofal llygaid)
  - timau iechyd cymunedol
  - canolfannau iechyd
  - gwasanaethau iechyd meddwl
  - gofal yn eich cartref eich hun



Ein strategaeth

Ry'n ni wedi adfywio ein Strategaeth Canolbarth a Gorllewin Cymru Iachach. Mae'n nodi sut y byddwn yn cefnogi pobl hyd at 2040.

Mae'n egluro sut rydym yn bwriadu helpu pobl i gadw'n iach.

Pam y cafodd ei adfywio?

Cafodd y cynllun ei adfywio oherwydd:

- mae bywyd wedi newid ers 2018
- mae angen cymorth ar fwy o bobl
- nid yw rhai gwasanaethau'n gallu parhau i redeg fel y maen nhw wedi gwneud erioed
- mae arian ac adnoddau yn fwy prin
- mae'r gwasanaeth iechyd wedi dysgu pethau newydd

Beth sy'n bwysig

Ry'n ni eisiau helpu pobl o bob oed i:

- byw bywydau iachach
- aros yn iach am hirach
- cael gofal amserol a diogel

Rwyt ti'n rhan o hyn hefyd.

Mae dyfodol iachach yn dibynnu ar bob un ohonom cymunedau, teuluoedd, a phobl ifanc fel ti. P'un a yw'n ymwneud ag aros yn actif, cefnogi ffrind, neu ddweud eich barn wrthym - mae pob cam yn cyfrif.

Am y strategaeth

Mae hyn yn ymwneud â helpu pobl i gael bywydau iachach:

- atal pobl rhag mynd yn sâl pan allwn ni
- cefnogi pobl yn eu cymunedau lleol
- deall yr holl bethau a all effeithio ar iechyd—cartrefi, arian, deiet a chymorth
- sicrhau bod gan bobl ddyfodol iach

Mae'n ymwneud â phobl yn cael y cymorth cywir, ar yr amser iawn.

Beth sy'n newid?

Mae gwasanaethau iechyd yn newid. Dy'n nhw ddim yn ymwneud â thrin pobl pan fyddant yn sâl yn unig.

Ry'n ni eisiau helpu pobl i aros yn iach a rhoi cymorth yn gynnar, cyn i broblemau waethygu.

Ond mae hefyd yn ymwneud â phob un ohonom yn chwarae ein rhan - edrych ar ôl ein gilydd, cadw mewn cysylltiad, a helpu ein cymunedau i aros yn iach.

Ein gweledigaeth

Ry'n ni eisiau i bawb gael bywydau iachach, gyda'r cymorth cywir i aros a byw'n iach

Dechrau a datblygu'n dda

Mae hyn yn ymwneud â babanod, plant a phobl ifanc. Mae'n golygu:

- rhoi'r dechrau gorau posib i bob plentyn
- helpu plant i dyfu, dysgu, ac aros yn iach
- cefnogi arferion da sy'n helpu gydol oes

Byw a gweithio'n dda

Mae hyn yn ymwneud ag oedolion. Mae'n golygu:

- byw mewn cymunedau cryf, cefnogol
- cael cymorth i gadw'n iach gartref ac yn y gwaith
- gofalu amdanat ti dy hun a'ch gilydd

Heneiddio'n dda

Mae hyn yn ymwneud â phobl hŷn. Mae'n golygu:

- aros yn iach
- byw'n dda ac yn ddiogel
- cael cymorth i aros yn annibynnol cyhyd â phosibl

Er mwyn ein helpu i gyflawni ein strategaeth, mae gennym bedwar amcan ac wyth nod.

Ein pedwar amcan yw:

- cael timau ffyniannus - cael timau cryf, iach
- cael cymunedau iachach
- rhoi gofal gwych
- adeiladu dyfodol cadarnhaol

Cael timau cryf, iach

Ry’n ni am i staff deimlo’n dda ac yn hyderus yn y gwaith. Ry’n ni eisiau iddyn nhw weithio’n dda gyda’i gilydd, mwynhau eu swyddi, a theimlo’n falch o’r gofal maen nhw’n ei roi.

Nod 1: Adeiladu timau cryf, iach

Byddwn yn cefnogi staff fel eu bod:

- yn teimlo’n werthfawr
- yn teimlo’n hyderus yn eu rolau
- yn garedig ac yn ofalgar hyd yn oed pan fyddan nhw dan bwysau.
- yn cael popeth sydd ei angen i wneud eu gwaith yn dda

Beth mae hyn yn ei olygu i ti

- Rwyt ti’n cael gofal caredig, tosturiol
- Rwyt ti’n cael profiad cadarnhaol

Nod 2: Cael gwasanaeth cwsmeriaid rhagorol

Byddwn yn cefnogi staff fel eu bod:

- yn garedig, yn gymwynasgar ac yn cyfathrebu’n glir
- yn gwrando ac yn cefnogi pobl
- yn ceisio deall beth sydd ei angen ar bobl
- yn rhoi’r help cywir y tro cyntaf y bydd rhywun yn gofyn amdano

Beth mae hyn yn ei olygu i ti

- Rwyt ti’n teimlo bod rhywun yn gwrando arnat ti a dy fod yn cael cymorth
- Rwyt ti’n cael y wybodaeth a’r gefnogaeth gywir ar yr amser iawn
- Mae staff yn cyfathrebu’n glir ac yn rhoi’r wybodaeth sydd ei hangen arnat ti

Cael cymunedau iachach

Ry'n ni eisiau atal pobl rhag mynd yn sâl, nid dim ond eu trin pan fyddan nhw'n sâl.
Ry'n ni eisiau helpu pobl i fyw bywydau iach lle maen nhw'n byw, yn eu cymuned yn gyntaf.

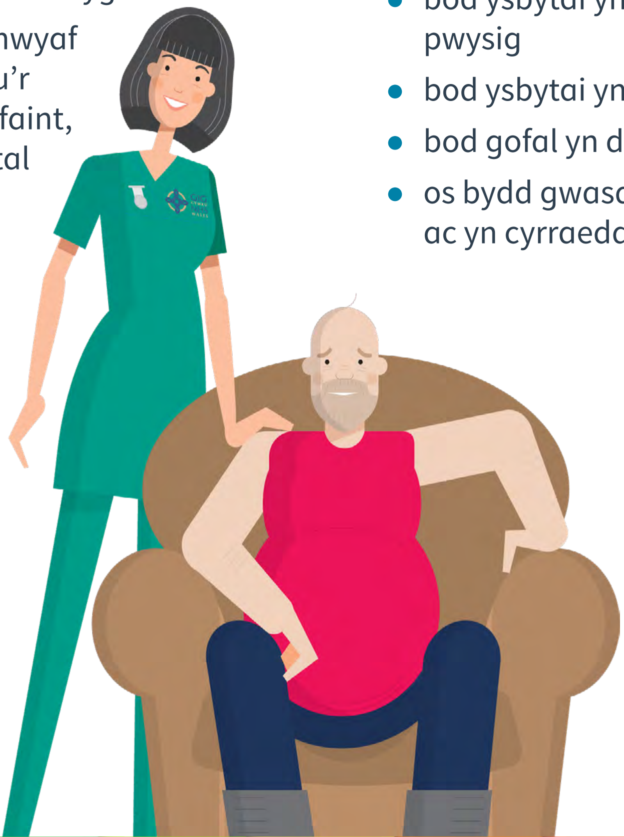
Nod 3: Canolbwyntio ar yr hyn sydd bwysicaf – 20pedwar7

Byddwn yn sicrhau:

- ein bod yn canolbwyntio ar yr 20% o gymunedau sydd angen y cymorth mwyaf
- bod pobl yn cael help i gadw'n iach drwy fynd i'r afael â 4 risg iechyd mawr – rhoi'r gorau i ysmygu, bwyta'n iachach, yfed llai o alcohol a bod yn fwy actif
- bod pobl yn cael cymorth yn gyflym cyn i bethau waethygu
- ein bod yn canolbwyntio ar y problemau iechyd mwyaf sy'n effeithio ar fywydau pobl - canser, problemau'r galon, iechyd meddwl, diabetes, problemau ysgyfaint, iechyd babanod a rhieni a chadw pobl yn gryf i atal cwympiadau

Beth mae hyn yn ei olygu i ti

- Mae cymorth yn mynd i'r bobl a'r lleoedd sydd ei angen fwyaf
- Ry'n ni'n canolbwyntio ar y pethau sydd fwyaf tebygol o dy gadw di a dy gymuned yn iach
- Rwyt ti'n cael cymorth yn gynharach, cyn i broblemau waethygu



Nod 4: Cynllunio gofal fel ei fod yn agos at ble rwyt ti'n byw.

Byddwn yn sicrhau:

- bod mwy o ofal yn digwydd yng nghartrefi pobl a chymunedau lleol
- bod staff yn sylwi ar broblemau'n gynt ac yn cynnig cymorth yn gyflym
- bod pobl yn gallu cael cymorth mewn lleoedd fel meddygfeydd, fferyllfeydd a gwasanaethau cymunedol
- bod ysbytai yn canolbwyntio ar bobl sydd angen y gofal mwyaf pwysig
- bod ysbytai yn llai prysur ac mae amseroedd aros yn fyrrach
- bod gofal yn ddiogel ac yn bodloni'r safonau iechyd cywir
- os bydd gwasanaeth yn symud i le newydd, bydd yn dal yn ddiogel ac yn cyrraedd yr un safonau iechyd

Beth mae hyn yn ei olygu i ti

- Rwyt ti'n cael cefnogaeth yn gyflym a does dim rhaid i ti aros
- Rwyt ti'n cael gofal yn nes at dy gartref
- Rwyt ti'n cael help yn y lle iawn, nid bob amser mewn ysbyty
- Os bydd gwasanaethau'n newid, byddan nhw dal yn ddiogel ac yn agos atat ti

Rhoi gofal gwych

Ry'n ni am i ofal fod yn ddiogel, ar amser ac yn gweithio'n dda.
Ry'n ni am i bobl gael gwybodaeth glir a mwy o reolaeth dros eu gofal.

Nod 5: Rhoi gwahanol ffyrdd i bobl gael gwybodaeth a gofal, gan gynnwys opsiynau digidol

Byddwn yn sicrhau:

- ei fod yn hawdd cael gofal ar-lein
- gall pobl gael cyngor, trefnu apwyntiadau a gweld canlyniadau ar-lein
- gall pobl gael rhywfaint o ofal heb fod angen teithio
- bod gwasanaethau digidol yn cysylltu'n dda
- gall pobl sydd ddim yn gallu neu ddim eisiau defnyddio offer digidol gael cymorth mewn ffyrdd eraill

Beth mae hyn yn ei olygu i ti

- Galli di gael cymorth ar-lein
- Efallai na fydd angen i ti deithio i gael gofal
- Galli di barhau i gael cymorth mewn ffyrdd eraill os na allet ti fynd ar-lein

Nod 6: Rhoi gofal sy'n ddiogel, ar amser, ac sy'n gweithio'n dda

Byddwn yn sicrhau:

- gofal yn rhoi pobl yn gyntaf ac yn diwallu eu hanghenion
- gofal yn ddiogel ac yn bodloni'r safonau iechyd cywir
- pobl yn cael cymorth yn gynt, cyn i broblemau waethygu
- gofal yn cael ei roi yn y lle iawn ar gyfer dy anghenion

Beth mae hyn yn ei olygu i ti

- Rwyt ti'n cael gofal diogel
- Rwyt ti'n cael cymorth pan fydd ei angen, heb oedi

Adeiladu dyfodol cadarnhaol

Ry'n ni am gynllunio ar gyfer heddiw a'r dyfodol.
Ry'n ni am i blant a phobl ifanc gael dweud eu dweud wrth lunio gwasanaethau fel eu bod yn gweithio'n dda i bawb.

Nod 7: Cynllunio a pharatoi ar gyfer y dyfodol

Byddwn yn sicrhau:

- bod gwasanaethau mewn cymunedau yn cydweithio'n dda
- bod plant a phobl ifanc yn cael dweud eu dweud a bod pobl yn gwrando arnyn nhw
- bod pobl yn cael eu cefnogi i fyw bywydau iach
- ry'n ni'n gofalu am ein hamgylchedd ac yn ceisio lleihau'r effaith a gawn arno
- bod gwasanaethau yn parhau i wella ar gyfer y dyfodol

Beth mae hyn yn ei olygu i ti

- Mae pobl yn gwrando arnat ti
- Rwyt ti'n cael help i gadw'n iach
- Mae pobl yn gweithio gyda'i gilydd i wella pethau

Nod 8: Cael adeiladau a gwasanaethau sy'n fodern ac yn gweithio'n dda

Byddwn yn sicrhau:

- bod adeiladau yn ddiogel, yn fodern ac yn hawdd i'w symud o gwmpas
- bod adeiladau hŷn yn cael eu gwella
- bod offer digidol yn gweithio'n dda ac yn syml i bawb eu defnyddio
- bod gwasanaethau wedi'u cynllunio fel y gallan nhw barhau i weithio'n dda yn y dyfodol
- bod ein dewisiadau yn well ar gyfer yr amgylchedd a chenedlaethau'r dyfodol

Beth mae hyn yn ei olygu i ti

- Rwyt ti'n defnyddio adeiladau a gwasanaethau sy'n ddiogel ac yn hawdd eu defnyddio
- Rwyt ti'n gallu dod o hyd i'ch ffordd o gwmpas yn haws
- Rwyt ti'n cael gofal mewn lleoedd sy'n gweithio'n dda ar dy gyfer nawr ac yn y dyfodol

Gwneud iddo weithio

Ry'n ni eisiau i'r cynllun hwn weithio a gwneud gwahaniaeth ym mywydau pobl. Felly, byddwn yn:

- cynllunio arian, staff ac amser yn ofalus
- casglu a defnyddio gwybodaeth yn well
- defnyddio systemau digidol sy'n cysylltu ac yn cydweithio'n dda
- cael adeiladau modern a all newid wrth i anghenion newid
- gweithio gyda phartneriaid ac ymchwilwyr i ddod o hyd i syniadau newydd a gwella sut rydym yn gweithio
- gwrando ar bobl a gweithio gyda chymunedau
- bod yn agored ac yn onest am y penderfyniadau y mae angen inni eu gwneud
- gwirio beth sy'n gweithio a pharhau i wella

Camau Nesaf

Ry'n ni eisiau clywed gen ti a gweithio gyda thi i lunio'r hyn sy'n dod nesaf. Byddwn yn parhau i wrando, bod yn onest am ein dewisiadau, a gweithio gyda thi i greu dyfodol iachach.

Mae eich llais yn bwysig

Os hoffet ti gael gwybod mwy a dweud dy ddweud, ymunwch â'n cynllun ymgysylltu a chynnwys cymunedol, Siarad Iechyd, Talking Health, ewch i **biphdd.gig.cymru/siarad-iechyd-talking-health/**

neu sganiwch y cod QR

Gweld diweddariadau ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol:

- facebook.com/bwrddiechydhyweldda
- instagram.com/hywelddauhb
- youtube.com/hywelddahealthboard1