



GIG
CYMRU
NHS
WALES

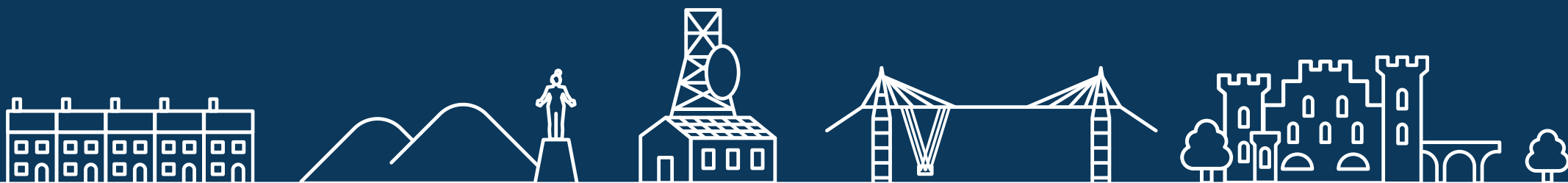
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Better health | Better care | Better lives
Iechyd gwell | Gofal gwell | Bywydau gwell

**Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan**

Strategaeth 10 Mlynedd (2025–2035)



Lleisiau plant Gwent a'u gobeithion ar gyfer y dyfodol...

Annwyl Went y dyfodol,

Fy enw i yw Emily ac rwy'n 12 mlwydd oed. Y llynedd, cafodd fy mam strôc. Fe effeithiodd hyn ar iechyd meddwl fy nheulu a bu'r GIG o gymorth mawr. Rwy'n ysgrifennu'r llythyr hwn oherwydd bod gen i freuddwyd am sut y gallai Gwent fod yn 2035.

Rwy'n gobeithio y bydd Gwent yn lle y gall pawb fod yn hapus ac yn iach. Fe hoffwn i lawer o barciau a manau gwyrdd lle gall plant chwarae'n ddiogel a lle gall teuluoedd gael picnic. Yn ddiweddar, rydw i wedi ymuno â'r Park Run i blant, sydd wrth ymyl fy nhŷ. Fe hoffwn i wneud yn siŵr bod pob plentyn yn cael dysgu pethau newydd a gwneud ffrindiau newydd, hyd yn oed os nad chwaraeon yw eu prif ddiddordeb!

Yn 2035, fe hoffwn i Went fod yn lle y mae pawb yn poeni am yr amgylchedd. Byddai'n wych pe bai gennym ni fwy o fysiau a beiciau trydan fel y gallwn ni deithio heb greu llygredd. Rwy'n gobeithio y bydd gan bawb fynediad at y rhyngwrwyd fel y gallwn ni i gyd gadw mewn cysylltiad, a dysgu pethau newydd.

Erbyn 2035, fe fyddaf i'n 22 mlwydd oed ac yn oedolyn. Weithiau, rwy'n cael trafferthion gyda fy iechyd meddwl oherwydd fy mod i'n gofalu am fy mam. Rwy'n gobeithio y bydd llawer o gymorth ar gael i mi er mwyn fy llesiant. Rwy'n gobeithio y byddaf i'n gallu cael swydd sy'n gwneud i mi deimlo'n hapus, ac y byddaf i'n gallu fforddio pethau da i mi fy hun. Rydw i hefyd eisiau i'm holl deulu fod o'm cwrpas gymaint â phosibl – efallai y bydd iechyd fy mam wedi gwaethygu erbyn hynny, ond rwy'n gwybod ei bod hi hapusaf pan fydd hi gartref.

Ac yn olaf, rwy'n gobeithio y bydd Gwent yn lle y bydd pawb yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu cynnwys, yn lledaenu caredigrwydd â gwên heintus. Byddai'n wych pe bai mwy o ddioglyddiadau cymunedol lle gall pobl o bob oed ddod at ei gilydd a chael hwyl.

Diolch am ddarllen fy llythyr. Rwy'n credu, pe baem ni i gyd yn gweithio gyda'n gilydd, y gallwn ni wneud Gwent yn lle anhygoel i fyw ynddo erbyn 2035.

Cofion gorau, Emily

(Sylwer: lluniwyd y llythyr hwn gan ddefnyddio barn nifer o blant sy'n byw yng Ngwent.)

Amdanom ni

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAB yw bwrdd iechyd lleol GIG Cymru ar gyfer Gwent sydd yn ne-ddwyrain Cymru. Rydym yn gwasanaethu pum cymuned – Sir Fynwy, Blaenau Gwent, Casnewydd, Torfaen, a Chaerffili – sef poblogaeth o tua 600,000 o bobl.

Ein pwrpas yw gwella iechyd pawb sy'n byw yng Ngwent. Rydym wedi ymroi i ddarparu gofal o ansawdd uchel i'n holl gymunedau. Rydym yn gweithio gyda phartneriaid lleol gan gynnwys elusennau, ysgolion, awdurdodau lleol a gwasanaethau hamdden i gadw pobl yn iach. Mae ein 15,682 o staff a gwirfoddolwyr yn ein helpu i ddarparu ystod o wasanaethau gofal iechyd trwy feddygfeydd teulu, ysbytai, clinigau a gwasanaethau iechyd cymunedol.

Rydym ni'n Fwrdd Iechyd Prifysgol sy'n golygu ein bod ni'n ymgorffori ymchwil yn y gofal rydym ni'n ei ddarparu. Gan ddefnyddio'r dystiolaeth ddiweddaraf gallwn gynnig mwy o opsiynau ar gyfer triniaethau newydd i'n cymunedau.

Rydym ni'n credu bod angen i ni ddylunio dyfodol Gwent gyda'n gilydd. Rydym wedi ymrwmo i wrando a gweithredu ar yr hyn y mae ein cymunedau, ein staff, a'n partneriaid yn ei ddweud. Dyma pam y gwnaethom siarad â bron i 7,000 o bobl gan ofyn: "Beth sy'n bwysig i chi er mwyn i chi deimlo'n iach?" Mae'r adborth a'r

wybodaeth a gasglwyd wedi ein galluogi i ddeall ar beth y dylem ni ganolbwyntio dros y 10 mlynedd nesaf ac, yn y pen draw, wedi ein helpu i greu'r strategaeth hon. Drwy wrando ar yr hyn sy'n bwysig i bobl yng Ngwent, a dysgu o ymchwil, rydym wedi gosod tri nod allweddol (gweler tudalen 25 a 37) a fydd yn ein helpu i sicrhau bod gan bawb y gofal iechyd, yr amgylchedd a'r ffordd o fyw orau i fod yn iach. Mae'r ddogfen strategaeth hon yn nodi'r hyn yr ydym am ei gyflawni, a'r cymorth sydd ei angen arnom ni gennych chi, fel y gall pawb yng Ngwent, erbyn 2035, gael yr un cyfle i fyw bywyd hir ac iach.

Ar ddiwrnod arferol yng Ngwent, gall fod:

mwy na

13,500

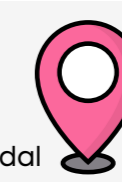
o apwyntiadau meddyg teulu



ychydig dros

1,300

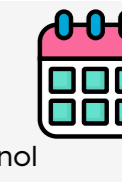
o ymweliadau gan noesys ardal



a bron i

3,500

o apwyntiadau cleifion allanol



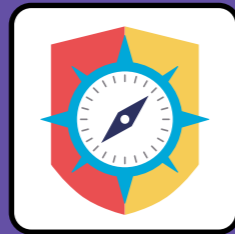
Ein pwrpas

Gwella iechyd ein poblogaeth gan sicrhau tegwch i bawb

Ein gwerthoedd



Caredigrwydd



Gonestrwydd



Parch

Manylir ar y rhain yn yr adran 'Byw ein Gwerthoedd' ar dudalen 6.

Ein huchelgais

Erbyn 2035 rydym am i bawb ledled Gwent gael yr un cyfle i fyw bywyd hir ac iach, a chael disgwiliad byw iach gwell.

Mae gennym ni dri nod i'n helpu i gyflawni hyn:

Gwell iechyd:
Gyda'n gilydd byddwn yn cynorthwyo pobl i fod yn iach, yn egniol ac yn hapus.

Gwell gofal:
Gyda'n gilydd byddwn yn cyflawni'r hyn sy'n bwysig i bobl – cefnogi ein staff i ffynnu a chynnig gofal o ansawdd sy'n garedig a chynaliadwy.

Gwell bywyd:
Gyda'n gilydd byddwn yn creu cymunedau cryf, diogel a chysylltiedig.

Yr allwedd i'n llwyddiant

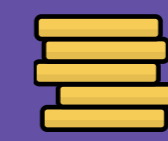
Rydym wedi nodi'r meysydd canlynol fel y rhai sy'n allweddol i'n llwyddiant.



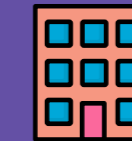
Ein pobl



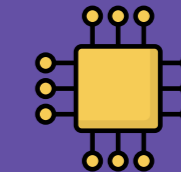
Ansawdd



Cyllid



Ein hadeiladau



Digidol, arloesedd, a thechnoleg



Iechyd gwyrdd

Rydym yn ymhelaethu ar y rhain yn yr adran 'Ein hamcanion' ar dudalen 25.

Ymgorffori Ein Gwerthoedd

Calon Ein Strategaeth

Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, mae'r ffordd yr ydym yn gweithio yr un mor bwysig â'r hyn yr ydym yn ei wneud. Ac felly, wrth ddatblygu ein strategaeth, mae'n bwysig ein bod hefyd yn ystyried y diwylliant yr ydym am ei greu. Ein gwerthoedd — Caredigrwydd, Gonestrwydd, a Pharch — yw sylfaen y gofal tosturiol a gynigiwn, y perthnasoedd a adeiladwn, a'r diwylliant yr ydym yn ei lunio ar gyfer y dyfodol.

Bydd y gwerthoedd hyn yn llywio'r ffordd yr ydym yn cyflwyno ein strategaeth dros y 10 mlynedd nesaf. O welyau ein wardiau i'n Bwrdd Rheoli, byddan nhw'n dylanwadu ar bopeth — o recriwtio a chynefino, i arwain a gwneud penderfyniadau, a sut rydym yn gweithio gyda'n partneriaid a'n cymunedau.

“Nid dewis yw ein gwerthoedd — maen nhw'n hanfodol er mwyn darparu gofal o ansawdd uchel a chreu gweithle lle mae ein pobl yn ffynnu”



Caredigrwydd

Sut rydym yn gofalu am ein cleifion, ein gilydd, a ni ein hunain.

Mae caredigrwydd yn ganolog i'r ffordd yr ydym yn gofalu am ein cleifion, ein gilydd a'n hunain. Dangos empathi a thrugaredd a rhoi anghenion a phrofiadau eraill, a ni ein hunain, wrth wraidd popeth a wnawn yw ystyr hyn.

Ymddygiad allweddol

- Gwrando'n astud ac ymateb gydag empathi
- Cynnig cefnogaeth amserol a chymorth ymarferol
- Bod yn amyneddgar a chynnig cysur, yn enwedig mewn sefyllfaoedd trallodus
- Cydnabod emosiynau eraill, gan fod yn ymwybodol o'ch emosiynau eich hun a gwybod pryd i flaenoriaethu eich lles eich hun
- Teilwra'ch dulliau gweithredu i anghenion penodol unigolion gyda meddwlgarwch a chreadigrwydd

Pam mae hyn yn bwysig

Mae caredigrwydd yn meithrin ymddiriedaeth, yn lleddfu gofid, ac yn helpu i greu'r math o system iechyd dosturiol y mae pobl Gwent yn ei disgwyl ac yn ei haeddu.



Gonestrwydd

Gwneud y peth iawn, hyd yn oed pan mae hynny'n anodd.

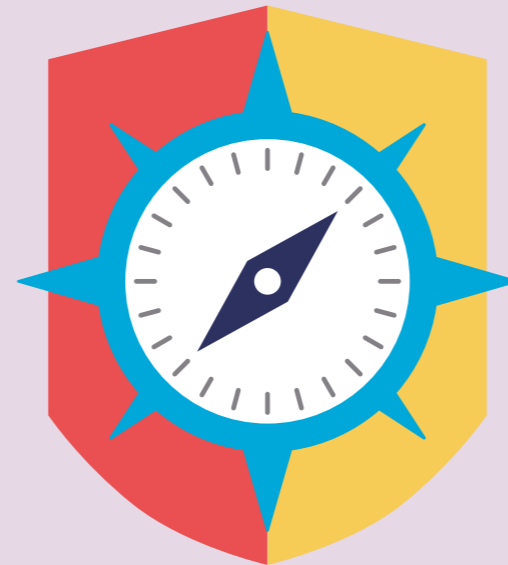
Gonestrwydd yw gweithredu'n onest, yn deg ac yn dryloyw — gwneud y peth iawn, cymryd cyfrifoldeb ac ennyn ymddiriedaeth gan eraill. Rydym ni ein hunain yn ogystal â'n gilydd sydd yn atebol am ein gweithredoedd a'n penderfyniadau.

Ymddygiad allweddol

- Cyfathrebu'n onest, yn agored ac yn barchus, gan sicrhau bod eich cyfathrebu'n gyson ac yn dryloyw
- Cymryd cyfrifoldeb personol trwy gydnabod camgymeriadau, ystyried achos y rheiny, a chwilio am gyfleoedd i wella
- Sicrhau bod polisiau, gweithdrefnau a safonau moesegol yn cael eu cynnal, a chefnogi eraill i wneud y peth iawn
- Bod yn chwilfrydig, yn agored i newid, ac arwain trwy esiampl wrth yrru gwelliant ac arloesedd

Pam mae hyn yn bwysig

Mae gonestrwydd yn sicrhau canlyniadau gwell, yn meithrin ymddiriedaeth ac yn ein helpu i greu sefydliad parod i ddysgu sydd wedi ymrwmo i degwch, tryloywder ac atebolrwydd.



Parch

Creu diwylliant lle mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed a'u gwerthfawrogi.

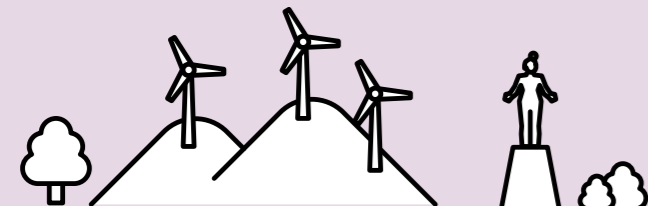
Mae parch yn golygu trin pawb ag urddas a thegwch, dathlu amrywiaeth, a chreu diwylliant lle mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed, a'u gwerthfawrogi.

Ymddygiad allweddol

- Siarad â phawb gyda chwarteisi a bod yn ystyrlon
- Annog deialog gynhwysol ac agored
- Cydnabod a dathlu cyfraniadau
- Ymateb i wrthdaro yn dawel ac yn adeiladol
- Annog creadigrwydd, cydweithio, a dysgu ar y cyd
- Parchu syniadau a safbwyntiau sy'n herio'ch rhai chi eich hun

Pam mae hyn yn bwysig

Mae parch yn ein helpu i adeiladu bywydau gwell, ac yn meithrin mannau cynhwysol lle mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, gan arwain at gysylltiadau cryfach a chymunedau iachach.



Iechyd yng Ngwent

Mae poblogaeth Gwent yn parhau i newid.

Rydym wedi gweld ein poblogaeth yn heneiddio'n gyflym ers 2011 gyda chynnydd o 20% yn nifer y bobl sy'n 65 mlwydd oed ac yn hŷn. O 2023 i 2043 bydd nifer y boblogaeth sy'n 65 mlwydd oed neu'n hŷn yn cynyddu 26% – tra bydd nifer y bobl iau (dan 18 mlwydd oed) ar y cyfan, yn aros yr un fath. Gan fod 80% o'n staff o Went, mae'n golygu y bydd angen ein cymorth ar fwy o bobl ond y bydd llai o oedolion o oedran gweithio i'w cynorthwyo.

Os na fydd y sefyllfa'n newid, gallai nifer y bobl sydd angen ein gwasanaethau orlethu'r adnoddau sydd gennym i'w cynnig – a gallai hyn ddod â'r GIG i ben. Fodd bynnag, mae gobaith – mae modd atal nifer fawr o'r cyflyrau a'r clefydau y mae pobl ledled Gwent yn eu profi.

Canser

Mae modd atal rhwng 30% a 50% o ganserau. Cafodd chwech o bob 1,000 o bobl sy'n byw yng Ngwent ddiagnosis o ganser yn 2021. Dros gyfnod o dair blynedd (2019–2021), cafwyd diagnosis ar gamau diweddarach (camau 3 neu 4) mewn 44% o achosion.

Clefyd yr Afu

Dyma bellach yw achos mwyaf cyffredin marwolaethau ymhlith pobl rhwng 35 a 49 mlwydd oed yn y DU – mae marwolaethau o glefyd yr afu wedi dyblu yn yr 20 mlynedd diwethaf. Mae goryfed alcohol a gordewdra yn parhau i fod yn achosion cyffredin o glefyd yr afu. O blith trigolion Gwent sy'n 16 mlwydd oed ac yn hŷn, nododd 17% eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau yfed risg isel o ddim mwy na 14 uned yr wythnos.

Clefyd y galon

Ar hyn o bryd mae clefyd y galon yn effeithio ar tua 63,000 o bobl yng Ngwent, gyda gordewdra yn ffactor risg allweddol. Mae 65% o'r bobl sy'n 16 mlwydd oed ac yn hŷn sy'n byw yng Ngwent dros bwysau, yn ordew, neu'n ddifrifol ordew.

Diabetes

Mae tua 1 o bob 13 o bobl yng Nghymru yn byw â diabetes, sef y gyfradd uchaf o'i gymharu â Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Yn 2021–22, roedd 43,704 o bobl yng Ngwent wedi'u cofrestru â'r cyflwr hwn. Gellir lleihau'r risg o ddiabetes math 2 hyd at 53% trwy wneud newidiadau i'ch ffordd o fyw. Er enghraifft, cynyddu gweithgarwch corfforol a gwneud newidiadau i'r deiet.

Gall pobl brofi iechyd gwael am nifer o resymau – gall fod oherwydd ymddygiadau neu eu perthnasoedd. Un ffaith sy'n achosi pryder yw bod gan Went y gyfradd uchaf o droseddau sy'n gysylltiedig â cham-drin domestig a gofnodwyd yng Nghymru a Lloegr. Rydym ni'n gwybod y bydd hyn yn cael effaith barhaol ar iechyd y rhai yr effeithir arnynt a'r plant sy'n byw yn y cartrefi hynny.

Mae nifer yr oedolion yng Ngwent sy'n gorfforol egniol am o leiaf 150 munud o weithgarwch dwyster cymedrol yr wythnos – fel yr argymhellir gan y [GIG](#) – hefyd yn destun pryder. Mae llawer o fanteision i weithgarwch corfforol i'ch iechyd corfforol a meddyliol ond roedd 36% o bobl sy'n byw yng Ngwent (16+ oed) yn egniol am lai na 30 munud yn ystod yr wythnos cyn cynnal yr arolwg.

Mae bwyta deiet cytbwys ac iach hefyd yn ein helpu i aros yn iach. Dywedodd 76% o drigolion Gwent (16+ oed) nad oeddent wedi bwyta llysiau a ffrwythau o gwbl neu eu bod wedi bwyta llai na phum dogn o ffrwythau a llysiau'r diwrnod blaenorol. Mae hyn yn groes i'r hyn a argymhellir gan y [GIG](#).

Rhanbarth Marmot Gwent

Beth yw Rhanbarth Marmot?

Mae'n rhwydwaith o randdeiliaid lleol e.e. cynghorau lleol a chyrff iechyd sydd wedi ymrwymo i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau trwy weithredu ar benderfyniadau cymdeithasol iechyd – y ffactorau anfeddygol sy'n dylanwadu ar ein hiechyd.

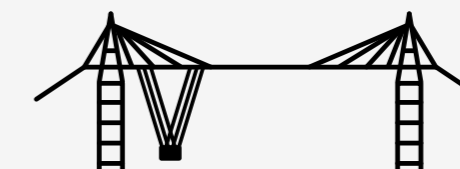
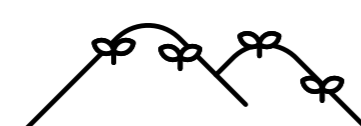
Yn 2022, ymrwymodd Gwent â'r GIG, awdurdodau lleol, a phartneriaid eraill, i "newid y stori" drwy ddod at ei gilydd i greu Rhanbarth Marmot i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ar draws y cymunedau ac adeiladu Gwent decach i bawb.

Fel rhan o'r gwaith hwn, mabwysiadwyd wyth Egwyddor Marmot:

1. Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn
2. Galluogi pob plentyn, unigolyn ifanc ac oedolyn i fanteisio i'r eithaf ar eu galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau
3. Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb
4. Sicrhau safon byw iach i bawb
5. Creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy
6. Cryfhau rôl ac effaith atal afiechyd
7. Mynd i'r afael â gwahaniaethu, hiliaeth a'u canlyniadau
8. Mynd ar drywydd cynaliadwyedd amgylcheddol a thegwch iechyd gyda'n gilydd

Mae'r addewid hwn yn arwydd o'n hymrwymiad hirdymor i leihau anghydraddoldebau iechyd, gwella canlyniadau iechyd, a newid y stori i bobl yng Ngwent. Mae Egwyddorion Marmot yn ein helpu i ddeall y camau gweithredu y mae angen i ni eu cymryd i ymateb i'r problemau rydym ni'n eu hwynebu yng Ngwent.

¹Diabetes UK. Diabetes yng Nghymru. Ar gael: www.diabetes.org.uk/support-for-you/diabetes-uk-in-your-area/wales/diabetes-in-wales

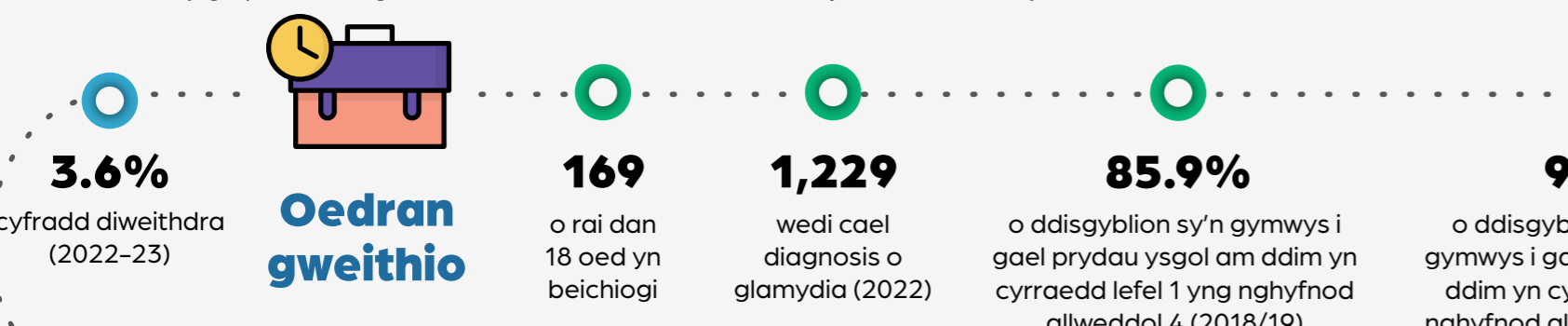
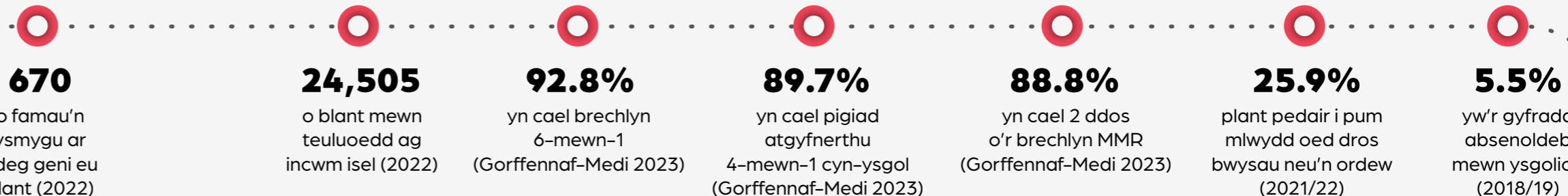


Llinell amser iechyd poblogaeth Gwent

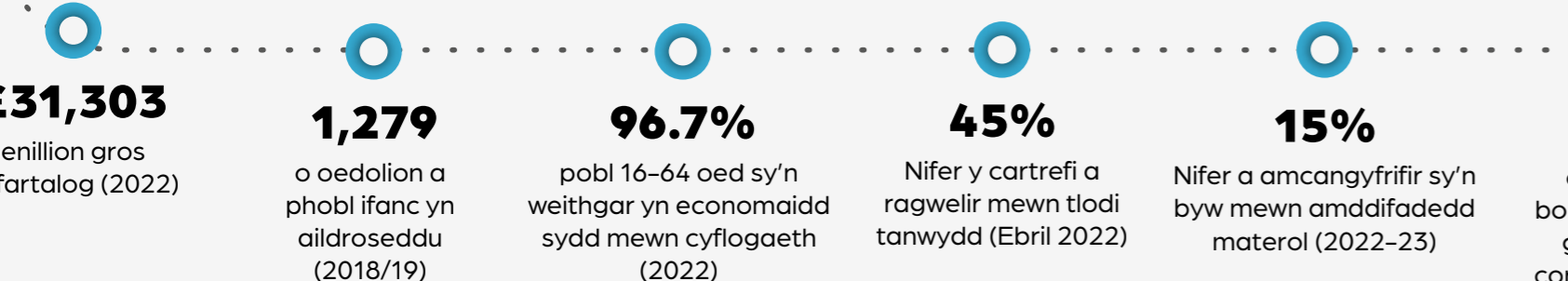
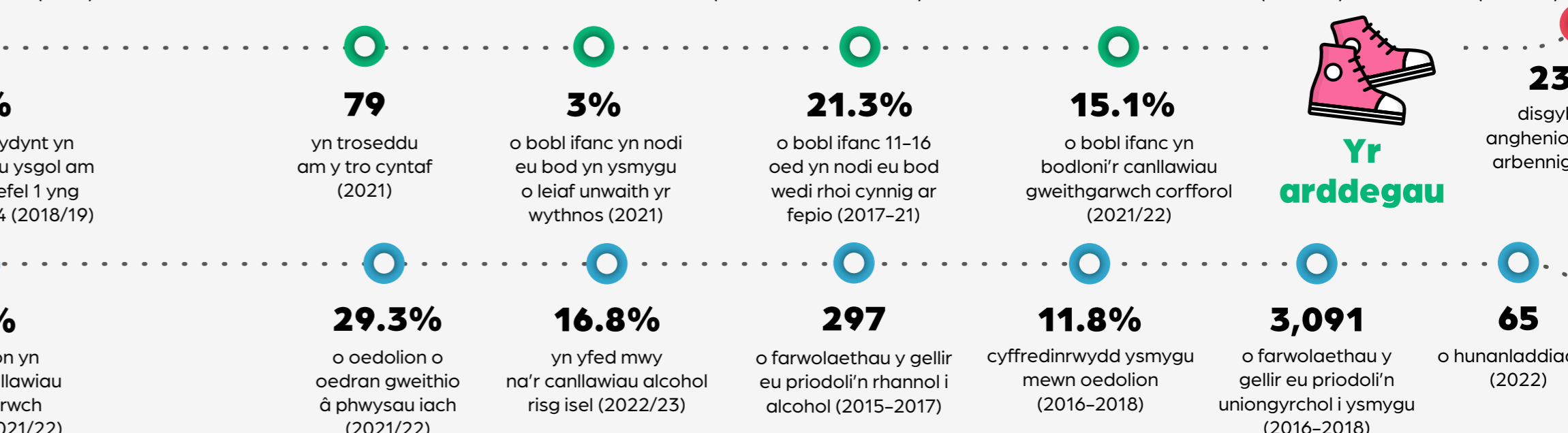
Mae'r ciplun isod yn dangos rhai o'r amodau iechyd, cymdeithasol ac economaidd yn ystod cylch bywyd unigolyn yng Ngwent. Daw'r wybodaeth o'n Cyd-asesiad Strategol. Ni oedd y cyntaf yng Nghymru i'w ddatblygu, a chasglom lawer o ddata i ddeall pobl Gwent yn well.



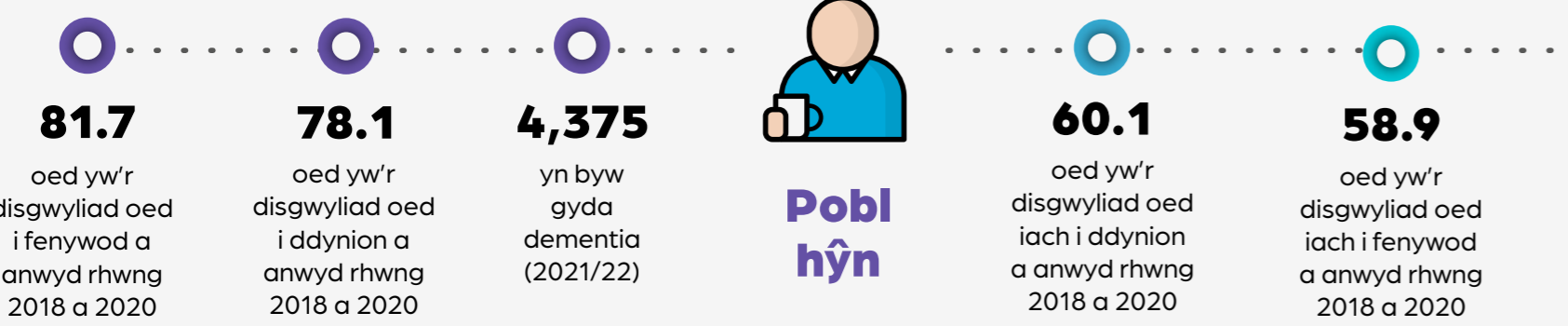
Genedigaethau



Yr arddegau



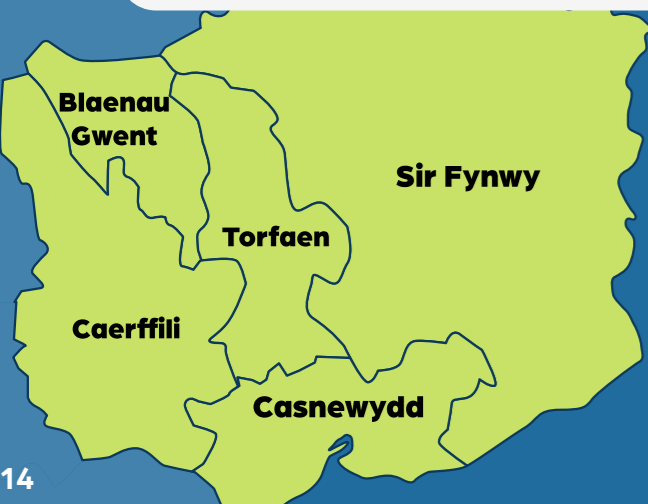
Pobl hŷn



*ac eithrio cancer y croen nad yw'n felanoma

Ein cymunedau

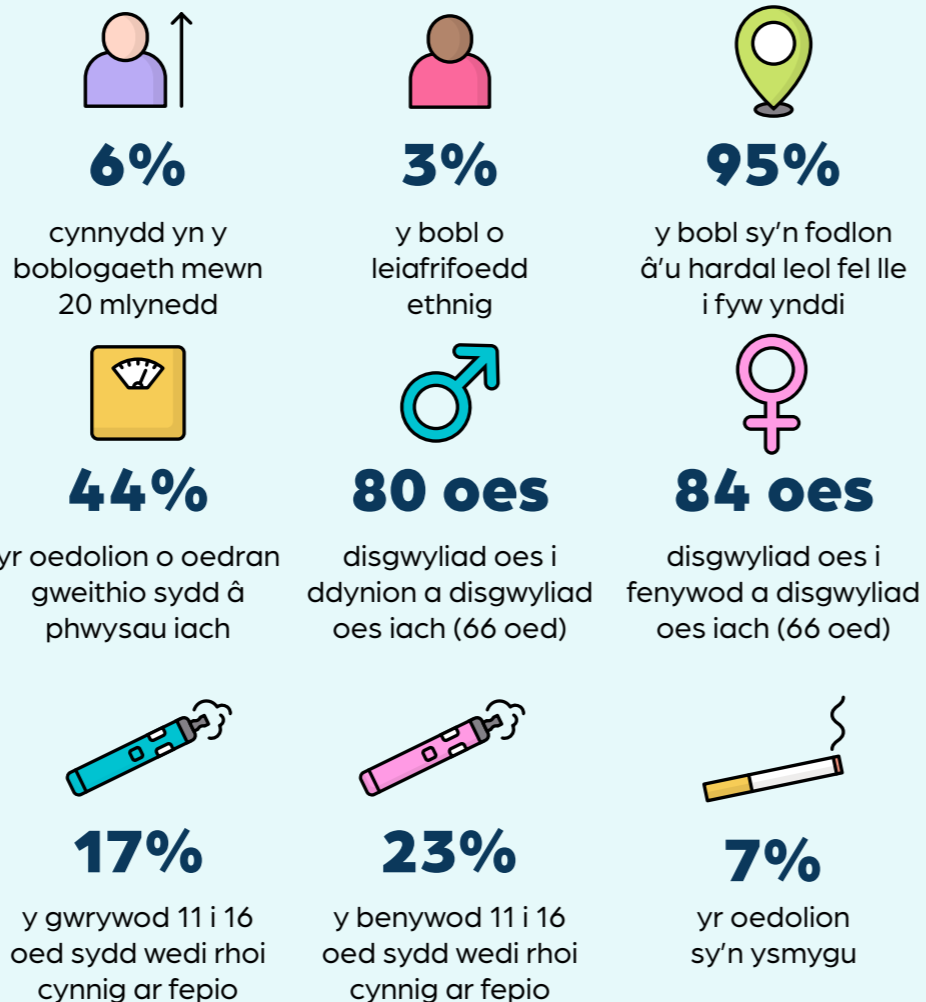
Mae anghydraddoldebau ym mhym cymuned Gwent ac nid yw hyn yn deg o gwbl. Gellir gweld hyn mewn disgwyliad oes (pa mor hir y disgwylir i bobl fyw) a disgwyliad oes iach (blynyddoedd a ragwelir mewn bywyd iach adeg geni). Disgwylir i ddynion sy'n byw yn ardaloedd lleiaf difreintiedig Gwent fyw 6.6 mlynedd yn hwy na dynion sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig. Disgwylir i fenywod sy'n byw yn ardaloedd lleiaf difreintiedig Gwent fyw 6.4 mlynedd yn hwy na menywod sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig. Mae dynion sy'n byw yn ardaloedd lleiaf difreintiedig Gwent yn byw bywyd iach am 12.8 mlynedd yn hwy na dynion sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig. Disgwylir i fenywod sy'n byw yn ardaloedd lleiaf difreintiedig Gwent fyw bywyd iach am 20.5 mlynedd yn hwy na menywod sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig. Mae'n bwysig ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i gau'r bwlch dros y 10 mlynedd nesaf. Dyma rai ffeithiau pellach am y cryfderau a'r gwahaniaethau yn y pum cymuned.



Dyma rhai ffeithiau ar draws y pum cymuned.

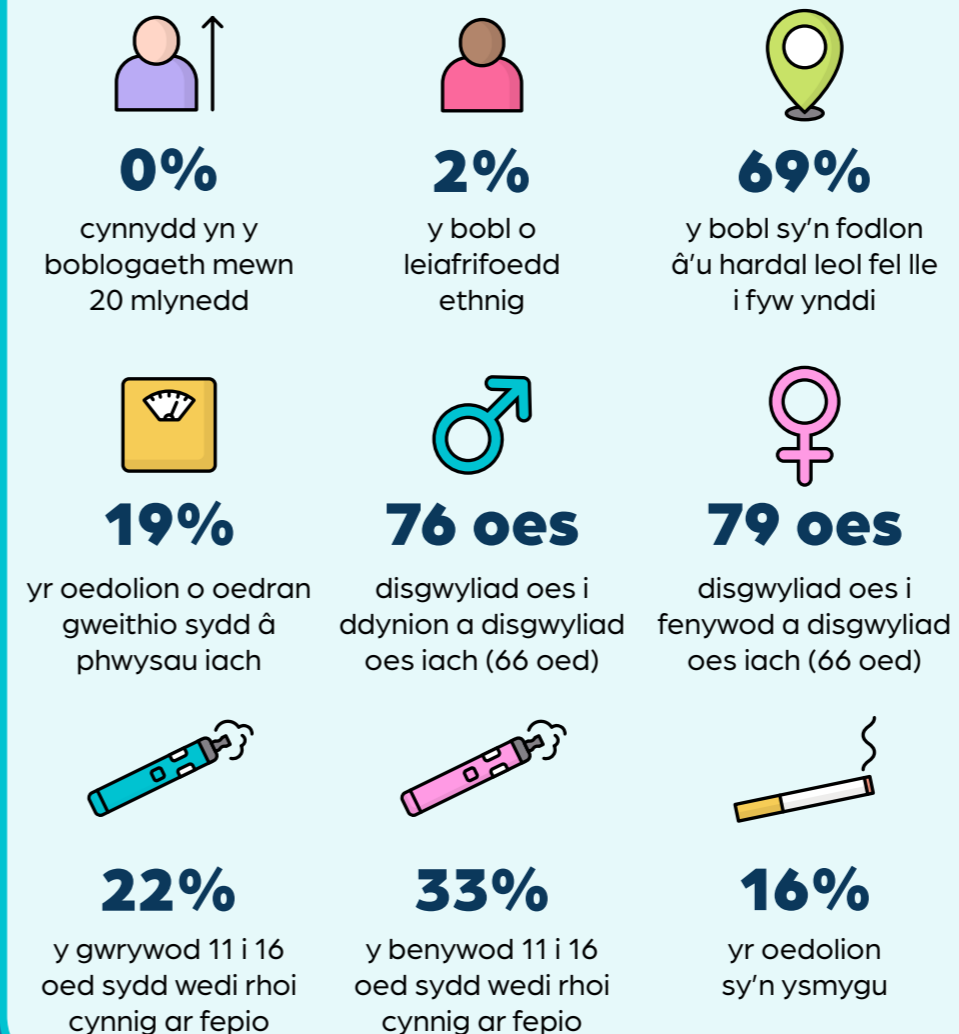
Sir Fynwy

Dyma gymuned wledig sy'n ffinio â Lloegr ac sy'n cynnwys rhan o'r Bannau Brycheiniog. **Sir Fynwy yw'r lleiaf difreintiedig o'r pum cymuned**, ond yma mae'r ganran uchaf o oedolion sy'n yfed uwchlaw canllawiau yfed risg isel y Prif Swyddog Meddygol, sef dim mwy na 14 uned yr wythnos.



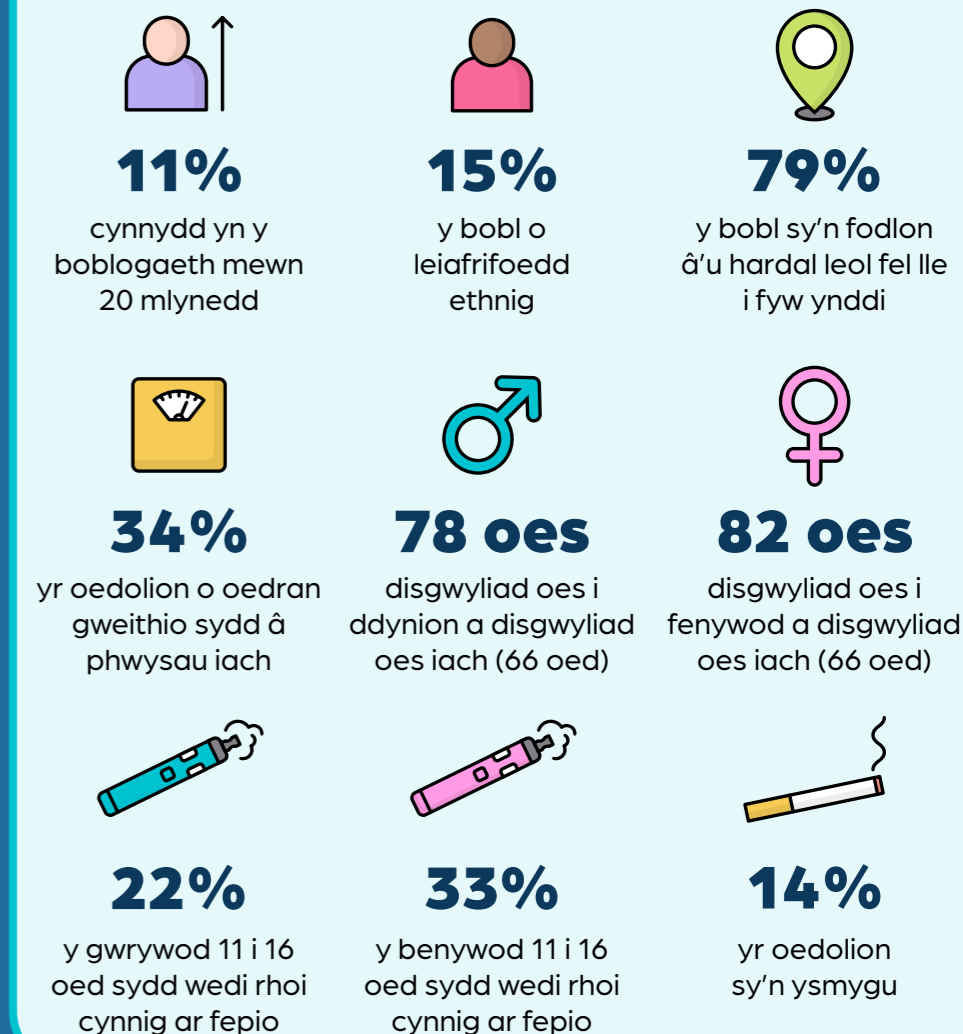
Blaenau Gwent

Blaenau Gwent, man geni'r GIG, ac un o'r ddwy gyn-gymuned lofaol, **yw'r mwyaf difreintiedig o'r pum cymuned**.



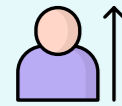
Casnewydd

Dyma'r unig ddinas yng Ngwent a'r ardal fwyaf amrywiol. Mae gan Gasnewydd y cyfraddau cam-drin domestig uchaf a adroddir yng Ngwent.



Torfaen

Un o gymoedd trefol mwyaf dwyreiniol De Cymru, Torfaen sydd â'r **nifer uchaf o blant sy'n derbyn gofal** yng Ngwent.



4%

cynnydd yn y boblogaeth mewn 20 mlynedd



3%

y bobl o leiafrifoedd ethnig



91%

y bobl sy'n fodlon â'u hardal leol fel lle i fyw ynddi



35%

yr oedolion o oedran gweithio sydd â phwysau iach



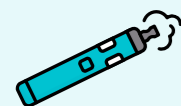
78 oes

disgwyliad oes i ddynion a disgwyliad oes iach (66 oed)



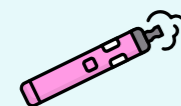
81 oes

disgwyliad oes i fenywod a disgwyliad oes iach (66 oed)



18%

y gwrywod 11 i 16 oed sydd wedi rhoi cynnig ar fepio



26%

y benywod 11 i 16 oed sydd wedi rhoi cynnig ar fepio

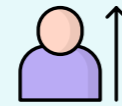


16%

yr oedolion sy'n ysmegu

Caerffili

Un o'r ddwy gyn-gymuned lofaol yng Ngwent, mae Caerffili yn cwmpasu ardal ddaearyddol fawr (107 milltir sgwâr) ac yma, mae'r **ganran uchaf o aelodau o aelwydydd sy'n siarad Cymraeg**.



1%

cynnydd yn y boblogaeth mewn 20 mlynedd



2%

y bobl o leiafrifoedd ethnig



88%

y bobl sy'n fodlon â'u hardal leol fel lle i fyw ynddi



28%

yr oedolion o oedran gweithio sydd â phwysau iach



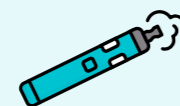
77 oes

disgwyliad oes i ddynion a disgwyliad oes iach (66 oed)



80 oes

disgwyliad oes i fenywod a disgwyliad oes iach (66 oed)



27%

y gwrywod 11 i 16 oed sydd wedi rhoi cynnig ar fepio



33%

y benywod 11 i 16 oed sydd wedi rhoi cynnig ar fepio



14%

yr oedolion sy'n ysmegu

Diwrnod ym mywyd BIPAB

Mae'r gweithgarwch canlynol yn digwydd mewn 24 awr arferol yn ardal Gwent...

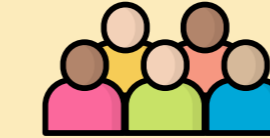
15

o fabanod yn cael eu geni



194

o ymgynghoriadau gyda fferyllwyr fel rhan o'r cynllun anhwylderau cyffredin

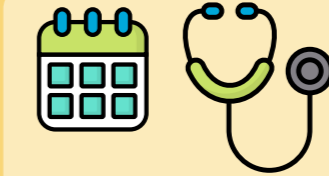


99,285

o oriau staff

200

o frechiadau mewn ysgolion



13,518

o apwyntiadau meddyg teulu

26

o oriau gwirfoddolwyr

7,155

o brydau bwyd yn cael eu gweini



3,413

o apwyntiadau cleifion allanol

83

clic ar negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol



150

o ymweliadau â gwefan Melo



182

o dasgau cynnal a chadw yn ein hysbytai a'n meddygfeydd



1-2

o bobl yn cael eu recriwtio ar gyfer astudiaethau ymchwil er mwyn gwella opsiynau gofal



1,591

o brofion diagnostig



373

o alwadau 111

222

o alwadau 999



1,316

o ymweliadau nyrsys ardal



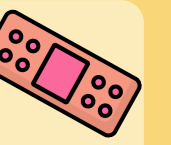
18

o ddigwyddiad ymgysylltu cymunedol wyneb yn wyneb



261

o ymweliadau â'r Uned Mân Anafiadau



242

o ymweliadau â'r Adran Achosion Brys

Ein hegwyddorion arweiniol a'n sylfaen dystiolaeth

Egwyddorion arweiniol

Mae gennym 10 egwyddor arweiniol sydd wedi ein helpu i lunio'r hyn sydd ei angen i ni ei gyflawni ar gyfer ein cymunedau dros y 10 mlynedd nesaf:

1. Pobl wrth wraidd popeth a wnawn: byddwn yn cymryd amser i ddysgu am yr unigolyn cyfan ac yn dylunio yn seiliedig ar angen. Pobl, cleifion, gofalwyr, teuluoedd a staff

2. Dylunio gyda data: byddwn yn gadael i ddata a thystiolaeth lywio penderfyniadau, gan ddysgu o weithgarwch y gorffennol

3. Atal yw'r gorau: dechrau gydag atal. Pawb i wneud y gorau o'u galluoedd a rheoli eu bywydau eu hunain

4. Defnyddio'r hyn sydd gennym ni: defnyddio dim ond yr adnoddau sydd ar gael o fewn ein modd ariannol, yn y modd mwyaf effeithiol, i sicrhau dyfodol hir i'r GIG.

5. Gweithredu gan ganolbwyntio ar wella canlyniadau: gwneud yr hyn y gall y Bwrdd Iechyd yn unig ei wneud a chreu'r amodau ar gyfer llwyddiant

6. Gwneud y gwaith caled i wneud pethau'n syml: gwneud pethau'n rhwydd i'w defnyddio hyd yn oed os yw pethau'n gymhleth y tu ôl i'r llenni

7. Gwneud pethau'n agored, mae'n gwneud pethau'n well: tryloywder llwyr ynghylch heriau, cyfleoedd a phenderfyniadau. Rhannu gwersi a'n gwaith yn rheolaidd

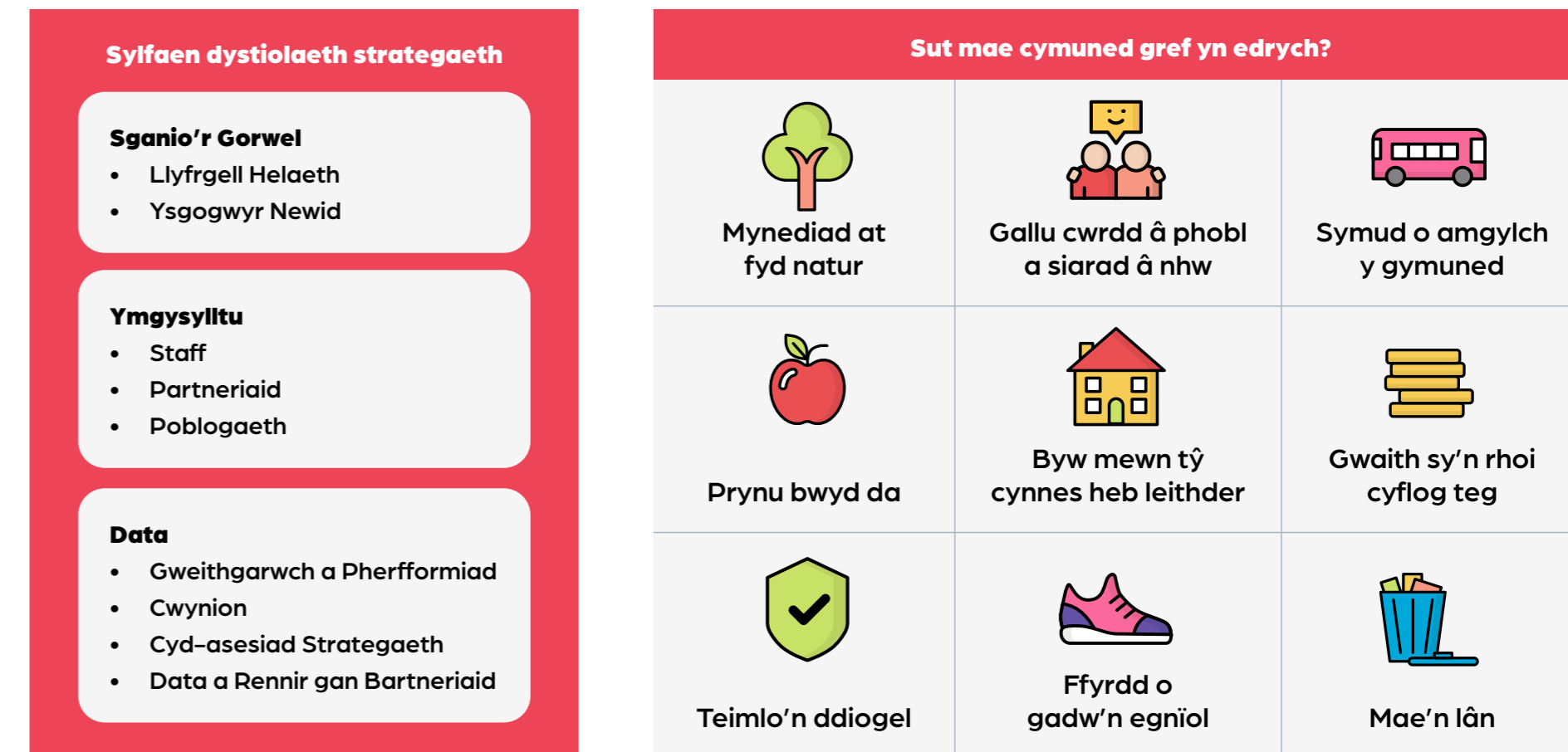
8. Adborth parhaus: byddwn yn profi'n gynnar ac yn parhau i fireinio. Dywedom ni, gwnaethon ni, mae angen help arnom ni – nid yw'n broses unigol

9. Bod yn gyson nid yn unffurf: defnyddio'r yr un modelau ond eu cymhwyso nhw i'r cyd-destun sy'n hyrwyddo tegwch ledled Gwent

10. Dyma'r dechrau yn unig: nid ydym ni ddim wedi gorffen - nid yw hyn yn gorffen

Sylfaen dystiolaeth

Rydym wedi edrych ar ystod eang o ymchwil ynghylch yr hyn sy'n gwella iechyd cymunedau. Mae'r diagramau'n crynhoi'r hyn y gwnaethom ei ganfod:



Rhwng mis Mai a mis Hydref y llynedd gofynnwyd y cwestiwn isod i bron i 7,000 o bobl yng Ngwent:

Beth sy'n bwysig i chi er mwyn i chi deimlo'n iach?



Beth ddywedoch chi wrthym ni

Cynhaliwyd tua 30 o ddigwyddiadau ym mhob cymuned ac anfonwyd arolygon at fwy na 2,000 o bobl. Buom yn siarad â phob rhan o'r gymdeithas yng Ngwent gan gynnwys grwpiau menywod, ffoaduriaid, pobl â salwch meddwl, a'n partneriaid.

Roedd yr ymatebion yn cynnwys awydd pobl i gael sgysiau ystyrlon gyda'u darparwr gofal iechyd a chael eu trin ag urddas, pwysigrwydd sicrhau bod gan bawb o bob gallu ac angen, fynediad rhwydd at safleoedd a gwasanaethau'r Bwrdd Iechyd. Dywedodd pobl hefyd eu bod eisiau i'w darparwr gofal iechyd ddeall a pharchu eu cefndir a'u hamgylchiadau personol - a phwysigrwydd cael mynediad at ofal cyn gynted â phosibl er mwyn atal problemau pellach.

2,140
o bobl mewn
arolygon barn

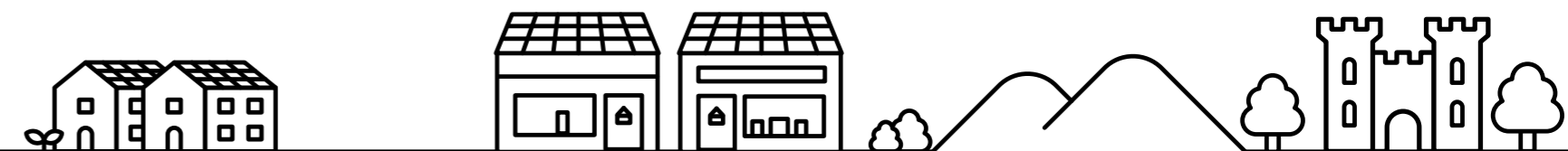


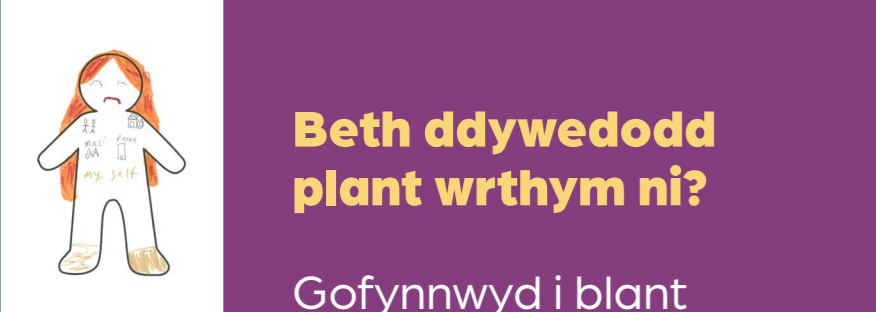
Roedd ymatebion eraill yn cynnwys:

- Pwysigrwydd addysg iechyd i gefnogi canlyniadau iechyd cadarnhaol
- Yr heriau presennol o ran cost a hygyrchedd campfeydd a chyfleusterau hamdden, a phrynu bwyd o ansawdd uchel
- Eisiau mynediad at ofal yn yr ardal leol, o bosibl mewn adeiladau nad ydynt wedi cael eu defnyddio ar gyfer gofal iechyd yn y gorffennol
- Yr anawsterau y mae pobl yn eu hwynebu wrth deithio yng Ngwent ar hyn o bryd
- Yr effaith gadarnhaol y mae bod mewn natur yn ei chael ar iechyd corfforol a meddyliol
- Eisiau tai diogel, cynnes a fforddiadwy yn yr ardal yn ogystal â chyfleoedd am waith â chyflog teg, a stryd fawr fywiog mewn trefi
- Pwysigrwydd rhwydweithiau cymdeithasol da ac ymdeimlad cryf o gymuned

Gwelsom fod pobl o wahanol ardaloedd a gwahanol gefndiroedd yn fwy pryderus am rai pethau nag eraill. Er enghraifft, roedd pobl o bob oed eisiau gwasanaethau meddyg teulu da yn eu cymuned, ond roedd yn dod yn bwysicach i bobl wrth iddynt fynd yn hŷn. Roedd gofawr yn tueddu i roi mwy o bwyslais ar wasanaethau iechyd meddwl a lles na phobl nad oeddent yn ofalwyr, ac roedd pobl rhwng 25 a 44 oed yn rhoi mwy o bwyslais ar gefnogaeth i deuluoedd nag unrhyw grŵp oedran arall. Yn aml, roedd pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn nodi eu bod yn teimlo'n ynysig a'u bod eisiau gwell opsiynau teithio i'w helpu i deithio yng Ngwent.

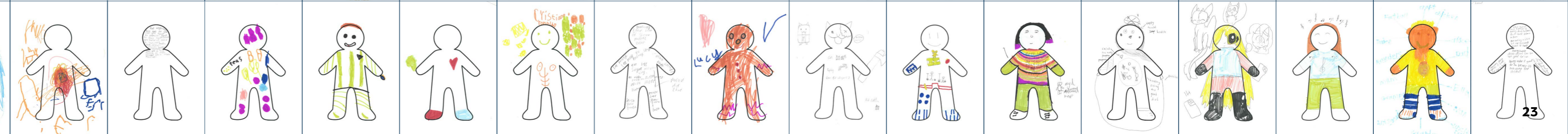
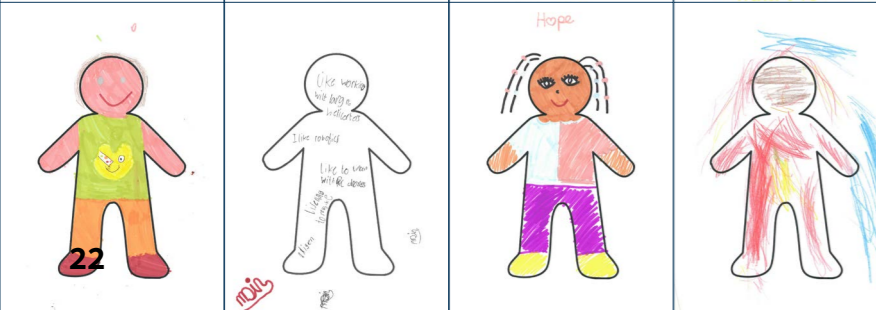
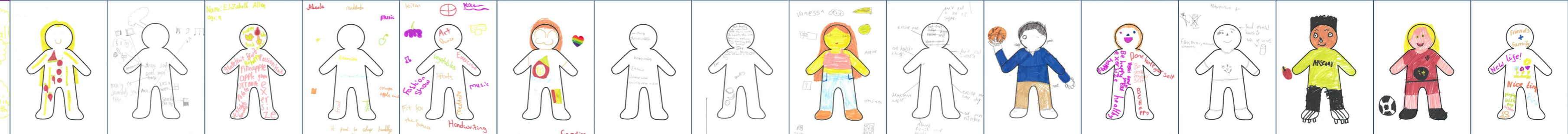
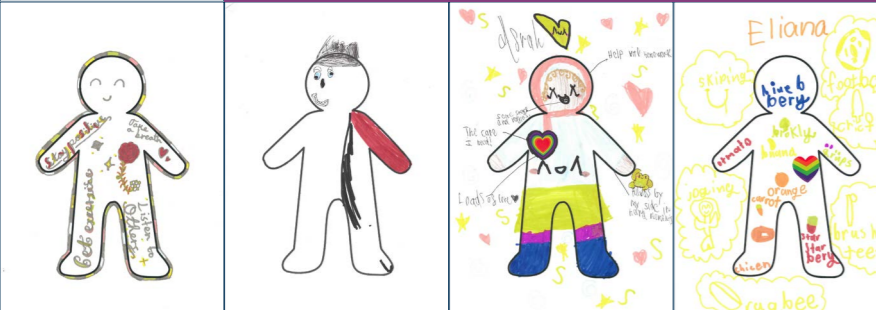
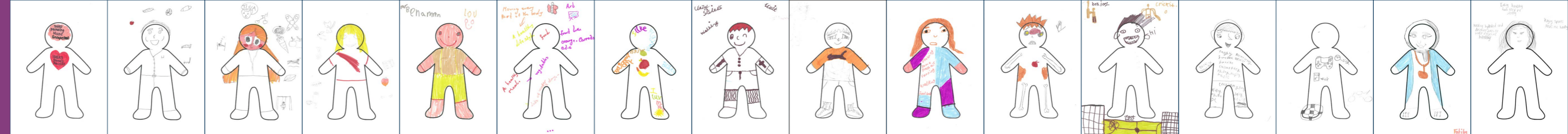
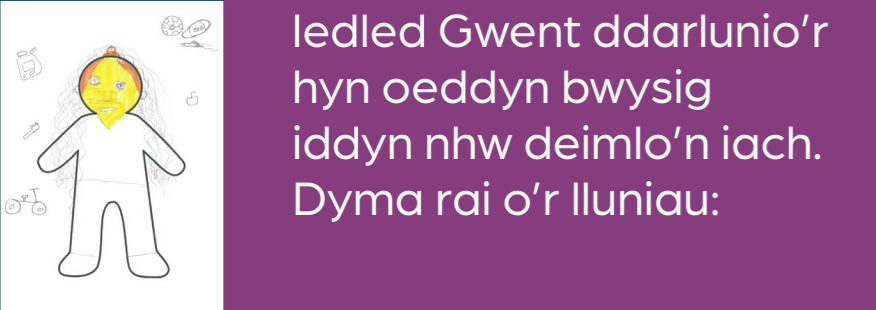
4,690
o bobl mewn 225
o ddigwyddiadau





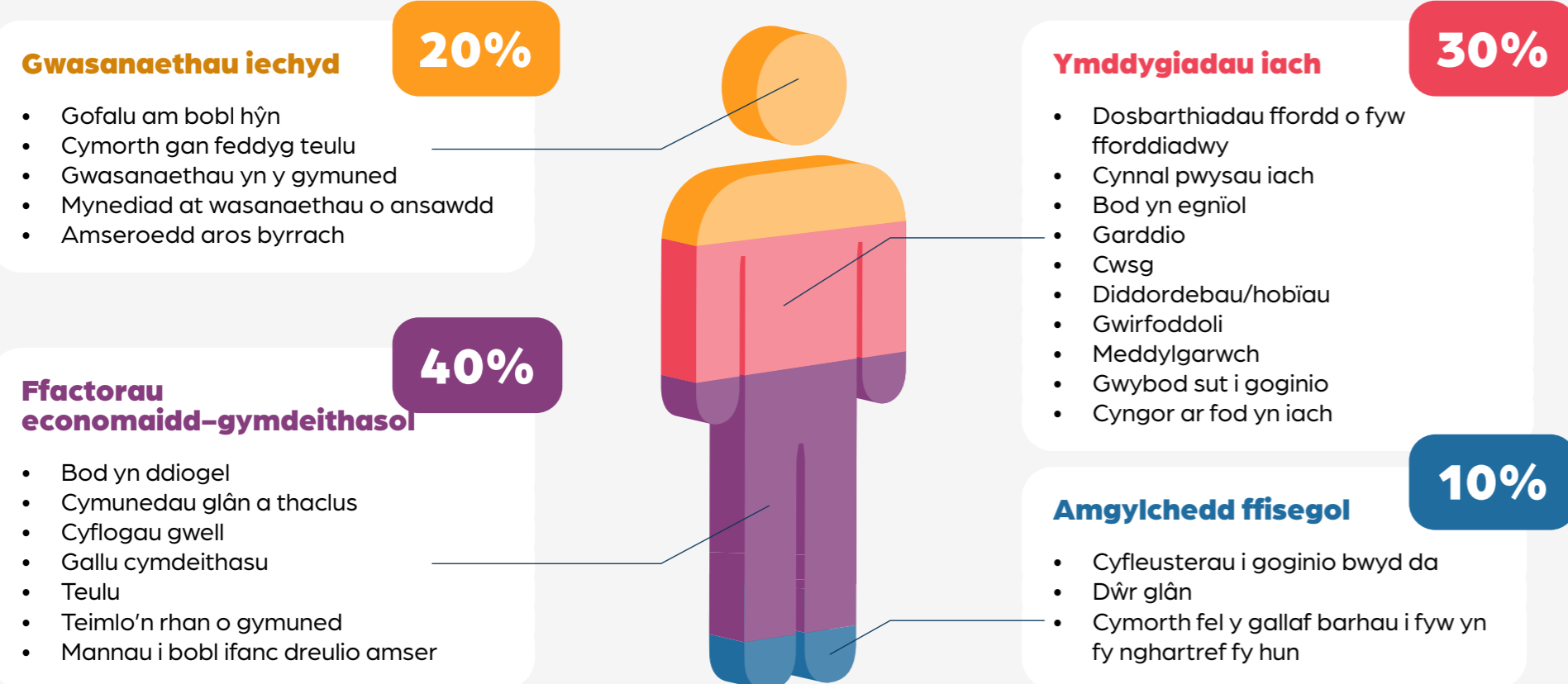
Beth ddywedodd plant wrthym ni?

Gofynnwyd i blant ledled Gwent ddarlunio'r hyn oeddyn bwysig iddyn nhw deimlo'n iach. Dyma rai o'r lluniau:



Beth sy'n bwysig i fod yn iach?

Un rhan o'r darlun yn unig, yw'r gofal iechyd y mae unigolyn yn ei gael – mewn gwirionedd, mae cyfran fawr (80%) yn dod o gefndir ac amgylchedd person, yn ogystal â'i gartref a'i ffordd o fyw². Cafodd hyn ei adlewyrchu yn yr ymatebion i'n harolwg. Roedd 23% yn ymwneud â gofal iechyd a 77% yn ymwneud â chefnidir a'r amgylchedd, y cartref a ffordd o fyw. Wrth ei rannu i'r pedwar maes allweddol isod, dywedodd cymuned Gwent wrthym fod y pethau canlynol yn bwysig iddynt:



²Diogelwch cleifion: yr hwb. Enfys Dahlgren-Whitehead (1991). Ar gael: www.pslhub.org/learn/improving-patient-safety/health-inequalities/the-dahlgren-whitehead-rainbow-1991-r5870/

Ein nodau

Drwy wrando ar yr hyn sy'n bwysig i bobl yng Ngwent, a dysgu o ymchwil, rydym wedi datblygu tri nod i'n helpu i sicrhau bod gan bawb y gofal iechyd, yr amgylchedd a'r ffordd o fyw orau i fod yn iach. Rydym ni eisiau i bawb gael: gwell iechyd, gwell gofal, a gwell bywyd.

Mae'r adran nesaf yn esbonio sut mae angen i ni gydweithio i gyflawni ein huchelgeisiau. Rydym yn rhoi manylion am yr hyn sydd angen i ni, a'n partneriaid ei wneud, a'r hyn sydd ei angen arnom ni gennych chi, y gymuned yng Ngwent, fel y gall pawb, erbyn 2035, gael yr un cyfle i fyw bywyd hir ac iach.



Gwell iechyd

Gyda'n gilydd byddwn yn cynorthwyo pobl i fod yn iach, yn egnïol ac yn hapus.



Bydd newid cadarnhaol yn y ffactorau sy'n cyfrannu at iechyd gwael



Bydd mwy o bobl sydd â Phwysau Iach



Bydd gostyngiad mewn clefydau y gellir eu hatal

Ein rôl ni yw ei gwneud hi mor rhwydd â phosibl i bobl wneud y peth iawn – boed hynny'n fynediad at frechlynnau, cyngor neu gymorth, neu gefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl. Rhaid i ni hefyd gydnabod yr adegau pan fydd ein gweithredoedd yn anfwriadol, yn rhwystro pobl a chymunedau. Drwy gydnabod nad ni yw'r arbenigwyr o ran gwybod beth sy'n gweithio orau bob amser, gallwn gydweithio'n well gyda'r rhai sydd yn arbenigo. Bydd y dull hwn yn ein helpu i hwyluso ymyriadau iechyd effeithiol a systemau cymorth sy'n gwirioneddol ddiwallu anghenion y gymuned.

Ein hymrwymiad ni

✓ Dileu'r rhwystrau y mae ein cymunedau yn eu profi er mwyn gwella eu hiechyd

✓ Manteisio ar bob cyfle i roi cyngor i bobl ar ffordd iach o fyw a gwybodaeth iechyd sy'n rhagweithiol

✓ Sicrhau bod gan bob plentyn y dechrau gorau mewn bywyd, gan ganolbwyntio ar gefnogi teuluoedd a gofalwyr

✓ Amddiffyn iechyd trwy sgrinio iechyd a brechiadau

✓ Sicrhau bod gwasanaethau ar gael i gefnogi iechyd meddwl a lles

✓ Cymryd camau i gefnogi unigolion i roi'r gorau i ysmegu

✓ Canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles ein plant a'n pobl ifanc

✓ Gyda phobl eraill, galluogi ffyrdd hygrych o gadw'n egnïol

✓ Defnyddio ein data i sicrhau bod y gefnogaeth gywir i aros yn iach yn y lle iawn

✓ Hyrwyddo mynediad at fwyd fforddiadwy ac iach

Eich ymrwymiad chi

✓ Gwneud yr hyn a allwch chi i wella eich iechyd a'ch lles eich hun

✓ Cymryd camau i roi'r gorau i ysmegu

✓ Siarad â'ch plant am eu lles a'u hemosiynau

✓ Cefnogi eich plant i beidio â fepio

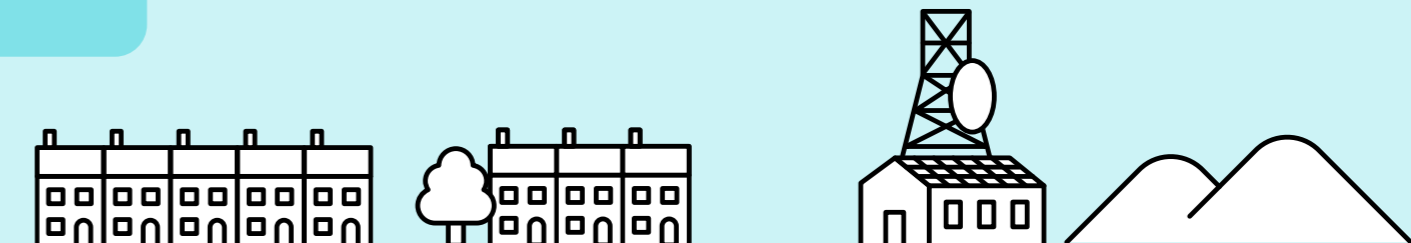
✓ Annog eich plant i feithrin arferion iach a gwneud gweithgareddau iach gyda'i gilydd

✓ Cymryd camau i gefnogi pwysau iach

✓ Mynediad at sgrinio iechyd a brechiadau, a chefnogi eraill i gael mynediad atynt

✓ Chwilio am gyfleoedd i fod yn egnïol a pheidio ag ofni rhoi cynnig ar leoedd, hobiau a gweithgareddau newydd a fydd yn cefnogi eich iechyd




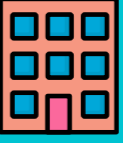
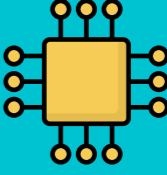

✓ Cefnogi eich gilydd i gael perthnasoedd iach gartref

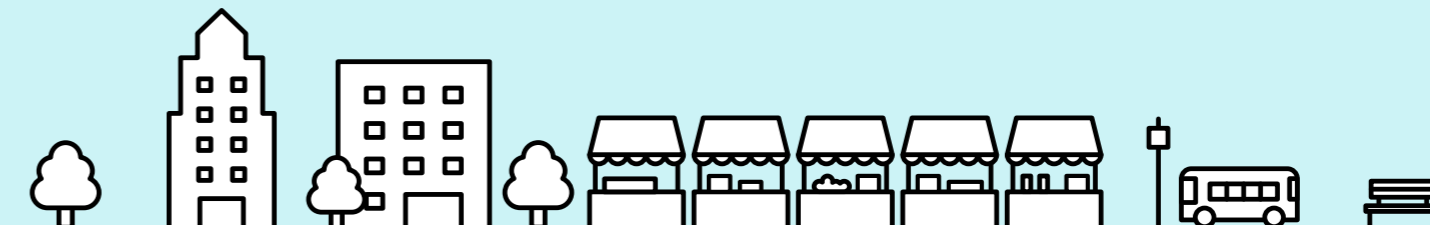


Sut fyddwn ni'n cyflawni hyn?

Nawr (1–2 flynedd)	Wedyn (3–5 mlynedd)	Yn ddiweddarach (6–10 mlynedd)
<p>Cyflwyno sgrinio iechyd a brechiadau mewn mwy o leoedd</p> <p>Bod â safbwynt cytbwys ar iechyd, gan roi gwybodaeth ac arweiniad</p> <p>Rhoi hyfforddiant a gwybodaeth iechyd i bobl yn ein cymunedau</p> <p>Gweithio gyda darparwyr hamdden i helpu Gwent i symud mwy a theimlo'n well</p> <p>Cysylltu â phartneriaid i weld beth allwn ni ei wneud gyda'n gilydd i gadw pobl yn iach</p> <p>Defnyddio ein data i helpu pobl ac yn enwedig pobl ifanc, i ddeall yr arwyddion sy'n dangos bod angen iddynt wneud mwy i gadw'n iach</p> <p>Gwella data rhwng yr holl bartneriaid fel y gallwn weithio gyda'n gilydd i gadw pobl yn iach, yn egnïol ac yn hapus</p> <p>Creu a lledaenu fframwaith rhagnodi cymdeithasol fel y gall cymunedau gael mynediad at bethau'n lleol i fod yn iach, yn egnïol ac yn hapus</p>	<p>Rhannu straeon llwyddiant pobl sy'n rhoi cynnig ar bethau newydd i gadw'n iach, fel y gall eraill ddysgu oddi wrthyn nhw</p> <p>Pobl sy'n hyderus yn darparu cyngor iechyd a lles i'w cymunedau</p> <p>Darparu gwasanaethau iechyd a lles trwy ddarparwyr hamdden i wella mynediad</p> <p>Cyflwyno ffyrdd newydd o gadw pobl yn iach yn eu cymunedau drwy weithio gyda phartneriaid ehangach</p> <p>Rhannu data rhwng holl bartneriaid Gwent yn rheolaidd er mwyn helpu pobl i gadw'n iach</p> <p>Rhagnodi cymdeithasol yw'r norm, a bod gan bob darparwr gofal iechyd hyder i gyfeirio at ymyriadau cymunedol</p>	<p>Mannau cymunedol y mae pobl yn gwybod amdanyn nhw ac y gellir ymddiried ynddyn nhw, sy'n cael eu rhannu â gwahanol sefydliadau ac sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth ar iechyd a lles</p> <p>Gwasanaethau iechyd a hamdden yn gweithio'n ddi-dor gyda'i gilydd i gadw pobl yn iach</p> <p>Ein cynnig iechyd a lles gyda phartneriaid ehangach yn tyfu ac wedi dod yn norm, gan gyflawni'r canlyniadau iechyd gorau i bobl</p> <p>Holl bartneriaid Gwent yn defnyddio data a rennir yn rheolaidd gyda'r bwriad o wella lles pobl</p>

Yr allwedd i'n llwyddiant

 Ein pobl	 Ansawdd	 Cyllid	 Ein hadeiladau	 Digidol, arloesedd, a thechnoleg	 Iechyd gwyrdd
Bod yn gyflogwr sy'n hyrwyddo gwaith teg a chyfleoedd i gefnogi iechyd a lles ein staff	Datblygu a chyflwyno System Rheoli Ansawdd ar draws pob lefel o'n sefydliad	Sicrhau'r cydbwysedd cywir fel y gallwn gadw pobl yn iach a buddsoddi yn nyfodol plant a phobl ifanc	Ystyried adeiladau eraill nad ydym ni'n berchen arnynt i ddarparu gofal iechyd mewn lleoliadau cymunedol	Defnyddio digidol, arloesedd a thechnoleg i ddarparu adnoddau i gefnogi Gwent iach a ffyniannus gyda chymunedau cydgyssylltiedig	Hyrwyddo teithio egnïol a chefnogi system drafndiaeth gyhoeddus dda i gyrraedd ein gwasanaethau



Gwell gofal

Gyda'n gilydd byddwn yn cyflawni'r hyn sy'n bwysig i bobl – cefnogi ein staff i ffynnu a chyflawni gofal o ansawdd sy'n garedig a chynaliadwy.



Bydd y gwasanaethau a ddarperir ac a gomisiynir gennym ni'n bodloni'r safonau ansawdd a chlinigol perthnasol



Bydd pobl yn cael mwy o Ddyddiau iach yn y Cartref



Bydd mwy o bobl yn gallu cael mynediad at wasanaethau iechyd yn eu cymunedau lleol

Mae gofal o safon yn dechrau trwy ganolbwyntio ar yr hyn sy'n wirioneddol bwysig i unigolion a blaenoriaethu eu hanghenion a'u dewisiadau unigryw. Drwy ganolbwyntio ar ymyriadau sy'n cadw pobl yn iach o fewn eu cymunedau, gallwn greu system ofal sydd nid yn unig yn mynd i'r afael ag anghenion uniongyrchol, ond sydd hefyd yn hyrwyddo iechyd parhaol. Bydd y dull hwn yn ein helpu i fod yn effeithlon ac yn gynaliadwy ar gyfer y dyfodol, gan wella lles y rhai rydym yn eu gwasanaethu.

Ein hymrwymiad ni

Cyflwyno'r hyn sy'n bwysig i unigolion

Ymgorffori diwylliant o wrando a deall sy'n cydnabod bod pobl yn arbenigwyr ynddynt eu hunain

Sicrhau bod ein gwasanaethau ar gael i'r bobl sydd eu hangen

Darparu mwy o ofal a symud ein hadnoddau i leoliadau cymunedol er mwyn cadw pobl yn iach

Trefnu ein gwasanaethau i ddarparu'r gwerth gorau a darparu gofal sy'n gynaliadwy ar gyfer y dyfodol

Ei gwneud hi'n rhwydd cael mynediad at ein gwasanaethau er mwyn lleihau'r amser y mae'n ei gymryd i gael eich gweld gan y gweithiwr proffesiynol cywir ar gyfer eich anghenion

Bod yn barchus ac yn garedig wrth y rhai sydd angen ein cefnogaeth

Cyfathrebu'n glir ac yn effeithiol â phobl am eu gofal iechyd

Sicrhau ein bod yn gweithredu ar newidiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ym meysydd technoleg a gwyddoniaeth feddygol ac yn ychwanegu atynt

Bod yn sefydliad sy'n weithgar ym maes ymchwil fel bod gan ein cymunedau fynediad at arloesedd, a chynnal mwy o ymchwil ar sut y gallwn leihau'r anghydraddoldebau yn ein cymunedau

Gydag eraill, darparu gwasanaethau rhanbarthol lle na all un sefydliad ar ei ben ei hun, ddiwallu galw'r boblogaeth

Eich ymrwymiad chi

Meddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi a rhoi gwybod i ni pan fyddwn yn trafod opsiynau gofal gyda chi

Os oes angen ein gwasanaethau arnoch, byddwch yn onest am y pethau rydych chi'n eu caru ac os oes unrhyw beth yn eich poeni

Dweud wrthym os ydych chi'n gofalu am rywun a gwneud yn siŵr eich bod chi'n blaenoriaethu eich lles eich hun hefyd

Cefnogi eich anwyliaid gartref pan fydd angen iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty

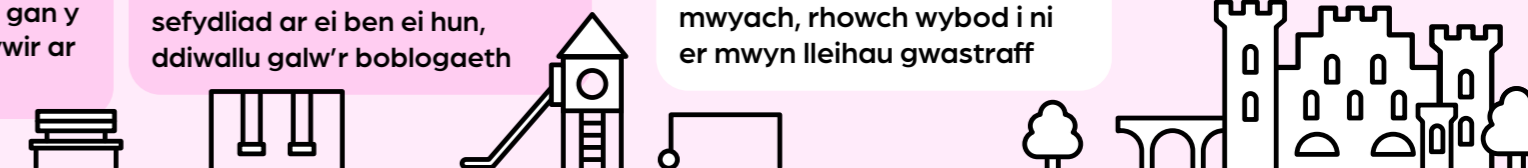
Os nad oes angen apwyntiad na meddyginiaethau arnoch mwyach, rhowch wybod i ni er mwyn lleihau gwastraff

Bod yn barchus ac yn garedig wrth ein staff pan fyddant yn eich cynorthwyo

Bod yn rhagweithiol pan fyddwch angen cymorth gyda'ch iechyd a dewis y gofal iechyd cywir ar gyfer eich anghenion

Bod yn barod i weld y gweithiwr proffesiynol sy'n briodol i chi a'ch anghenion er efallai nad yw'n feddyg




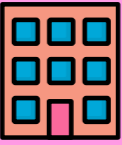
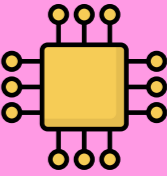

Bod yn barod i deithio lle mae angen i ni grynhoi gwasanaethau er mwyn cynaliadwydd, a rhoi gwybod i ni os oes angen cymorth arnoch chi i gyrraedd yno

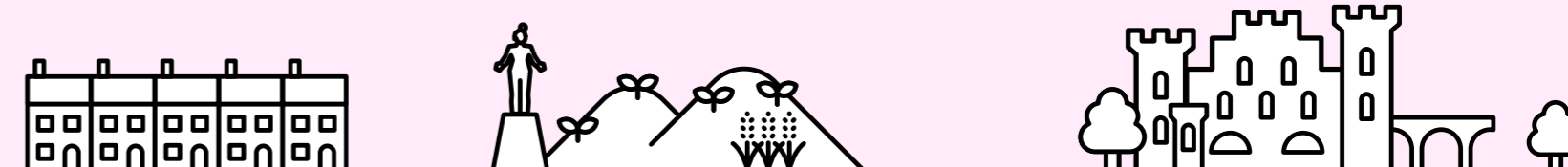


Sut fyddwn ni'n cyflawni hyn?

Nawr (1-2 flynedd)	Wedyn (3-5 mlynedd)	Yn ddiweddarach (6-10 mlynedd)
<p>Datblygu/dechrau gweithredu ein cynllun Gwasanaethau Clinigol i drefnu ein gwasanaethau i ddarparu'r gwerth gorau</p> <p>Gwella profiad cleifion yn yr adran achosion brys – mwy o staff a lle</p> <p>Cyflwyno model cynaliadwy, cyson a theg ar gyfer gwasanaethau meddygon teulu Ehangu gofal a chymorth yn ein cymunedau</p> <p>Pobl sy'n dymuno aros gartref ar ddiwedd eu hoes yn cael eu cefnogi i wneud hynny</p> <p>Lleihau amseroedd aros i'r rhai sy'n aros hiraf</p> <p>Gwasanaeth Cadw'n Iach sy'n rhoi cyngor iechyd a lles i'r rhai sy'n aros am ein gwasanaethau</p> <p>Rhoi'r gefnogaeth gywir, ar yr amser cywir i'r rhai dan 18 mlwydd oed, a'u helpu i drosglwyddo'n rhwydd i wasanaethau oedolion</p> <p>Gwella iechyd menywod gan ganolbwyntio ar eu hanghenion penodol drwy ein cynllun iechyd menywod</p>	<p>Rhoi ein cynllun Gwasanaethau Clinigol yn llawn ar waith</p> <p>Staff sy'n hyderus wrth gyfeirio pobl at wasanaethau cymunedol fel y dewis cyntaf</p> <p>Darparu mwy o ofal mewn lleoliadau cymunedol er mwyn pobl yn iach, a gwella mynediad at wasanaethau meddyg teulu</p> <p>Cynnig mwy o wiriadau iechyd i blant er mwyn hybu gwell iechyd iddynt fel oedolion</p> <p>Gwasanaethau sy'n cynorthwyo pobl i aros gartref pan fyddant yn sâl iawn, neu ar ddiwedd eu hoes a chynnig hyn fel gwasanaeth arferol</p> <p>Sicrhau bod mynediad at ein gwasanaethau yn syml, a bod amseroedd aros yn cael eu lleihau ymhellach i'r rhai sy'n aros hiraf</p> <p>Mwy o gefnogaeth iechyd meddwl a lles yn y gymuned</p> <p>Gwasanaethau sydd wedi'u galluogi'n ddigidol – gan gynnig ystod eang o wasanaethau ar-lein a lleihau'r angen am apwyntiadau</p>	<p>Gwasanaethau sydd ar gael yn eang mewn lleoliadau cymunedol sy'n cadw pobl yn iach ac yn ddewis cyntaf ar gyfer pob cyfeiriad gan eraill</p> <p>Deall iechyd plentyn drwy gydol ei flynyddoedd cynnar fel y norm, er mwyn lleihau afiechyd y gellir ei atal ymhlith oedolion</p> <p>Pobl sy'n byw'n dda gartref drwy atal, lles, rhoi dewis, ac annibyniaeth</p> <p>Gofal sydd wedi'i gysylltu, a'i gydlyn gan leihau nifer yr apwyntiadau sydd eu hangen</p> <p>Gwasanaethau iechyd sy'n cael eu gweld fel rhai sy'n atal afiechyd yn hytrach na modd o 'drwsio' pobl pan fyddant yn sâl</p>

Yr allwedd i'n llwyddiant

					
Ein pobl	Ansawdd	Cyllid	Ein hadeiladau	Digidol, arloesedd, a thechnoleg	Iechyd gwyrdd
Helpu ein staff i deimlo bod eu gwaith yn ystyrlon ac yn werth chweil. Eu cefnogi drwy fod yn ymwybodol o werthoedd diwylliannol	Gwella profiad cleifion a pharhau â'n hymrwymiad i Egwyddorion Nodau Gofal i ymgorffori dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn	Canolbwyntio ar werth ac effeithlonrwydd ar draws pob gwasanaeth i gyflawni'r canlyniadau gorau mewn modd cynaliadwy	Sicrhau bod gennym yr ystadau cywir i gyflawni ein cynllun Gwasanaethau Clinigol hyd eithaf ein gallu	Sicrhau bod gan ein gwasanaethau seilwaith digidol dda a bod modd cefnogi pobl gartref drwy dechnoleg	Cyflawni targedau Carbon Niwtral drwy wasanaethau sy'n modelu iechyd gwyrdd ac yn gwneud y mwyaf o'n manau gwyrdd



Gwell bywyd

Gyda'n gilydd byddwn yn creu cymunedau cryf, diogel a chysylltiedig.



Bydd pobl yn ei chael hi'n haws cysylltu â'u cymunedau, defnyddio gwasanaethau lleol, a themlo eu bod yn cael eu parchu



Cynyddu'r gyllideb sy'n cael ei gwario ar wasanaethau yn y gymuned ledled Gwent



Bydd mwy o bobl yn ymgysylltu â'u cymuned leol i leihau unigrwydd a chefnogi iechyd da

Mae ein dulliau presennol yn canolbwyntio gormod ar 'drwsio' unigolion yn hytrach na defnyddio mesurau ataliol i gefnogi pobl i fyw'n dda yn eu cymunedau. Er mwyn meithrin bywydau gwell, rhaid i ni newid ein blaenoriaethau gwario. Drwy greu swyddi yn y sector cyhoeddus, a grymuso sefydliadau fel cymdeithasau tai, gallwn ryddhau'r pŵer sydd ei angen i feithrin cymunedau gwydn. Bydd buddsoddi mewn twf a lles cymunedol yn sicrhau bod ein hymdrechion yn helpu cymunedau i ffynnu, nid goroesi'n unig.



Ein hymrwymiad ni

✓ Tyfu a chysylltu ein hasedau cymunedol gyda phobl eraill, er mwyn gefnogi lles pobl

✓ Gyda phobl eraill, cefnogi grwpiau cymunedol lleol i ffynnu a rhoi cyhoeddusrwydd iddynt

✓ Gyda phobl eraill, ysbrydoli pobl yng Ngwent i gael gyrfaedd mewn gofal

✓ Gyda phobl eraill, cefnogi gwell tai fel nad ydym yn dychwelyd pobl i'r amodau a'u gwnaeth yn sâl

✓ Gyda phobl eraill, sicrhau cysylltiadau trafndiaeth gwell a threfnu ein gwasanaethau fel ei bod hi'n haws teithio atynt

✓ Gyda phobl eraill, gwneud ein cymunedau a'n cartrefi yn lleoedd diogel sy'n cefnogi bywyd iach

✓ Gyda phobl eraill, galluogi mynediad at fannau gwyrdd dymunol

✓ Dylanwadu ar bartneriaid i gefnogi dewisiadau iach ac amgylcheddau iach

✓ Bod yn barchus wrth gyfathrebu ag eraill

Eich ymrwymiad chi

✓ Manteisio ar y cyfleoedd yn eich cymuned i gadw mewn cysylltiad, a rhannu gwybodaeth gyda phobl eraill pan fyddwch chi'n dod o hyd i rywbeth sy'n dda

✓ Bod yn llygaid a chlustiau i ni yn y gymuned – os ydych chi'n poeni am rywun, dywedwch wrthym fel y gallwn ni helpu

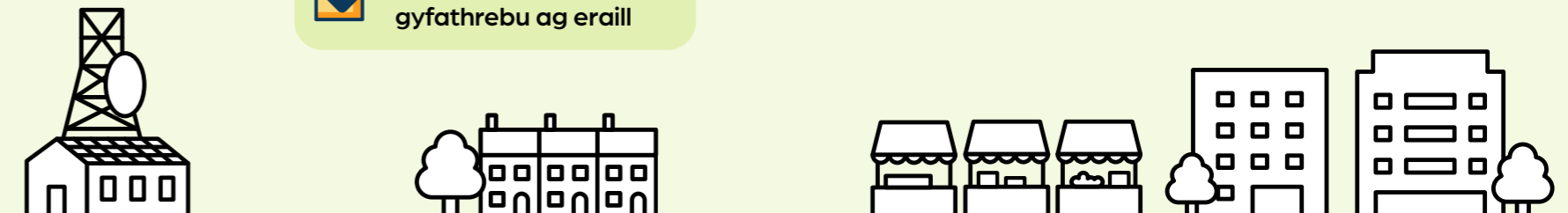
✓ Chwilio am y bobl nad oes ganddynt rwydwaith cymorth teuluol o'u cwmpas neu'r rhai a allai fod yn agored i niwed ac ag ofn codi eu llais

✓ Ymuno â ni i wneud ein cymunedau'n lleoedd gwell i fyw ynddynt a chymryd balchder yn eich cymuned lle bo modd, gan ei chadw'n lân ac yn daclus

✓ Manteisio ar gyfleoedd i ddsygu pethau newydd neu sgiliau newydd

✓ Manteisio ar gyfleoedd i wirfoddoli yn eich ardal leol




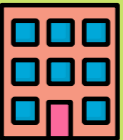
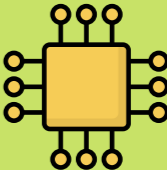

✓ Bod yn barchus wrth gyfathrebu ag eraill

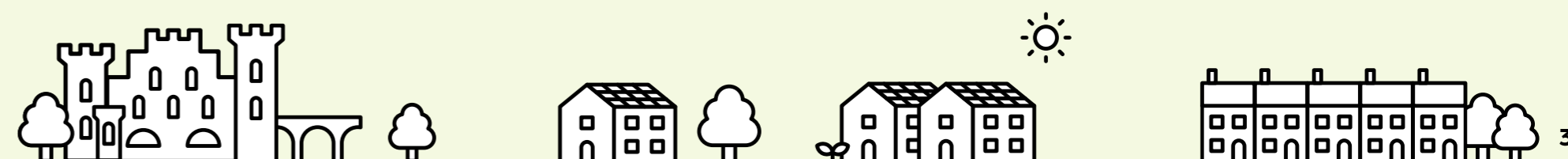


Sut fyddwn ni'n cyflawni hyn?

Nawr (1–2 flynedd)	Wedyn (3–5 mlynedd)	Yn ddiweddarach (6–10 mlynedd)
<p>Bod yn llais dros iechyd pan wneir penderfyniadau ar gyfer ein cymunedau</p> <p>Gweithio'n agosach gydag ysgolion – ymgorffori atal iechyd mewn addysg plant</p> <p>Cynyddu cyfleoedd i'r rhai sydd â phrofiad bywyd i gefnogi ei gilydd</p> <p>Parhau i hyfforddi/cefnogi pobl yn ein cymunedau i ddilyn gyrfaedd ym maes gofal</p> <p>Datblygu cyfleoedd i wirfoddoli gyda phartneriaid lleol, gan gefnogi pobl i gael gwaith â thâl</p> <p>Sicrhau bod gan bobl yr adnoddau sydd eu hangen ar gyfer perthnasoedd diogel a gofalgar</p> <p>Hyrwyddo ein mannau gwyrdd a chefnogi cael mwy o fannau gwyrdd cymunedol</p> <p>Cefnogi grwpiau cymunedol drwy agor ein hadeiladau</p> <p>Gwell dealltwriaeth o anghenion gofalwyr di-dâl a'r gefnogaeth y gallwn ei darparu gyda phartneriaid</p> <p>Cydlynu trafnidiaeth gyhoeddus yn well a gweithio gydag elusennau sy'n gallu cludo pobl</p>	<p>Parhau i fod yn llais dros iechyd pan wneir penderfyniadau ar gyfer ein cymunedau</p> <p>Gweithio'n agosach gydag ysgolion fel bod gan deuluoedd yr adnoddau i gadw'n iach, a chael perthnasoedd diogel a gofalgar</p> <p>Datblygu addysg a hyrwyddo gofal fel opsiwn cadarnhaol ar gyfer gyrfaedd</p> <p>Datblygu ein cyfleoedd i wirfoddoli gyda phartneriaid</p> <p>Gweithio gydag eraill i gynyddu ein mannau gwyrdd cymunedol a ffyrdd o gysylltu trwy natur</p> <p>Gyda phartneriaid, darparu pecyn cymorth i ofalwyr di-dâl i ddiwallu eu hanghenion ymhellach</p> <p>Gweithio gyda phartneriaid lleol fel bod gan asedau cymunedol y gefnogaeth sydd ei hangen i ffynnu</p> <p>Hyrwyddo teithio egniol a chynaliadwy ledled Gwent</p>	<p>Dylanwadu ar gymunedau fel eu bod yn datblygu mewn ffyrdd sy'n cefnogi pobl i fod yn iach</p> <p>Gwaith iechyd ac addysg sy'n ddi-dor, er mwyn i bob teulu gadw'n iach a chael perthnasoedd cadarnhaol</p> <p>Ystod eang o gyfleoedd addysg, gwirfoddoli a swyddi ym maes gofal</p> <p>Llawer o fannau gwyrdd i'w mwynhau a gweithio gyda phartneriaid lleol i sicrhau eu bod yn cael gofal da.</p> <p>Asedau cymunedol sy'n ffynnu, a phobl yn gwybod ble i fynd i deimlo'n gysylltiedig</p> <p>Teithio egniol a chynaliadwy ar draws Gwent yn arferol</p>

Yr allwedd i'n llwyddiant

					
Ein pobl	Ansawdd	Cyllid	Ein hadeiladau	Digidol, arloesedd, a thechnoleg	Iechyd gwyrdd
Bydd gennym werthoedd a ffyrdd o weithio sy'n gyffredin â'n phartneriaid ac sy'n cysylltu ein cymunedau	Byddwn yn sefydliad agored, sy'n dysgu sy'n rhoi'r sgiliau sydd eu hangen ar ein pobl i wella'n barhaus	Byddwn yn gwneud ein gorau i wario ein harian yng Ngwent a sicrhau ei fod yn helpu ein cymunedau	Agor ein hadeiladau i gymunedau eu defnyddio a'u rhannu â'r sector cyhoeddus er mwyn hyrwyddo lles	Rhoi'r mynediad, y sgiliau a'r hyder i bobl yn ein cymunedau i ymgysylltu â gwasanaethau digidol	Cymunedau ledled Gwent yn gallu cysylltu trwy natur



Gwent 2035

Cynllunio ein dyfodol gyda'n gilydd

Rydym am i bawb sy'n byw yng Ngwent yn 2035 gael yr un cyfle i fyw bywyd hir ac iach. Ond ni ellir gwneud hyn ar ei ben ei hun. Bydd yn cymryd ymdrech ar y cyd i gyflawni ein huchelgeisiau.

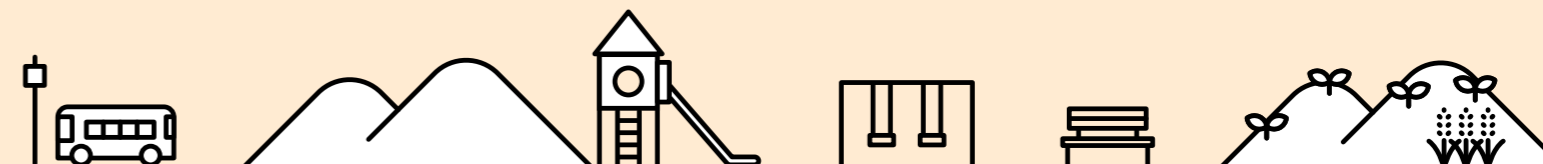


Ein hymrwymiad ni by 2035

- Dileu'r rhwystrau y mae ein cymunedau yn eu profi er mwyn gwella eu hiechyd
- Sicrhau bod gwasanaethau ar gael i gefnogi iechyd meddwl a lles
- Sicrhau bod gan bob plentyn y dechrau gorau mewn bywyd, gan ganolbwyntio ar gefnogi teuluoedd a gofalwyr
- Canolbwyntio ar ddarparu ymyriadau sydd cyn belled ag y bo modd, yn cadw pobl yn iach yn eu cymunedau lleol
- Ei gwneud hi'n rhwydd cael mynediad at ein gwasanaethau a lleihau'r amser y mae'n ei gymryd i'r gweithiwr proffesiynol cywir ar gyfer eich anghenion eich gweld
- Cyfathrebu'n glir ac yn effeithiol ynglŷn â'ch gofal iechyd
- Gweithio gydag eraill i dyfu a chysylltu ein hasedau cymunedol i gefnogi eich lles
- Gweithio gyda'n partneriaid lleol i ddatblygu cyfrifoldeb ar y cyd ar gamau gweithredu y byddwn yn eu cyflawni

Eich ymrwymiad chi by 2035

- Gwneud yr hyn a allwch chi i wella eich iechyd a'ch lles eich hun
- Siarad â'ch plant am eu lles a'u hemosiynau
- Annog eich plant i feithrin arferion iach a gwneud gweithgareddau iach gyda'i gilydd fel teulu
- Os nad oes angen apwyntiad na meddyginiaethau arnoch mwyach, rhowch wybod i ni er mwyn lleihau gwastraff
- Bod yn barchus ac yn garedig wrth ein staff pan fyddant yn eich cynorthwyo
- Bod yn rhagweithiol pan fyddwch angen cymorth gyda'ch iechyd a dewis y gofal iechyd cywir ar gyfer eich anghenion
- Manteisio ar y cyfleoedd i gadw mewn cysylltiad ag eraill yn eich cymuned a rhannu pan fyddwch chi'n dod o hyd i rywbeth da
- Chwilio am y bobl nad oes ganddynt rwydwaith cymorth teuluol o'u cwmpas neu'r rhai a allai fod yn agored i niwed ac ag ofn codi eu llais



GWENT 35

Better health | Better care | Better lives
Iechyd gwell | Gofal gwell | Bywydau gwell



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board