

YR IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL

A GAREM



Ionawr 2026

Fformatau hygyrch

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn y Saesneg.

Os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat a/neu iaith arall, cysylltwch â ni drwy ymholiadau@llaiscymru.org

Gallwch ei lawrlwytho o'n gwefan neu ofyn am gopi drwy gysylltu â'n swyddfa.

Cynnwys

Datganiad gan ein Cadeirydd	4
Sgwrs Cymru Gyfan am brofiadau a disgwyliadau pobl	6
Beth mae'r adroddiad hwn yn ei gynnwys	8
Ynglŷn â'r prosiect: Pam y gwnaethom ofyn, sut y gwrandawom	11
Sut wnaethon ni wrando	12
Yr hyn a glywsom	13
Gan bwy y clywsom ni	14
Yr hyn y dewisodd pobl siarad amdano	16
Yr 8 egwyddor	
1. Mynediad sy'n gweithio i bawb	18
2. Urddas a pharch, bob tro	22
3. Cyfathrebu clir a gonest	26
4. Gofal cydgysylltiedig sy'n teimlo'n ddi-dor	30
5. Gofal a chefnogaeth amserol tra byddwch chi'n aros	34
6. Dylai gofal gydnabod ac ymateb i'r person cyfan	38
7. Gofal a chefnogaeth sy'n galluogi annibyniaeth	42
8. Gwasanaethau cynhwysol, hygyrch a theg i bawb	46
Casgliad: Ble rydyn ni'n mynd o fan hyn	50

Datganiad gan ein Cadeirydd

**Yr Athro
Medwin Hughes
CBE DL**

Cadeirydd Llais



Mae iechyd a gofal cymdeithasol yn cyffwrdd â phob bywyd yng Nghymru. Pan maen nhw'n gweithio'n dda, maen nhw'n cynnig sicrwydd, urddas a chefnogaeth ar yr adegau pwysicaf. Pan fyddant yn methu, mae'r effaith yn bersonol iawn. Mae Llais wedi cymryd amser i wrando ar farn pobl Cymru am y system iechyd a gofal cymdeithasol y maent am ei gweld ar gyfer y dyfodol. Maent yn glir yn eu barn bod rhaid i adfer hyder mewn gofal iechyd a chymdeithasol ddechrau trwy wrando ar brofiad bywyd pobl – a gweithredu ar yr hyn a glywir.

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae pobl ledled Cymru wedi bod yn glir ynglŷn â'r hyn maen nhw'n ei werthfawrogi pan maen nhw'n cael mynediad at ofal. Maen nhw eisiau gwasanaethau sy'n hygyrch ac yn gydgysylltiedig, cyfathrebu sy'n onest ac yn glir, a gofal a chymorth sy'n eu trin fel pobl gyfan, gydag urddas a pharch. Maen nhw eisiau tegwch, cynhwysiant a chefnogaeth sy'n galluogi annibyniaeth. Nid yw'r disgwyliadau hyn yn afresymol; maent yn sylfaenol.

Mae Egwyddorion y Bobl a nodir gan Llais yn adlewyrchu'r blaenoriaethau cyffredin hynny. Maent wedi'u seilio ar yr hyn y mae pobl wedi'i ddweud sydd bwysicaf ac maent yn darparu sylfaen gref, sy'n cael ei harwain gan werthoedd, ar gyfer diwygio. Ochr yn ochr â nhw, mae'r ddealltwriaeth gyffredin o hawliau a chyfrifoldebau a rennir yn cydnabod bod system iechyd a gofal cymdeithasol cynaliadwy yn dibynnu ar bartneriaeth – rhwng pobl a chymunedau, y gweithlu, a'r llywodraeth.

Wrth baratoi ar gyfer Llywodraeth newydd i wasanaethu Cymru, mae Llais, fel corff annibynnol cenedlaethol a grëwyd i gynrychioli pobl Cymru, yn galw ar Lywodraeth newydd i barhau â'r broses o newid system ac adeiladu ar Flaenoriaethau ac Egwyddorion y Bobl.

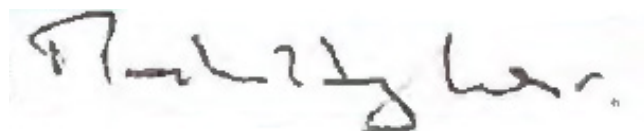
Nid oes gennym unrhyw gamagraff ynghylch maint yr her. Mae'r galw'n cynyddu, mae'r gweithlu dan bwysau, a rhaid i'r system addasu i anghenion sy'n newid. Nid oes atebion syml. Ond rydym yr un mor glir bod rhaid i ddiwygio cael ei arwain nid dim ond gan realiti ariannol a gweithredol, ond gan brofiad y bobl sy'n dibynnu ar wasanaethau bob dydd.

Rwy'n credu y gall yr egwyddorion hyn lunio a chefnogi sut y gall Llywodraeth gynllunio, cyflawni a gwerthuso newid. Byddant yn llywio penderfyniadau yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol ynghylch mynediad, integreiddio, cyfathrebu, cynhwysiant a chefnogaeth i ofalwyr di-dâl. Byddant yn tywys sut i fesur llwyddiant – gan osod profiad pobl ochr yn ochr â chanlyniadau a pherfformiad.

Mae pobl sy'n byw yng Nghymru yn gofyn am eglurder – gwybodaeth glir ac amserol am y pwysau sy'n wynebu gofal iechyd a chymdeithasol, a gwybodaeth dryloyw am y dewisiadau sydd o'n blaenau. Maen nhw eisiau gweld Llywodraeth newydd yn parhau i weithio mewn partneriaeth â phob rhan o'r system iechyd a gofal cymdeithasol. Maen nhw hefyd eisiau i Lywodraeth barhau i wrando – trwy gyrff cenedlaethol fel Llais a thrwy ymgysylltu'n uniongyrchol â chymunedau – fel bod profiad byw yn parhau i fod wrth wraidd y diwygio.

Mae hyn yn nodi cam pwysig mewn taith hirach. Mae'n nodi safbwyntiau clir a rennir gan filoedd o leisiau Cymru ynglŷn â sut i adeiladu system sy'n effeithiol, yn dosturiol, yn deg ac yn ddibynadwy. System sy'n cefnogi annibyniaeth, yn gwerthfawrogi gofalwyr, ac yn gweithio o amgylch pobl yn hytrach na ffiniau sefydliadol.

Mae cais y Bobl yn syml ond yn heriol: arwain newid mewn ffordd sy'n adlewyrchu'r hyn y mae pobl yng Nghymru wedi'i ddweud sydd bwysicaf – a bod yn atebol am droi'r blaenoriaethau hynny'n welliant parhaol.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Rhys Iwan'.

A GAREM

Sgwrs Cymru gyfan am brofiadau a disgwyliadau pobl.

O fis Gorffennaf i fis Tachwedd 2025, bu Llais yn cymryd rhan mewn sgwrs Cymru gyfan gyda miloedd o bobl drwy ddigwyddiadau cenedlaethol a chymunedol, sgysiau un i un a thrwy rwydweithiau a chymdeithasau iechyd a gofal cymdeithasol. Roedd hwn yn gyfle i rannu profiadau o iechyd a gofal cymdeithasol fel rhan o brosiect Yr Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Garem. Fe wnaethon ni siarad â phobl sy'n jyglo arosiadau amhosibl, gofalwyr sy'n cael eu hymestyn i'r pwynt o dorri, a phobl a ddywedodd wrthym beth sy'n eu cadw i fynd, beth sy'n eu rhwystro, a beth maen nhw eisiau bod yn wahanol.

Neges graidd a redodd drwy bopeth a rannodd pobl gyda ni oedd; mae pobl eisiau system iechyd a gofal cymdeithasol sy'n eu trin fel bodau dynol, nid rhifau.

Maen nhw eisiau cael eu gwrando, derbyn gofal cydgysylltiedig, cael cyfathrebu gonest, cael cefnogaeth cyn i bethau gyrraedd argyfwng ac maen nhw eisiau penderfyniadau sy'n canolbwyntio ar y person. Roeddent hefyd yn rhannu ymdeimlad dwfn o falchder yn ymroddiad staff rheng flaen, sydd mor aml yn gwneud y gwahaniaeth rhwng ofn a sicrwydd. Dywedodd llawer wrthym:

***"Mae'r staff
yn gwneud eu
gorau, mae'r
system yn ei
gwneud hi'n
anodd."***



Mae'r adroddiad hwn yn seiliedig ar yr hyn a ddywedodd miloedd o bobl wrthym yn ystod y prosiect hwn am yr hyn sydd bwysicaf i ddyfodol iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Daw'r wyth egwyddor rydyn ni'n eu rhannu yma yn uniongyrchol o'u profiadau.

Mae'n bwysig nodi nad yw'r themâu hyn yn newydd, maen nhw'n cyfateb i'r hyn rydyn ni wedi bod yn ei glywed ers i Llais ddod yn weithredol yn 2023. Mae hyn yn dangos bod blaenoriaethau pobl wedi aros yr un fath ledled Cymru.



Beth mae'r adroddiad hwn yn ei gynnwys

- Pam y gofynnon ni beth sy'n bwysig nawr.
- Sut wnaethon ni wrando a gan bwy y clywsom ni.
- Yr 8 egwyddor a luniwyd yn uniongyrchol gan brofiadau pobl.
- Straeon a dyfyniadau go iawn y tu ôl i bob egwyddor.
- Syniadau ymarferol ar gyfer newid; ffyrdd syml, dynol o wella profiadau nawr ac yn y tymor hir.

Diolch i bawb a rannodd eu straeon gyda ni.

”

Eich gonestrwydd, eich mewnwleddiad, a'ch parodrwydd i siarad am yr hyn sy'n gweithio – a'r hyn sydd ddim – yw sylfaen yr adroddiad hwn.

Ein rôl ni yw cario eich lleisiau ymlaen, yn glir ac yn hyderus, fel y gall ieuchyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru ddod yn decach, yn fwy caredig, ac yn fwy ymatebol.

Mae'r egwyddorion hyn yn adlewyrchu'r hyn y dywedodd pobl ledled Cymru wrthym eu bod am ei weld. Rydym yn eu cynnig fel canllaw i benderfynwyr yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol – ac fel atgoffa bod newid ystyrlon yn dechrau trwy wrando.

Alyson Thomas
Prif Weithredwr



Ar yr olwg gyntaf:

Y negeseuon cryfaf a glywsom:

Gofal sy'n dechrau gyda'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw, nid dim ond yr hyn sy'n anghywir yn glinigol.

Mynediad haws, heb arosiadau hir na phrosesau dryslyd.

Cyfathrebu clir a gonest, gan gynnwys canlyniadau profion amserol a diweddariadau rheolaidd.

Parch ac urddas, yn enwedig pan maen nhw'n teimlo'n agored i niwed neu heb eu clywed.

Cefnogaeth sy'n cysylltu, fel nad oes rhaid iddyn nhw ailadrodd eu stori dro ar ôl tro.

System deg, gyda chamau gweithredu ar anghydraddoldebau sy'n llunio profiadau iechyd a gofal pobl.

Cefnogaeth gryfach i ofalwyr, plant a phobl ifanc, sy'n aml yn syrthio trwy'r bylchau.

Systemau digidol sy'n gweithio dros bobl, nid yn eu herbyn.



Y mewnwelediadau hyn a luniodd yr 8 egwyddor yn yr adroddiad hwn. Gyda'i gilydd maent yn adlewyrchu'r hyn a ddywedodd pobl ledled Cymru wrthym sydd bwysicaf am eu profiadau o iechyd a gofal cymdeithasol. Dyma Egwyddorion y Bobl ac maent yn sail i'n Maniffesto dros Newid Senedd 2026, gan ddangos sut y gall profiad bywyd lunio blaenoriaethau a chamau gweithredu clir ar gyfer y dyfodol.

1. Mynediad sy'n gweithio i bawb	2. Urddas a pharch, bob tro	3. Cyfathrebu clir a gonest	4. Gofal cydgysylltiedig sy'n teimlo'n ddi-dor
Dylai gofal fod ar gael pryd bynnag y bo ei angen – ar-lein, dros y ffôn, neu wyneb yn wyneb – heb rwystrau a achosir gan ddaearyddiaeth, iaith, neu allgáu digidol.	Mae pobl eisiau cael eu gwranddo, eu credu, a'u trin â charedigrwydd ym mhob cam o'r gofal.	Ni ddylai neb gael ei adael allan. Mae pobl eisiau diweddariadau amserol, iaith glir, a gonestrwydd ynglŷn ag oediadau.	Dylai gwasanaethau gydweithio o amgylch y person, fel nad oes rhaid i bobl ailadrodd eu stori na dod o hyd i'w ffordd trwy wasanaethau ar eu pen eu hunain.
5. Gofal a chefnogaeth amserol wrth aros	6. Dylai gofal gydnabod ac ymateb i'r person cyfan	7. Gwasanaethau cynhwysol, hygyrch a theg i bawb	8. Gofal a chefnogaeth sy'n galluogi annibyniaeth
Mae gofal lle a phryd bynnag y mae ei angen ar bobl yn hanfodol ar gyfer diogelwch, lles ac ymddiriedaeth. Pan na ellir osgoi aros, dylai cefnogaeth a chyfathrebu clir sicrhau nad yw pobl byth yn teimlo eu bod wedi'u hanghofio.	Mae pobl eisiau gwasanaethau sy'n deall eu hamgylchiadau unigryw, yn eu trin â thrugaredd, ac yn ystyried pob agwedd ar eu hiechyd a'u bywyd, nid cyflwr yn unig.	Dylai gofal adlewyrchu hawliau a hunaniaethau, a chael gwared ar rwystrau sy'n gysylltiedig ag iaith, diwylliant, anabledd a mynediad digidol.	Dylai gofal a chymorth helpu pobl i fyw gydag urddas, cysylltiad a dewis. Mae angen cymorth ystyrlon i ofalwyr di-dâl, gan gynnwys seibiant, cyngor a chymorth emosiynol.

Dyma'r sylfaen ar gyfer system well. Gadewch i ni ei adeiladu gyda'n gilydd.

Ynglŷn â'r prosiect: Pam y gwnaethom ofyn, sut y gwrandawom

Nod ein prosiect Cymru Gyfan oedd helpu i feithrin perthynas decach a mwy cytbwys rhwng pobl a'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol maen nhw'n eu defnyddio.

Nid oes digon o bobl yn gwybod eu hawliau, yr hyn y gallant ei ddisgwyl yn rhesymol gan wasanaethau, neu sut y gallant chwarae eu rhan eu hunain i aros yn iach. Dyna pam y gwnaeth Llais arwain sgwrs genedlaethol am greu gwasanaethau cliriach, tecach a mwy person-ganolog.

Mae'n amlwg bod angen gwneud mwy yn y maes hwn i feithrin gwell dealltwriaeth o hawliau, cyfrifoldebau a disgwyliadau.

Ein Nod

Rydym am ei gwneud hi'n haws i bobl:

Wybod a deall eu hawliau

Gwybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol

Gwybod y rhan sydd ganddyn nhw i'w chwarae yn eu hiechyd a'u gofal eu hunain

Ar yr un pryd, rydym am gefnogi gwasanaethau i ddiwallu anghenion pobl yn well drwy wrando ar brofiadau go iawn a defnyddio'r hyn maen nhw'n ei glywed i wneud pethau'n well. Mae'n ymwneud â meithrin ymddiriedaeth, lleihau dryswch a chreu gwasanaethau sy'n gweithio i bawb.

Mae iechyd a gofal cymdeithasol yn cyffwrdd â phawb. Boed yn cael apwyntiad gyda meddyg teulu, dod o hyd i gefnogaeth i riant sy'n heneiddio, llywio gwasanaethau iechyd meddwl, neu geisio cael atebion yn ystod cyfnod pryderus, mae profiadau pobl yn llunio eu hymddiriedaeth yn y system. Roedden ni'n gwybod, er mwyn deall beth sy'n wirioneddol bwysig, bod angen i ni wrando'n eang, yn ddwfn, ac mewn ffyrdd a oedd yn cwrdd â phobl lle'r oedden nhw.



Sut wnaethon ni wrando

Fe wnaethon ni gynllunio'r prosiect hwn fel nad oedd un dull yn dominyddu. Yn lle hynny, fe wnaethon ni ddod â llawer o ffyrdd o glywed gan bobl ynghyd, gan gyfarfod â nhw lle maen nhw a chynnig dewisiadau o ran sut i gymryd rhan. Fe wnaethon ni wrando drwy:

Sgyrsiau mewn digwyddiadau cenedlaethol a rhanbarthol, o Sioe Frenhinol Cymru a'r eisteddfod Genedlaethol i ddigwyddiadau cymunedol lleol.

Arolygon ac ymgysylltu ar-lein, gan gyrraedd pobl sy'n well ganddynt rannu eu barn yn ysgrifenedig neu o gartref.

Cyfweliadau a thrafodaethau grŵp, gan gynnwys sggyrsiau manwl gyda phobl.

Ymweliadau â grwpiau cymunedol, elusennau, canolfannau dydd, a rhwydweithiau profiad byw.

Ymgysylltu ag ystod eang o sefydliadau sy'n ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol, gan nodi eu barn a'u hargymhellion ar gyfer newid.



Yr hyn a glywsom

Ar draws yr holl ddulliau hyn, roedd yr un themâu'n atseinio dro ar ôl tro: pobl yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar ofal, yn teimlo nad ydyn nhw'n cael eu clywed neu eu diystyru, yn wynebu oediadau hir, yn delio â chyfathrebu gwael, ac yn syrthio trwy'r tyllau rhwng gwasanaethau.. Ochr yn ochr â'r rhwystredigaethau hyn, disgrifiodd llawer hefyd adegau lle'r oedd gofal yn teimlo'n ddynol, yn barchus, ac yn bersonol, a dywedasant eu bod eisiau mwy o hynny.

Nid yw'r adroddiad hwn yn ceisio datrys pob her ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Yn hytrach, mae'n gwneud rhywbeth yr un mor bwysig, mae'n nodi'r hyn y mae pobl ledled Cymru yn dweud eu bod nhw ei eisiau yn eu geiriau eu hunain.

Mae'r wyth egwyddor hyn yn ffurfio sylfaen gref. Maent yn adlewyrchu'r blaenoriaethau a glywsom amlaf gan bobl ac yn dangos beth sydd bwysicaf. Maent wedi cael eu llunio gan brofiad byw a gellir eu defnyddio gan benderfynwyr i arwain a llywio eu dewisiadau ar gyfer dyfodol iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Gan bwy y clywsom ni

Er mwyn deall yr iechyd a gofal cymdeithasol y mae pobl ei eisiau ar gyfer y dyfodol, roedd angen i ni glywed gan gynifer o bobl, cymunedau a phrofiadau gwahanol â phosibl.

Yn ogystal â'r safbwyntiau a fynegwyd drwy'r amrywiol sefydliadau cenedlaethol, cymerodd mwy na 3000 o bobl ran mewn sgysiau gyda ni. Casglom safbwyntiau o bob cwr o Gymru gydag ymatebion yn adlewyrchu gwasgariad poblogaeth y wlad yn fras.

Ar draws ein gweithgareddau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol, fe wnaethom ymgysylltu â:



pobl drwy arolygon

**pobl mewn digwyddiadau
rhanbarthol**

**pobl mewn digwyddiadau
cenedlaethol (Sioe Frenhinol
Cymru, Eisteddfod yr Urdd,
yr Eisteddfod Genedlaethol,
a mwy)**

**pobl drwy gyfweiliadau
sgysiau 1-2-1**



Clywsom gan bobl ym mhob cyfnod o fywyd.

Ymhlith y rhai a gymerodd ran:

roedd **1%**
rhwng 0 a 15 oed

roedd **43%**
yn 25–64 oed

roedd **3%**
yn 16–24 oed

roedd **24%**
yn 65+ oed

Clywsom hefyd gan

34%

pobl anabl neu bobl
â chyflyrau hirdymor

5%

siaradwyr Cymraeg

38%

gofalwyr di-dâl

dros

12

o bobl o gefndiroedd
ethnig

Mae'r lledaeniad yn dangos cymysgedd o brofiadau bywyd, o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau meddyg teulu ac ysbyty i deuluoedd sy'n llywio siwrneiau gofal cymdeithasol cymhleth.



Yr hyn y dewisodd pobl siarad amdano

Er i ni ofyn cwestiynau eang, agored, daeth rhai themâu drwodd yn gryf a dro ar ôl tro. Roedd y rhain yn cynnwys:

Amseroedd aros a mynediad

Diffyg cyfathrebu neu ddiweddariadau clir

Teithiau darniog rhwng gwasanaethau

Effaith prinder staff

Pwysigrwydd urddas a chael eich trin fel person

Anghydraddoldebau mewn canlyniadau iechyd a mynediad

Anawsterau a wynebir gan ofalwyr

Bylchau mewn cefnogaeth i blant a phobl ifanc

Rhwystrau sy'n ymwneud â mynediad digidol

Nid materion haniaethol yw'r rhain; realiti bob dydd sy'n effeithio ar filoedd o bobl ledled Cymru ydyn nhw.



1. Mynediad sy'n gweithio i bawb

I lawer o bobl ledled Cymru, y rhwystr cyntaf wrth gael cymorth yw gallu cyrraedd y gwasanaeth o gwbl. Clywsom gan bobl a dreuliodd oriau yn ceisio cysylltu ar y ffôn, teuluoedd a oedd yn teithio pellteroedd maith am ofal sylfaenol, a phobl a oedd yn teimlo eu bod wedi'u cau allan oherwydd bod systemau'n tybio bod pawb ar-lein, yn hyderus, ac yn gallu llywio prosesau cymhleth.

Nid oriau agor na rhifau apwyntiadau yn unig yw mynediad. Mae'n ymwneud â dylunio gwasanaethau sy'n cydnabod sut mae pobl yn byw eu bywydau, gan ystyried trafnidiaeth wledig, cyfrifoldebau gofalu, cyflyrau iechyd sy'n amrywio, anghenion iaith, a gwahanol lefelau cysur gyda thechnoleg. Pan nad yw mynediad yn gweithio, mae rhwystredigaeth yn tyfu, mae amodau'n gwaethygu, ac mae'r system gyfan yn dod yn anoddach i'w defnyddio.

"Rydym eisiau iechyd a gofal cymdeithasol y gallwn ei gael pan fydd ei angen arnom, mewn ffyrdd sy'n gweithio i ni, boed ar-lein, dros y ffôn, neu wyneb yn wyneb, a heb rwystrau a achosir gan ddaearyddiaeth, allgau digidol, iaith, nac amgylchiadau."

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Rhannodd pobl straeon am gael trafferth cael apwyntiadau gyda meddyg teulu, wynebu arosiadau hir am ofal deintyddol, a theimlo bod *"popeth wedi symud ar-lein"* heb ddewisiadau eraill sy'n gweithio iddyn nhw. I rai, mae opsiynau digidol yn ddefnyddiol, yn gyflym, yn gyfleus, ac yn grymuso. I eraill, maent yn rhwystr, yn enwedig lle mae cysylltiad rhynggrwyd gwael, hyder isel, neu ddiffyg offer yn gwneud mynediad digidol yn amhosibl.

Disgrifiodd cymunedau gwledig y pwysau o deithio ar gyfer apwyntiadau arferol, yn enwedig pan fo trafniadaeth gyhoeddus yn gyfyngedig neu'n annibynadwy. Dywedodd pobl anabl wrthym sut roedd adeiladau anhygyrch, drysau trwm, diffyg seddi, neu ystafelloedd aros wedi'u cynllunio'n wael yn aml yn gwneud mynychu apwyntiadau yn straenus neu'n boenus.

Dywedodd siaradwyr Cymraeg eu bod yn aml yn gorfod *"ymladd"* i dderbyn gofal yn eu hiaith. Ac roedd llawer o bobl yn teimlo nad oedd systemau anhyblyg yn cydnabod realiti gwaith sifftiau, rhianta, na gofalu.

Ar draws y bwrdd,
dywedodd pobl yr un peth:

***"Rydw i eisiau gofal sy'n
teimlo'n hygyrch."***



Lleisiau o'r gymuned

"Ceisiais am dri diwrnod gysylltu â fy meddyg teulu. Pan ges i apwyntiad o'r diwedd, roedd wythnosau i ffwrdd. Erbyn hynny roedd y broblem yn waeth."

"Mewn ardaloedd gwledig, os byddwch chi'n colli'r un bws, dyna ni, allwch chi ddim cyrraedd yr apwyntiad."

"All fy mam ddim defnyddio'r system ar-lein, ac mae'r llinellau ffôn bob amser yn brysur. Mae hi'n mynd hebdo."

Daeth y straeon hyn i'r amlwg ym mhob rhanbarth, ar draws pob oedran a chefnidir.

Syniadau ar gyfer newid

Pe bai mynediad yn wirioneddol gweithio i bawb, dywedodd pobl wrthym y byddai'n edrych fel hyn:

- **Drysau lluosog i mewn:** llwybrau ffôn, ar-lein, ac wyneb yn wyneb sydd i gyd yn gweithio cystal â'i gilydd.
- **Pobl go iawn ar gael pan fo angen:** yn enwedig i'r rhai sydd ag anghenion cymhleth neu sy'n wynebu rhwystrau i gael mynediad at wasanaethau'n ddigidol – boed hynny oherwydd hyder digidol isel, diffyg cysylltedd, neu beidio â chael yr offer cywir.
- **Dewisiadau hyblyg:** apwyntiadau y tu allan i oriau ysgol, ymweliadau cartref lle bo'n briodol, a chefnogaeth sy'n addasu i sefyllfaoedd pobl.
- **Gwasanaethau wedi'u cynllunio gyda'r gymuned:** gan gynnwys pobl sy'n adnabod y rhwystrau o lygad y ffynnon.
- **Neb yn cael ei adael ar ôl gan newidiadau digido:** dewisiadau amgen di-ddigidol wedi'u gwarantu, gwybodaeth glir, a chymorth i'r rhai sydd eisiau dysgu.

Mae mynediad yn fwy na'r cam cyntaf mewn taith gofal.

Dyma'r drws i bopeth sy'n dilyn ac mae pobl eisiau i'r drws hwnnw fod yn agored, yn weladwy, ac yn groesawgar i bawb.



2. Urddas a pharch, bob tro

Ledled Cymru, dywedodd pobl wrthym fod sut maen nhw'n cael eu trin yr un mor bwysig â pha driniaeth maen nhw'n ei derbyn. Pan fydd pobl yn teimlo eu bod yn cael eu parchu, eu credu, a'u cydnabod fel bodau dynol, mae eu hyder yn y system yn tyfu. Pan fyddant yn teimlo eu bod yn cael eu diystyru neu eu hanwybyddu, mae ymddiriedaeth yn erydu'n gyflym.

I rai, trawsnewidiodd un eiliad o garedigrwydd brofiad llethol yn un y gallent ymdopi ag ef. I eraill, roedd cyfarfyddiad bryslog, tôn llais, neu beidio â chael eu cymryd o ddifrif yn eu gadael yn teimlo'n fach, yn bryderus, neu'n syml ddim yn werth amser y system.

Nid yw'r profiadau emosiynol hyn yn "faterion meddal" maent yn llunio canlyniadau iechyd, parodrwydd i geisio cymorth, a pha mor ddiogel y mae pobl yn teimlo mewn adegau pan fyddant fwyaf agored i niwed.

"Rydym am gael ein trin ag urddas, caredigrwydd a pharch ym mhob cam o'n gofal. Rydyn ni eisiau cael ein gwrando, ein credu, a'n gwerthfawrogi fel pobl, nid problemau i'w datrys."



Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Disgrifiodd pobl dro ar ôl tro adegau pan nad oeddent yn teimlo eu bod yn cael eu gwranddo arnynt na'u credu, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda salwch cronig, menywod sy'n ceisio diagnosis ar gyfer cyflyrau fel endometriosis, pobl ag anableddau dysgu neu awtistiaeth, a phobl hŷn yn llywio llwybrau gofal cymhleth.

Dywedodd llawer eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu siarad amdanynt yn hytrach na iddynt. Disgrifiodd eraill iaith a oedd yn glinigol ond yn oer, neu adegau lle gwnaed rhagdybiaethau cyn iddynt hyd yn oed orffen esbonio eu sefyllfa.

Eto i gyd, roedd pobl hefyd yn rhannu eiliadau o urddas a charedigrwydd rhagorol: nyrs a gymerodd amser ychwanegol i esbonio rhywbeth yn glir, derbynnydd a sylwodd ar ofid rhywun ac a gynigiodd sicrwydd, meddyg a wrandawodd heb farnu a gweithiwr gofal a aeth yr ail filltir i wneud i rywun deimlo'n ddiogel ac yn cael ei werthfawrogi gartref. Mae'r enghreifftiau hyn yn dangos bod yr egwyddorion yn berthnasol yn gyfartal ar draws iechyd a gofal cymdeithasol.

Ar draws pob oedran, cefndir a rhanbarth, roedd y neges yr un fath:

"Gweler fi fel person."



Lleisiau o'r gymuned

"Rydw i eisiau cael fy nhrin fel bod dynol, nid fel rhif ar sgrin."

"Fe wnaethon nhw i mi deimlo fel petawn i'n gor-ddweud. Bron i mi roi'r gorau i fynd yn ôl."

"Gwrandawodd un meddyg yn wirioneddol, gwrandawodd yn iawn, a newidiodd bopeth i mi."

Mae'r profiadau hyn yn tynnu sylw at sut nad delfrydau haniaethol yw urddas a pharch ond realiti beunyddiol sy'n llunio pob rhyngweithio.

Syniadau ar gyfer newid

Pe bai gofal ym mhobman wedi'i seilio ar urddas a pharch, dywedodd pobl wrthym y byddai'n teimlo fel hyn:

- **Mae gan staff yr amser a'r gefnogaeth i wrando, nid dim ond asesu.**
- **Mae straeon pobl yn cael eu credu, eu dilysu, a'u hymgorffori mewn penderfyniadau am eu gofal a'u cefnogaeth.**
- **Mae cyfathrebu'n gynnes, yn onest, ac yn ddynol, nid yn frysiog nac yn ddiystyriol.**
- **Mae rhagfarn anymwybodol yn cael ei chydabod a'i mynd i'r afael â hi, felly does dim grŵp yn teimlo ei fod yn cael ei anwybyddu na'i feirniadu.**
- **Mae amgylcheddau wedi'u cynllunio gyda thrugaredd, o sut mae ardaloedd derbynfa yn teimlo i sut mae sgysiau anodd yn cael eu trin.**
- **Mae cynlluniau gofal yn adlewyrchu'r person cyfan, gan gynnwys eu gwerthoedd, eu hamgylchiadau a'u perthnasoedd.**

Nid yw urddas a pharch yn "ychwanegion". Nhw yw sylfaen system y gall pobl ymddiried ynddi, un sy'n diwallu nid yn unig anghenion clinigol ond hefyd anghenion gofal a chymorth ac yn trin pobl fel unigolion.

3. Cyfathrebu Clir a Gonest

Dywedodd pobl ledled Cymru wrthym nad un o'r rhannau mwyaf llawn straen o ddefnyddio gofal iechyd a chymdeithasol yw'r sefyllfa, y salwch neu'r anaf ei hun bob amser, ond y diffyg gwybod.

Ddim yn gwybod beth yw'r cam nesaf na phryd fydd canlyniadau'r profion yn ôl. Heb wybod pwy sy'n gyfrifol am eu gofal neu eu cefnogaeth, pryd y bydd rhywun yn dilyn i fyny, neu beth sy'n digwydd y tu ôl i'r llenni.

Pan fydd cyfathrebu'n chwalu, mae pobl yn cael eu gadael i fynd ar ôl, ailadrodd eu hunain, neu roi darnau o wybodaeth at ei gilydd. Mae hyn yn erydu hyder ac yn gadael llawer yn teimlo fel pe bai'n rhaid iddynt reoli'r system eu hunain ar yr union foment y mae arnynt fwyaf o angen arweiniad a chefnogaeth.

Nid dim ond arfer da yw cyfathrebu clir a gonest, dywedodd pobl wrthym mai dyna sy'n gwneud y gwahaniaeth rhwng teimlo'n ddiogel a theimlo eich bod wedi cael eich anghofio.

"Rydym eisiau cyfathrebu clir a gonest fel ein bod yn wybodus, yn cymryd rhan a byth yn cael ein gadael yn y tywyllwch. Rydyn ni eisiau deall beth sy'n digwydd, beth i'w ddisgwyl, ac at bwy i droi."

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Ar draws arolygon, cyfweiliadau a sgysiau digwyddiadau, daeth cyfathrebu i'r amlwg dro ar ôl tro fel un o'r themâu mwyaf cyffredin a phwysig.

Rhannodd pobl brofiadau o:

- aros wythnosau neu fisoedd am ganlyniadau profion heb ddiweddariad,
- bod yn ansicr a wnaed atgyfeiriadau,
- derbyn gwybodaeth wrthgyferbyniol gan wahanol staff,
- cael eich rhyddhau heb gyfarwyddiadau clir,
- ddim yn deall pwy i ffonio pe bai rhywbeth yn newid,
- dogfennau neu lythyrau wedi'u hysgrifennu mewn iaith gymhleth na allent ei deall yn hawdd.

Dywedodd rhieni plant ag anghenion ychwanegol wrthym ba mor flinedig yw ailadrodd yr un wybodaeth i nifer o weithwyr proffesiynol. Siaradodd pobl hŷn am lythyrau nad oeddent yn egluro beth oedd pwrpas apwyntiad. Dywedodd siaradwyr Cymraeg eu bod yn aml yn derbyn gwaith papur nad oeddent yn gallu ei ddeall yn llawn yn eu hiaith gyntaf. Dywedodd llawer eu bod nhw eisiau gonestrwydd yn unig hyd yn oed os mai'r ateb oedd, *"Dydyn ni ddim yn gwybod eto."*

Dro ar ôl tro, dywedodd pobl yr un peth:

***"Cadwch fi'n
wybodus"***



Lleisiau o'r gymuned

"Dywedwyd wrtha i am y byddent yn ffonio gyda chanlyniadau fy mhrawf. Wnaethon nhw ddim. Fe wnes i erlid am wyth mis."

"Does dim angen i bopeth fod yn berffaith, dim ond gwybod beth sy'n digwydd sydd angen i mi ei wneud."

"Pe bai rhywun wedi egluro beth oedd yn digwydd, fyddwn i ddim wedi bod mor bryderus."

Mae'r straeon hyn yn dangos sut mae cyfathrebu'n siapio profiad emosiynol pobl cymaint â'r gofal ymarferol, boed mewn lleoliadau iechyd neu ofal cymdeithasol.

Syniadau ar gyfer newid

Roedd pobl yn glir ynglŷn â sut y dylai cyfathrebu da deimlo:

- **Rhagweithiol, nid adweithiol:** ni ddylai pobl orfod rhedeg ar ôl am wybodaeth.
- **Camau nesaf clir bob tro:** beth fydd yn digwydd, pryd, a phwy i gysylltu â nhw.
- **Llythyrau a diweddariadau mewn iaith glir, gyda fformatau hygyrch i'r rhai sydd eu hangen.**
- **Gonestrwydd ynglŷn ag oedi neu ansicrwydd, nid tawelwch.**
- **Cyfathrebu cydgysylltiedig rhwng gwasanaethau fel nad yw pobl yn derbyn negeseuon cymysg.**
- **Parch at yr iaith sydd ei hangen ar bobl i gyfathrebu'n effeithiol – nid yn unig yr hyn maen nhw'n ei ffafrio, ond yr hyn sy'n angenrheidiol iddyn nhw.**

Mae cyfathrebu da yn troi system ddryslyd yn un y gall pobl ei llywio'n hyderus. Mae'n meithrin ymddiriedaeth ac yn lleihau pryder.



4. Gofal cydgysylltiedig sy'n teimlo'n ddi-dor

Dywedodd pobl wrthym am ailadrodd yr un stori i nifer o weithwyr proffesiynol, cario gwaith papur o un gwasanaeth i'r llall, gweithredu fel cyfryngwyr rhwng timau nad ydynt yn siarad â'i gilydd, a llywio llwybrau cymhleth heb ganllaw clir.

I deuluoedd sy'n cefnogi perthnasau hŷn, plant ag anghenion cymhleth, neu anwyliaid â chyflyrau hirdymor, mae'r gwaith hwn yn flinedig ac yn anweledig.

"Rydym eisiau gofal cydgysylltiedig, fel bod y system yn gweithio gyda'i gilydd o'n cwrdd. Ni ddylem orfod ailadrodd ein straeon na llywio gwasanaethau ar ein pennau ein hunain."

Pan fydd gofal a chymorth yn gydgysylltiedig, fodd bynnag, disgrifiodd pobl deimlo'n rhyddhad, yn ddiogel, ac yn cael eu gweld. Clywsom straeon cadarnhaol am bryd mae trosglwyddiadau'n gweithio neu pryd mae rhyddhau'n cynnwys cynllun clir. Dangosodd yr eiliadau hyn sut y gall y system deimlo pan mae'n gweithio fel cyfanwaith yn hytrach na chasgliad o rannau ar wahân.

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Ar draws pob rhanbarth, y galw am ofal a chymorth cydgysylltiedig oedd un o'r negeseuon mwyaf uchelgeisiol a chyson a glywsom.

Siaradodd pobl am:

- dimau iechyd ddim yn siarad â gofal cymdeithasol, gan adael bylchau yn y gefnogaeth;
- cyfathrebu gwael rhwng ysbytai a gwasanaethau cymunedol;
- asesiadau lluosog sy'n gofyn yr un cwestiynau;
- atgyfeiriadau coll, neu atgyfeiriadau a wneir heb esboniad;
- oedi wrth ryddhau cleifion oherwydd nad oedd offer na chymorth cartref yn barod;
- gweithwyr proffesiynol yn methu gweld gwybodaeth sylfaenol sydd ei hangen ar gyfer parhad;
- teuluoedd yn cael eu gadael i gydlynu gofal a chymorth ar eu pennau eu hunain, yn aml ar bwynt argyfwng.

I lawer, nid un methiant difrifol a achosodd ofid, ond effaith gronnus dwsinau o ddatgysylltiadau bach.

Roedd pobl yn glir: **Dylai gofal cydgysylltiedig fod yn norm, nid yr eithriad rydych chi'n ffodus i'w brofi.**



Lleisiau o'r gymuned

"Rydw i mor flinedig o adrodd fy stori dro ar ôl tro. Mae'n teimlo fel nad oes neb yn edrych ar yr un nodiadau."

"Dywedodd yr ysbyty y byddai gofal cymdeithasol yn cymryd yr awenau. Dywedodd gofal cymdeithasol eu bod nhw'n aros am yr ysbyty. Yn y cyfamser, roedden ni'n ymdopi ar ein pennau ein hunain yn unig."

"Pan siaradodd un nyrs â'r ffisiotherapydd cyn apwyntiad fy nhad, roedd popeth yn gwneud synnwyr. Ni ddylai ddibynnu ar siawns."

Mae'r myfyrdodau hyn yn dangos faint yn llyfnach y gallai teithiau pobl fod gyda'r cyfathrebu cywir a systemau cydgysylltiedig a rennir y tu ôl i'r llenni.

Syniadau ar gyfer newid

Roedd pobl yn glir ynglŷn â sut olwg a theimlad y dylai gofal a chymorth cydgysylltiedig fod:

- **1 sgwrs, nid 5:** gwybodaeth yn cael ei rhannu'n briodol fel nad oes rhaid i bobl ailadrodd eu hunain.
- **Pontio llyfn:** rhwng yr ysbyty a'r cartref, rhwng gwasanaethau plant ac oedolion, rhwng gofal iechyd a gofal cymdeithasol.
- **Cydllynu clir:** un person neu dîm yn sicrhau bod y darnau'n ffitio at ei gilydd.
- **Systemau digidol a rennir:** caniatáu i weithwyr proffesiynol weld y wybodaeth sydd ei hangen arnynt.
- **Cyfathrebu cyson:** fel nad yw teuluoedd yn gorfod dyfalu pwy sy'n gwneud beth.
- Gofal wedi'i gynllunio o amgylch y person, nid o amgylch ffiniau sefydliadol.

Nid yn unig y mae gofal cydgysylltiedig yn gwella profiadau, mae'n gwneud y system gyfan yn fwy diogel, yn fwy caredig ac yn fwy effeithlon.



5. Gofal a chefnogaeth amserol tra byddwch chi'n aros

Ledled Cymru, dywedodd pobl wrthym fod aros, ac yn enwedig aros heb wybodaeth na chefnogaeth, yn un o rannau anoddaf eu profiad. Boed yn aros am brawf diagnostig, asesiad iechyd meddwl, gweithdrefn ysbyty, neu gymorth gofal cymdeithasol, gall arosiadau hir droi problemau y gellir eu rheoli yn argyfyngau.

Mae pobl yn deall bod gwasanaethau dan bwysau. Yr hyn maen nhw'n ei chael hi'n anodd yw aros heb sicrwydd, dim diweddariadau, a dim help i ymdopi yn y cyfamser.

Nid yw gofal amserol yn ymwneud â lleihau hyd yr aros yn unig, mae hefyd yn ymwneud ag ansawdd y gefnogaeth yn ystod yr aros hwnnw, cael eich hysbysu a chael rhywle i droi ato gydag ymholiadau.



"Rydym eisiau gofal amserol a chefnogaeth ystyrlon tra byddwn yn aros. Ni ddylai amseroedd aros ein gadael ni'n teimlo ein bod ni wedi ein hanghofio, yn enwedig ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl ac arbenigol."

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Rhannodd pobl brofiadau o:

- Bywyd ar stop wrth aros am lawdriniaeth neu ddiagnosteg, tasgau bob dydd yn mynd yn anodd, poen yn cynyddu, gwaith yn cael ei effeithio.
- Mae arosiadau iechyd meddwl a niwroddatblygiadol yn ymestyn i flynyddoedd, gan adael teuluoedd mewn trallod heb unman i droi.
- Plant yn colli ysgol neu gyfleoedd oherwydd nad oes cefnogaeth ar gael.
- Cyflyrau'n gwaethygu oherwydd bylchau hir mewn gofal, gan arwain at ymyriadau mwy cymhleth yn ddiweddarach.
- Diffyg cefnogaeth dros dro, heb gyngor ynghylch sut i reoli symptomau neu ble i geisio cymorth wrth aros.

Dywedodd llawer wrthym nad yr aros ei hun oedd y rhan anoddaf, ond teimlo fel eu bod wedi diflannu o'r system.

Roedd pobl yn glir:

"Os na allwch chi fy ngweld eto, o leiaf cefnogwch fi tra byddaf yn aros."



Lleisiau o'r gymuned

"Pe bai rhywun wedi cysylltu neu wedi rhoi cyngor, ni fyddai wedi teimlo mor anobeithiol."

"Rydw i wedi bod yn aros pum mlynedd am lawdriniaeth. Mae pob dydd yn boen. Rydw i eisiau gonestrwydd ynglŷn â phryd y bydd yn digwydd."

"Fe arhosom ni dros ddwy flynedd am asesiad awtistiaeth. Yn ystod y cyfnod hwnnw, chwalodd yr ysgol ac roedd ein teulu wedi blino'n lân."

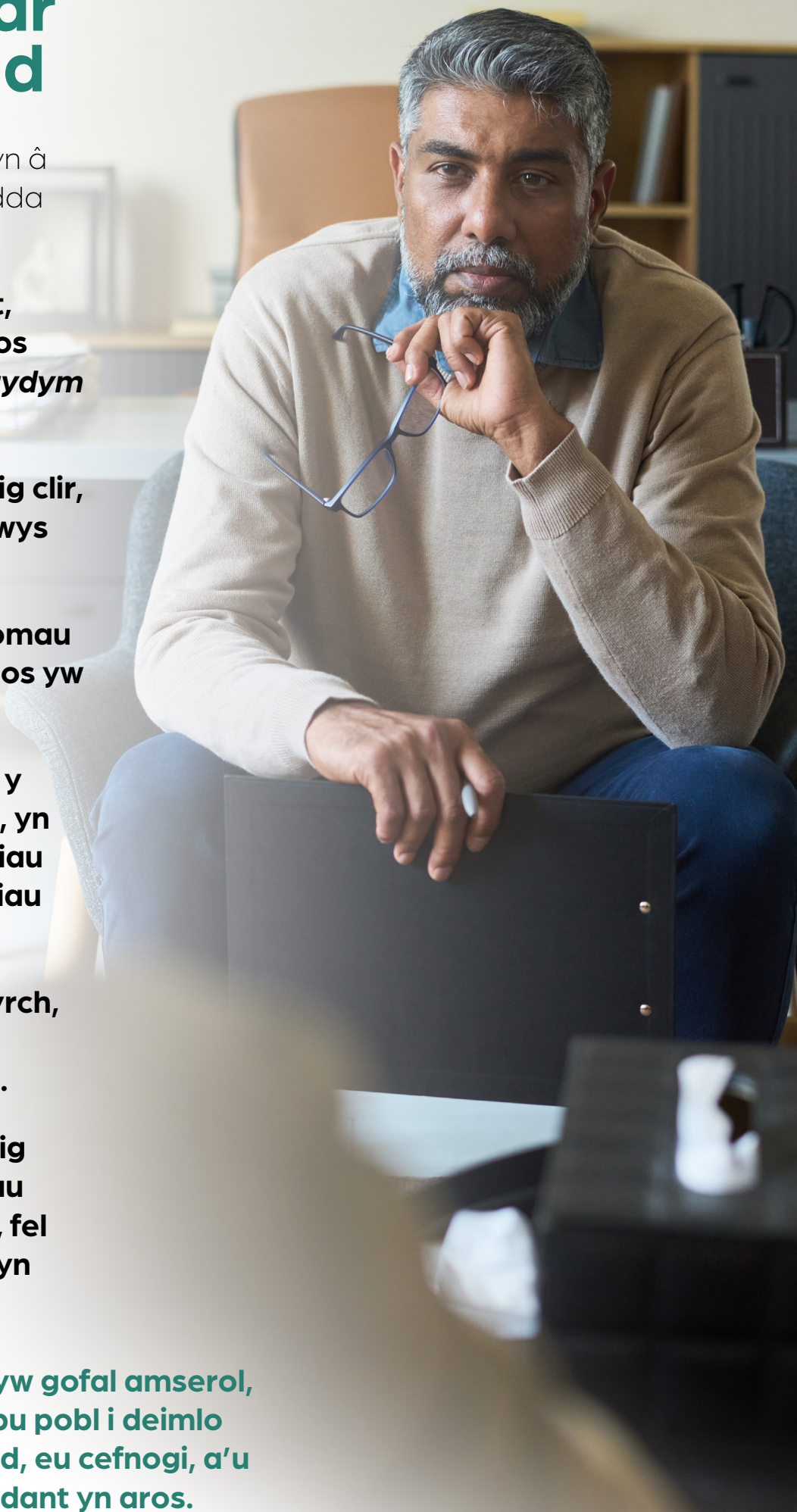
Mae'r straeon hyn yn dangos sut mae aros heb wybodaeth na chefnogaeth yn tanseilio ymddiriedaeth ac yn gadael llawer yn teimlo'n ddi-rym.

Syniadau ar gyfer newid

Roedd pobl yn glir ynglŷn â sut y dylai cefnogaeth dda wrth aros teimlo:

- **Diweddariadau gonest, rheolaidd, hyd yn oed os yw'r diweddariad yn "rydym yn dal i weithio arno".**
- **Amserlenni disgwylledig clir, nid amcangyfrifon amwys na distawrwydd.**
- **Cyngor ar reoli symptomau neu ble i gael cymorth os yw pethau'n gwaethgu.**
- **Cofrestriadau ar gyfer y rhai sydd mewn perygl, yn enwedig ar gyfer grwpiau iechyd meddwl a grwpiau agored i niwed.**
- **Gwybodaeth sy'n hygyrch, mewn iaith glir ac yn ieithoedd dewisol pobl.**
- **Cymorth cydgysylltiedig ar draws gwasanaethau yn ystod arosiadau hir, fel nad yw bylchau'n dod yn argyfyngau.**

Nid cyflymder yn unig yw gofal amserol, mae'n ymwneud â helpu pobl i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu cefnogi, a'u bod yn ddiogel tra byddant yn aros.



6. Dylai gofal gydnabod ac ymateb i'r person cyfan

Mae hyn yn arbennig o bwysig o fewn llwybrau iechyd meddwl a niwroddatblygiad, lle dywedodd pobl wrthym fod y systemau'n aml yn ei chael hi'n anodd gweld y darlun llawn o'u hanghenion, eu profiadau a'u bywydau.

Pan oedd pobl yn siarad am gymorth iechyd meddwl a llwybrau niwroamrywiaeth, roedd yr emosiwn yn eu lleisiau yn ddiamheuol. Disgrifiodd teuluoedd flynyddoedd o ansicrwydd, siaradodd pobl ifanc am deimlo eu bod wedi cael eu diystyru neu heb eu credu, a dywedodd oedolion wrthym ba mor anodd oedd hi i gyrraedd cymorth pan oeddent eisoes yn ei chael hi'n anodd. Roedd llawer yn teimlo nad oedd y system wedi'i chynllunio ar gyfer realiti eu bywydau.

Dywedodd pobl wrthym, pan nad yw gofal yn cydnabod y person cyfan, eu bod yn fwy tebygol o syrthio trwy fylchau, cael eu trosglwyddo rhwng gwasanaethau, neu dderbyn cymorth dim ond ar ôl iddynt gyrraedd argyfwng.

"Rydym eisiau gofal sy'n ein gweld fel person cyfan, gan ddeall ein hiechyd meddwl a chorfforol, ein niwroamrywiaeth, nid dim ond un rhan ohonom ar y tro."

"Rydym eisiau llwybrau cliriach, arosiadau byrrach, ac ymatebion deallus pan fyddwn yn estyn allan."

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Rhannodd pobl ledled Cymru brofiadau o:

- Amseroedd aros hir am asesiadau, yn aml yn ymestyn i flynyddoedd ar gyfer gwasanaethau niwroddatblygiadol neu iechyd meddwl plant.
- Cael eu bownsio rhwng gwasanaethau, pob un yn dweud bod tîm arall yn gyfrifol.
- Pwysau staffio, sy'n golygu parhad cyfyngedig ac esboniadau dro ar ôl tro o'u sefyllfa.
- Teimladau o gael eu diystyru, yn enwedig i fenywod, pobl ifanc, a'r rhai ag anghenion sy'n gorgyffwrdd (e.e., iechyd meddwl + niwroamrywiaeth).
- Diffyg cefnogaeth mewn argyfwng, neu lwybrau aneglur at gymorth pan fydd pethau'n cyrraedd pwynt torri.
- Rhieni a gofalmwr yn cario'r baich, yn rheoli'r ysgol, ymddygiad, a gofid emosiynol heb gefnogaeth ffurfiol.

Clywsom hefyd gan oedolion awtistig, pobl ifanc niwroamrywiol, a theuluoedd sy'n llywio llwybrau cymhleth. Dywedodd llawer eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu barnu neu eu camddeall, nad oedd eu hanghenion yn cael eu cymryd o ddifrif neu nad oedd gan weithwyr proffesiynol yr amser na'r hyfforddiant i gynnig y math cywir o gefnogaeth.

Roedd plant a phobl ifanc yn arbennig o glir:

"Rwyf eisiau rhywun i wrando arnaf a'm deall."



Lleisiau o'r gymuned

"Arhosodd fy merch flynyddoedd am asesiad. Yn ystod y cyfnod hwnnw, chwalodd yr ysgol a diflannodd ei hyder."

"Roedden ni'n cael gwybod yn gyson am ddod yn ôl pan fyddai pethau'n gwaethygu. Erbyn hynny roedden ni mewn argyfwng."

"Rwy'n awtistig ac mae pob rhyngweithio'n teimlo fel bod y system yn disgwyl i mi ymddwyn yn 'niwronodweddiadol'. Mae'n flinedig"

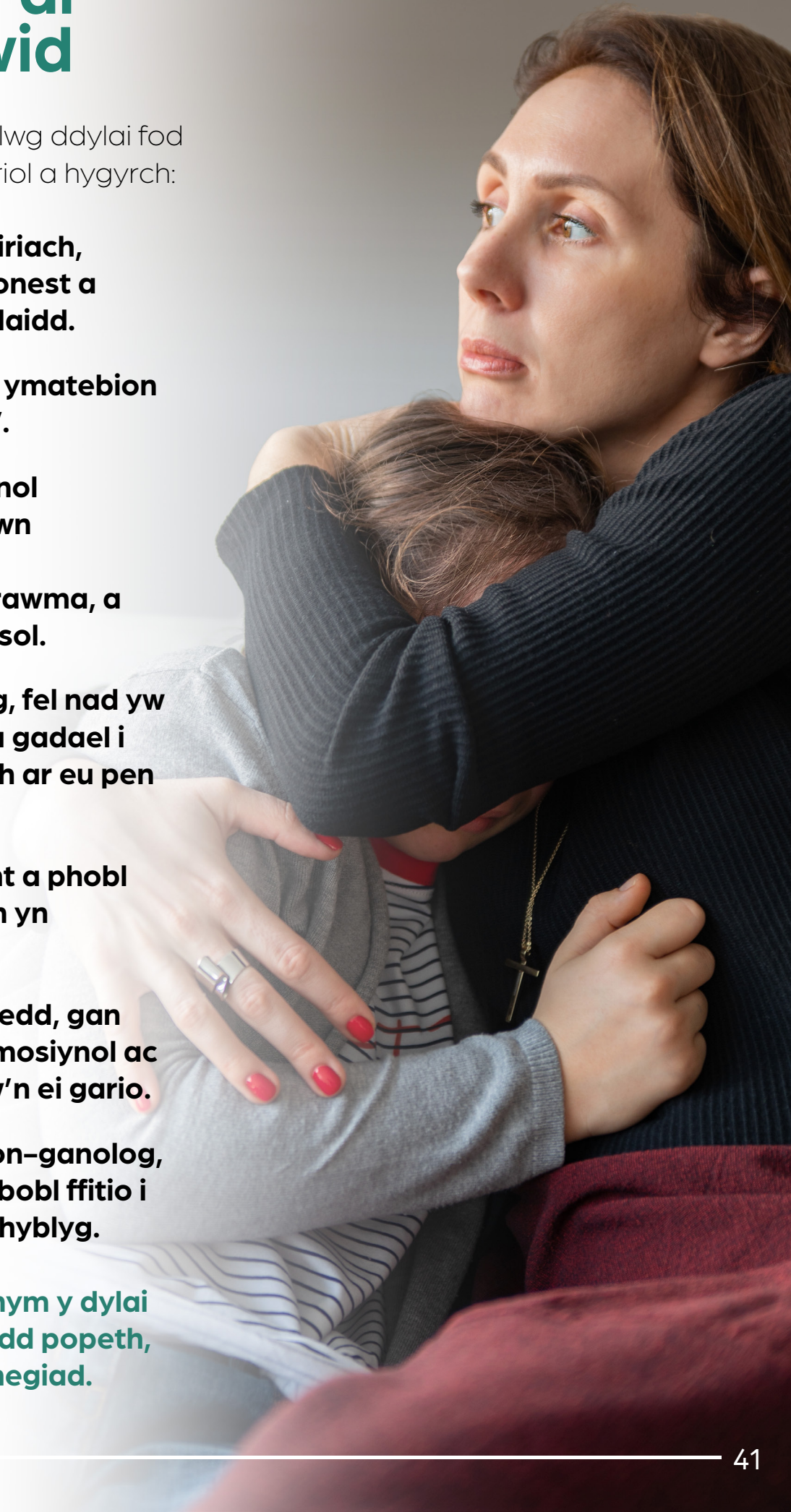
Mae'r profiadau hyn yn dangos bod oedi a chamddealltwriaethau mewn llwybrau iechyd meddwl a niwroamrywiaeth yn cael effeithiau emosiynol, addysgol a theuluol go iawn.

Syniadau ar gyfer newid

Disgrifiodd pobl sut olwg ddylai fod ar gefnogaeth dosturiol a hygyrch:

- **Llwybrau byrrach, cliriach, gydag amserlenni gonest a diweddariadau rheolaidd.**
- **Cymorth cynnar, nid ymatebion "aros tan argyfwng".**
- **Gweithwyr proffesiynol wedi'u hyfforddi mewn niwroamrywiaeth, ymwybyddiaeth o drawma, a chyfathrebu cynhwysol.**
- **Gofal cydgysylltiedig, fel nad yw teuluoedd yn cael eu gadael i lywio sawl asiantaeth ar eu pen eu hunain.**
- **Mannau diogel i blant a phobl ifanc rannu pryderon yn gyfrinachol.**
- **Cefnogaeth i deuluoedd, gan gydnabod y baich emosiynol ac ymarferol maen nhw'n ei gario.**
- **Dulliau hyblyg, person-ganolog, lle nad oes disgwyl i bobl ffitio i mewn i systemau anhyblyg.**

Dywedodd pobl wrthym y dylai tosturi fod wrth wraidd popeth, nid ei drin fel ychwanegiad.



7. Gofal a chefnogaeth sy'n galluogi annibyniaeth

Ledled Cymru, dywedodd pobl wrthym fod gofal da yn ymwneud â llawer mwy na gwasanaethau, mae'n ymwneud â chael y cyfle i fyw bywyd ystyrlon. I bobl hŷn, pobl anabl, teuluoedd, a gofalwyr di-dâl, nid dim ond *"rheoli anghenion"* yw'r nod ond i aros yn gysylltiedig, yn egniol, yn ddiogel, ac yn rhan o'u cymunedau.

Yn rhy aml, fodd bynnag, disgrifiodd pobl y teimlad bod gofal a chymorth wedi dod yn rhy hwyr, yn rhy gyfyngedig, neu nad oeddent yn adlewyrchu realiti eu bywydau beunyddiol. Dywedodd llawer wrthym eu bod yn teimlo ar goll mewn system a luniwyd gan bwysau a phenderfyniadau tymor byr, un sy'n ymateb i argyfwng yn hytrach na helpu pobl i ffynnu.



"Rydym eisiau gofal a chefnogaeth sy'n ein helpu i fyw ein bywydau gydag urddas, annibyniaeth a chysylltiad. Rydym eisiau gofal cymdeithasol a chefnogaeth i ofalwyr sy'n cydnabod y person cyfan, nid dim ond eu hanghenion."

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Rhannodd pobl brofiadau o:

- Ofalwyr di-dâl yn teimlo'n flinedig ac yn anweledig, yn aml yn cydbwysu swyddi, cyfrifoldebau teuluol a gofal drwy'r dydd a'r nos.
- Aros misoedd i sicrhau pecyn gofal, gyda theuluoedd yn camu i mewn fel gofalwyr di-dâl heb gefnogaeth.
- Gofal anghyson, gyda newidiadau mynych mewn staff yn golygu bod yn rhaid i bobl ailadeiladu ymddiriedaeth dro ar ôl tro.
- Cymorth a oedd yn canolbwyntio ar dasgau yn unig, yn hytrach na'r hyn oedd yn bwysig iddyn nhw, perthnasoedd, hobiau, arferion, urddas.
- Teimlo'n ynysig, yn enwedig pan oedd canolfannau dydd, grwpiau cymunedol a gwasanaethau ataliol wedi cael eu torri.
- Straen ariannol, lle daeth cost gofal preifat neu deithio i apwyntiadau yn rhwystr i annibyniaeth.

Ymhlith pobl anabl a'r rhai sy'n byw â chyflyrau hirdymor, roedd annibyniaeth yn golygu cael yr offer cywir, amgylcheddau hygyrch, cefnogaeth ymatebol, a system sy'n deall anghenion sy'n amrywio yn hytrach na chynnig dull *"un maint i bawb"*.



Lleisiau o'r gymuned

"Chwiliais am dros flwyddyn i ddod o hyd i becyn gofal i fy mam. Doedd dim byd yno."

"Dydw i ddim eisiau colli fy annibyniaeth, dim ond angen ychydig o help arna'i i barhau."



"Rwy'n ofalwr llawn amser i fy mhartner. Rwy'n eu caru nhw, ond rwyf wedi blino'n lân a does dim seibiant."

"Mae fy ngofalwr yn newid bob wythnos. Rwy'n treulio'r rhan fwyaf o fy amser yn egluro beth sydd ei angen arnaf."

Mae'r profiadau hyn yn dangos bod annibyniaeth yn gysylltiedig yn ddwfn ag urddas, lles, a'r gefnogaeth gywir ar yr amser cywir.

Syniadau ar gyfer newid

Disgrifiodd pobl sut olwg ddylai fod ar ofal a chefnogaeth dda ar gyfer annibyniaeth, a bywyd da:

- **Gofal a chymorth cynaliadwy a dibynadwy, gyda staff cyson a dulliau sy'n canolbwyntio ar y person.**
- **Cymorth sy'n gweld y person cyfan, nid dim ond y tasgau ymarferol y mae angen help gyda nhw.**
- **Buddsoddi mewn gwasanaethau ataliol, fel canolfannau dydd, grwpiau cymunedol, a chyfeillio, llinellau achub sy'n cadw pobl mewn cysylltiad.**
- **Pecynnau gofal hyblyg, sy'n gallu addasu wrth i anghenion newid.**
- **Cartrefi, trafnidiaeth ac amgylcheddau hygyrch, gan alluogi pobl i gymryd rhan lawn yn eu cymunedau.**
- **Cefnogaeth ystyrlon i ofalwyr di-dâl, gan gynnwys seibiant, cyngor a chefnogaeth emosiynol.**
- **Cydnabod cryfderau, nid anghenion yn unig, gan gefnogi pobl i barhau â'r gweithgareddau, y perthnasoedd a'r arferion sy'n rhoi ystyr i fywyd.**

Dywedodd pobl wrthym nad yw annibyniaeth yn ymwneud â gwneud popeth ar eich pen eich hun, mae'n ymwneud â chael y gefnogaeth gywir i fyw'n dda.

8. Gwasanaethau cynhwysol, hygrych a theg i bawb

Ledled Cymru, dywedodd pobl wrthym nad yw gofal a chymorth teg a chynhwysol yn rhywbeth a ddylai ddibynnu ar ble rydych chi'n byw, yr iaith rydych chi'n ei siarad, eich cefndir, eich cyflwr iechyd, na'ch amgylchiadau. Ac eto disgrifiodd llawer system lle'r oedd profiadau'n amrywio'n sylweddol, nid yn unig rhwng rhanbarthau, ond rhwng gwasanaethau, timau, a hyd yn oed ymarferwyr unigol.

I'r rhai oedd eisoes yn wynebu rhwystrau, roedd y system yn aml yn teimlo'n anoddach i'w llywio, yn llai ymatebol, ac yn llai parchus o'u hawliau.

Doedd pobl ddim yn gofyn am driniaeth arbennig. Roedden nhw'n gofyn am degwch a gofal sy'n addasu i anghenion pobl fel y gall pawb gael mynediad at yr un gefnogaeth o ansawdd uchel.



"Rydym eisiau gwasanaethau sy'n hygrych, yn gynhwysol ac yn deg i bawb. Rydym eisiau gofal sy'n adlewyrchu ein hawliau, ein hunaniaethau, ein cymunedau, ac sy'n ein cyfarfod lle'r ydym."

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Daeth profiadau o annhegwch neu allgáu i'r amlwg mewn sawl ffordd:

- Rhwystrau iaith, yn enwedig i siaradwyr Cymraeg neu i bobl eraill nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf.
- Stigma a rhagdybiaethau, yn enwedig i bobl â chyflyrau iechyd meddwl, poen cronig, anableddau dysgu, caethiwed, neu brofiadau o ddigartrefedd.
- Camddealltwriaeth diwylliannol, lle'r oedd pobl yn teimlo nad oedd eu hunaniaeth, strwythur teuluol, neu gredoau yn cael eu cydnabod.
- Problemau hygrychedd corfforol, o rampiau serth a drysau trwm i doiledau neu ystafelloedd aros anhygyrch.
- Allgáu digidol, gan adael rhai yn methu â threfnu apwyntiadau, derbyn diweddariadau, na chael mynediad at gofnodion.
- Rhwystrau ariannol, lle'r oedd costau teithio, ffioedd deintyddol preifat, neu gyfrifoldebau gofalu di-dâl yn gwneud mynediad yn anodd.
- Ofn cael eu barnu, a oedd yn atal rhai pobl rhag ceisio cymorth o gwbl.

Clywsom hefyd gan bobl ifanc a ddywedodd eu bod angen gwasanaethau i ddeall eu hunaniaethau, gwranddo heb gymryd yn ganiataol, a chynnig opsiynau a oedd yn teimlo'n ddiogel ac yn groesawgar.

Ar draws pob grŵp,
roedd y neges yn gyson:

***"Dylai gofal a chymorth
gweithio i bawb, nid dim ond
y bobl sy'n gweld y system
hawsaf i'w defnyddio."***

Lleisiau o'r gymuned

"Nid oes digon o gefnogaeth i'r iaith Gymraeg. Dw i'n teimlo fel fy mod i'n colli hanner fy llais pan ddwi'n ceisio esbonio fy hun yn Saesneg."

"Nid yw fy anabledd bob amser yn weladwy. Hoffwn pe na bai pobl yn cymryd yn ganiataol fy mod i'n bod yn anodd."

"Mae angen gwasanaethau arnom sy'n deall gwahanol ddiwylliannau. Ddylwn i ddim gorfod parhau i esbonio pam mae pethau penodol yn bwysig i fy nheulu."

Mae'r myfyrdodau hyn yn dangos sut nad yw cynhwysiant yn fater ochr yn ochr, mae'n ganolog i allu pobl i gael mynediad at ofal yn ddiogel ac yn hyderus.

Syniadau ar gyfer newid

Disgrifiodd pobl sut olwg ddylai fod ar wasanaethau teg, cynhwysol a hygyrch:

- **Dewis iaith yn cael ei barchu, gyda Chymraeg ar gael heb ofyn a chyfieithiad effeithiol pan fo angen.**
- **Gwasanaethau wedi'u cynllunio gyda chymunedau, gan gynnwys y rhai sydd fwyaf tebygol o wynebu rhwystrau.**
- **Hygyrchedd wedi'i fewnosod, nid wedi'i ychwanegu fel ôl-ystyriaeth, o adeiladau i gyfathrebu i offer digidol.**
- **Dulliau rhagweithiol o ymdrin ag anghydraddoldeb, gan ddefnyddio data i nodi bylchau a chymryd camau gweithredu.**
- **Staff wedi'u hyfforddi mewn gostyngedd rwydd diwylliannol, ymwybyddiaeth o drawma, a chyfathrebu cynhwysol.**
- **Dewisiadau nad ydynt yn ddigidol wedi'u diogelu, fel y gall pawb gael mynediad at ofal mewn ffyrdd sy'n addas iddyn nhw.**
- **Ffocws ar hawliau, gan sicrhau bod pobl yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, yn ddiogel, ac yn cael eu parchu, beth bynnag fo'u cefndir neu eu hunaniaeth.**

Gwnaeth pobl ledled Cymru hi'n glir bod system deg yn un sy'n cynnwys yn weithredol, nid un sy'n cymryd yn ganiataol fod pobl i gyd yr un fath.

Casgliad: Ble rydyn ni'n mynd o fan hyn

Ledled Cymru, dywedodd pobl wrthym sut beth yw gofal iechyd a chymdeithasol da: hygyrch pan fydd ei angen arnoch, wedi'i ddarparu ag urddas a charedigrwydd, wedi'i gydgysylltu yn hytrach nag wedi'i ddarnio, ac wedi'i lunio o amgylch yr hyn sy'n bwysig i chi fel person. Mae'r 8 egwyddor yn yr adroddiad hwn yn adlewyrchu gweledigaeth glir, gyfunol sy'n deillio o filoedd o brofiadau byw, straeon, rhwystredigaethau, gobeithion a syniadau ar gyfer newid.

Roedd lleisiau pobl yn ymgynnull o amgylch gwirioneddau cyfarwydd. Maen nhw eisiau gofal a chefnogaeth nad yw'n eu gadael yn aros nes eu bod nhw'n teimlo'n waeth. Maen nhw eisiau gwybodaeth sy'n cyrraedd yn glir, yn ddibynadwy, a heb fod angen rhedeg ar ei ôl.

Maen nhw eisiau teimlo eu bod nhw'n cael eu hadnabod, nid ar goll yn y system. Maen nhw eisiau cefnogaeth yn agos at adref, parhad rhwng gwasanaethau, a system deg sy'n gweithio i bawb. Ymddangosodd yr edafedd hyn ar draws pob rhanbarth a phob grŵp y clywsom ganddo.

Ochr yn ochr â'r egwyddorion hyn, rhannodd pobl yr un newid a fyddai'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf iddyn nhw.

Er bod y geiriad yn amrywio, roedd calon y peth yn rhyfeddol o gyson:

"Gwnewch hi'n haws i mi gael y cymorth sydd ei angen arnaf, pan fydd ei angen arnaf, a thriniwch fi fel person tra byddwch yn gwneud hynny."



Mae Ein Syniadau ar gyfer Newid yn cynnig pont ymarferol o wrando ar wneud. Wedi'u cynllunio fel canllawiau syml, addasadwy, maent yn adlewyrchu'r hyn a ddywedodd pobl wrthym sy'n gweithio'n dda, yr hyn sydd angen ei wella, a'r mathau o arferion bob dydd sy'n helpu i greu ymddiriedaeth, eglurder a phrofiadau gwell ar draws iechedd a gofal cymdeithasol. Gall y syniadau hyn gefnogi timau, sefydliadau a gwasanaethau lleol i ddechrau gwneud gwelliannau ystyrlon nawr.

Yn y misoedd nesaf, byddwn yn gweithio gyda phartneriaid a chymunedau i archwilio atebion a pharhau i wrando, fel bod camau gweithredu yn y dyfodol yn parhau i fod wedi'u gwreiddio yn yr hyn sydd bwysicaf i bobl.

Byddwn yn rhannu'r hyn a ddysgwn, yn tynnu sylw at enghreifftiau o arfer da, ac yn parhau i greu mannau lle gall pobl siarad yn agored am yr iechedd a gofal cymdeithasol maen nhw ei eisiau.

Yn bwysicaf oll, rydym am gydnabod haelioni pawb a rannodd eu profiadau gyda ni. Mae eich gonestrwydd, eich straeon, a'ch syniadau wedi llunio'r gwaith hwn.

Dim ond y dechrau yw'r adroddiad hwn, sylfaen ar gyfer gwranddo, dysgu a gweithredu parhaus. Ein hymrwymiad yw cadw'r sgwrs honno'n agored, yn hygyrch, ac wedi'i chanoli ar bobl Cymru.



Ymunwch â'r sgwrs



LinkedIn



@LlaisCymruWales

Llais-Cymru

@Llais_Cymru

#EgwyddorionyBobl

Os hoffech roi adborth i ni ar y cyhoeddiad hwn neu os hoffech dderbyn y wybodaeth hon mewn fformat neu iaith arall, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion isod.

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn y Gymraeg. Os ysgrifennwch atom yn y Gymraeg, byddwn yn ateb yn y Gymraeg.

Ni fydd hyn yn arwain at oedi wrth ymateb i'ch gohebiaeth.

Llais

Adeiladau'r Goron,

Parc Cathays,

Rhodfa'r Brenin Edward VII,

Caerdydd.

CF10 3NQ



Eich llais mewn iechyd | Your voice in health
a gofal cymdeithasol | and social care

02920 235 558

ymholiadau@llaiscymru.org

www.llaiscymru.org