Hawdd ei ddeall

Beth rydyn ni’n mynd i’w wneud i gefnogi oedolion gydag anabledd dysgu o 2019 - 2024

Cynllun gan Gyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro.

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **‘Strategaeth Cydgomisiynu ar gyfer Oedolion gydag Anableddau Dysgu 2019 – 2024’.**

Mai 2019

CARDIFF CAERDYDD

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro Cardiff and Vale University Health Board

VALE of GLAMORGAN BRO MORGANNWG

How to use this document

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall. Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen yma. Gofynnwch i rhywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.

Efallai bod rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain mewn **ysgrifen glas trwm** ac mae beth maen nhw'n feddwl yn cael ei esbonio yn y blwch o dan y gair.

Os ydy'r gair anodd yn cael ei ddefnyddio eto mae e mewn ysgrifen glas normal. Gallwch weld beth maen nhw'n feddwl ar dudalen 43.

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Cyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

Tîm Cymorth Cymunedol Cyngor Caerdydd, Oedolion gydag Anabledd Dysgu:

Ffôn: 029 2053 6111

Tîm Cymorth Cymunedol Bro Morgannwg, Oedolion gydag Anabledd Dysgu

Ffôn: 01446 731105

Cafodd y ddogfen yma ei gwneud yn hawdd ei ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Cynnwys

Tudalen

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma........2

Am y cynllun yma........4

Ein 4 prif nod........6

Y gyfraith........8

Gweithio gyda'n gilydd........9

Beth sydd yn bwysig i bobl........10

Beth mae pobl eisiau a'i angen........13

Beth rydyn ni'n ei wneud nawr........17

Arian........20

Gweld os ydy gwasanaethau'n gweithio'n dda........21

Sut rydyn ni'n darparu ein cynllun........22

Beth rydyn ni'n mynd i'w wneud........23

Beth sydd yn digwydd nesaf?........41

Geiriau anodd........43

Am y cynllun yma

Dyma'r cynllun cyntaf mae ein timau iechyd a gofal cymdeithasol wedi ei ysgrifennu gyda'i gilydd.

I ysgrifennu'r cynllun yma rydyn ni wedi gweithio gyda:

- Pobl gydag anabledd dysgu.
- Teuluoedd.
- Gofalwyr.
- Elusennau.

Mae'r cynllun yma am wasanaethau i bobl gydag anableddau dysgu. A sut rydyn ni'n mynd i'w gwneud nhw'n well dros y 5 mlynedd nesaf.

Mae angen inni wneud yn siŵr bod ein gwasanaethau y gorau y maen nhw'n gallu bod i wella bywydau pobl. Rydyn ni eisiau i wasanaethau fod yno pan mae pobl eu hangen nhw. Felly mae'n bwysig ein bod yn gwrando ar:

- pobl gydag anableddau dysgu
- eu teuluoedd
- gofalwyr.

Rydyn ni eisiau i'n gwasanaethau helpu i wneud yn siŵr bod pobl gydag anableddau dysgu yn:

- Byw bywydau da.
- Yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

- Yn byw y bywydau maen nhw eisiau eu byw.
- Yn byw yn lleol.
- Yn cael eu cynnwys yn eu cymunedau.

- Yn cael cefnogaeth sydd yn eu helpu i fod yn fwy annibynnol.
- Yn cael dewis a rheolaeth.

Fe fyddwn ni'n gweithio gyda phobl gydag anabledd dysgu i wneud i'r cynllun yma ddigwydd.

Mae'r cynllun yma yn dweud pwy sydd angen gwneud beth er mwyn gwneud i hyn ddigwydd. Mae hefyd yn siarad am y deddfau mae angen inni eu dilyn.

Ein 4 prif nod

1. Datblygu gwasanaethau sydd yn dal i fynd

Mae hyn yn meddwl cael gwasanaethau sydd:

- yno pan mae pobl eu hangen

- yn rhoi beth mae pobl ei angen

- yn werth da am arian.

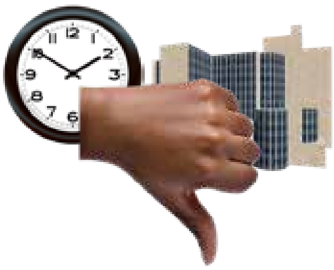
2. Gwrando ar bobl

Mae hyn yn meddwl gwrando ar beth mae pobl eisiau a gweithio gyda'n gilydd

3. Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau y gorau maen nhw'n gallu bod

Mae hyn yn meddwl gwneud yn siŵr bod:

- pobl yn ddiogel



- dydyn ni ddim yn gwastraffu ein hadnoddau fel amser, arian, adeiladau a staff

- pawb yn cael gwasanaethau da.

4. Gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu byw yn y lleoedd gorau

Mae hyn yn meddwl:

- Ceisio gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu byw gartref. Neu mor agos at gartref ag sydd yn bosibl.

- Gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu byw mewn cartref sydd orau iddyn nhw. Ac yn eu helpu i fod mor annibynnol â phosibl.

Y gyfraith

Mae’r cynllun hwn wedi ei seilio ar 2 ddeddf yng Nghymru:

1. Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae’r ddeddf yma am wneud yn siŵr bod gwasanaethau yn cefnogi **llesiant** pobl.

> Mae **llesiant** yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda’u bywyd a beth maen nhw’n wneud.

2. Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015

Maer ddeddf yma am wneud yn siŵr bod gwasanaethau yn meddwl am sut mae’r dewisiadau maen nhw’n eu gwneud nawr yn gallu effeithio ar bobl yn y dyfodol.

Gweithio gyda'n gilydd

Ni ydy:

- Cyngor Caerdydd.
- Cyngor Bro Morgannwg.
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Mae gennym ni grŵp arbennig sydd yn gweithio ar draws y cyngor a'r bwrdd iechyd. Maen nhw'n edrych ar grwpiau eraill sydd yn datblygu gwasanaethau, ac yn eu cefnogi.

Rydyn ni wedi siarad gyda phobl ag anableddau dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr i weld:

- beth sydd yn bwysig iddyn nhw
- beth sydd angen bod yn y cynllun.

Fe wnaethon ni hefyd ofyn i bobl sydd yn gweithio mewn gwasanaethau anabledd dysgu beth maen nhw'n feddwl. Fe wnaeth **Pobl yn Gyntaf Caerdydd** a **Phobl yn Gyntaf y Fro** ein helpu gyda hyn.

Beth sydd yn bwysig i bobl

Dyma beth wnaeth pobl ddweud sydd yn bwysig:

1. Iechyd

- Bod yn iach a theimlo’n dda.
- Bod yn brysur.
- Cael hwyl.
- Cael bywyd cymdeithasol.

2. Gwybodaeth

- Gwybodaeth sydd yn hawdd i’w gael a’i ddeall.

3. Rheolaeth

- Dewis a rheolaeth dros eu bywydau.
- Bod pobl yn gwrando a’ch bod yn cael eich cynnwys.
- Eu syniadau a beth sydd yn bwysig iddyn nhw yn cael eu clywed a meddwl amdanyn nhw.

4. Cefnogaeth

- Cael y gefnogaeth sydd yn ateb eu gofynion pan maen nhw ei angen. Yn cynnwys cefnogaeth yn gynnar. Mae hyn yn cynnwys gallu cael egwyl o’u dyletswyddau gofalu. Weithiau mae hyn yn cael ei alw yn **seibiant**.

5. Gweithio, gwirfoddoli a chyfleoedd dydd

- Cael cyfle i gymryd rhan mewn amrediad eang o weithgareddau, gwaith a gwirfoddoli. Rhaid i hyn fod yn iawn ar gyfer anghenion pobl. Ac yn hawdd i'w ddarganfod a chymryd rhan ynddo.
- Teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi. Datblygu sgiliau. Bod yn rhan o'u cymuned.

6. Gwasanaethau Plant ac Oedolion

- Mae'r timau yma yn gweithio gyda'i gilydd ac yn cynllunio yn well.
- Mae pobl ifanc angen cefnogaeth i gynllunio ar gyfer eu dyfodol pan maen nhw'n gadael yr ysgol.

7. Cael fy nghartref fy hun

- Mae pobl angen cefnogaeth i fyw mor annibynnol ag y maen nhw'n gallu.
- Mae angen inni ddefnyddio **technoleg** yn well i wneud bywyd yn fwy hawdd.

> **Technoleg** ydy pethau fel cyfrifiaduron ac offer sydd yn helpu pobl i fod yn annibynnol.

- Mae pobl angen bod yn agos at eu ffrindiau a'u teulu. Mae angen i bobl gael dewisiadau.

8. Gweitho gyda'i gilydd yn well

Fe ddylai pawb weithio gyda'i gilydd yn fwy. Mae hyn yn cael ei alw yn **Cydgynhyrchu**.

Beth mae pobl angen ac eisiau

Rydyn ni wedi dysgu rhagor am bobl gydag anabledd dysgu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae hyn wedi ein helpu i wneud y cynllun yma. Dyma beth rydyn ni wedi ei ddysgu.

Mae yna tua 7081 o oedolion gydag anabledd dysgu yng Nghaerdydd.

Mae yna tua 2400 o oedolion gydag anabledd dysgu ym Mro Morgannwg.

Ond dydy llawer o bobl ddim yn derbyn cefnogaeth gan **Wasanaethau Anabledd Dysgu**.

Mae gan y rhan fwyaf o’r bobl sydd yn cael cefnogaeth anabledd dysgu **cymedrol** neu **ddwys**. Mae hyn yn meddwl bod ganddyn nhw ragor o anghenion efallai na rhywun sydd ddim angen cefnogaeth.

Fe fydd rhagor o bobl dros 65 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn y dyfodol. Efallai y bydd y bobl yma angen rhagor o gefnogaeth wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

Mae gennym ni lawer o bobl o wahanol gefndiroedd a **diwylliannau** yng Nghaerdydd a'r Fro.

Mae **diwylliant** yn meddwl y syniadau, credoau ac ymddygiadau y mae grŵp o bobl yn eu rhannu.

Efallai bod pobl angen cefnogaeth sydd yn meddwl am bethau fel:

- o lle maen nhw'n dod
- beth maen nhw'n gredu
- pa iaith maen nhw'n siarad.

Gofalwyr

Yn 2011 fe wnaethon ni ddarganfod bod yna dros 50 mil o ofalwyr yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae gofalwyr wedi dweud wrthyn ni eu bod nhw angen:

- Gwybodaeth a chyngor da ar yr adeg cywir.

- Cael eu gwerthfawrogi.

- Cael egwyl **(seibiant)**.

- Cefnogaeth sydd ddim yn newid drwy'r amser.

- Cefnogaeth yn ystod argyfwng.

Iechyd

Mae oedolion gydag anabledd dysgu yn fwy tebygol o fod ag iechyd a llesiant gwael na phobl eraill.

Dydy oedolion gydag anabledd dysgu ddim yn cael yr un cyfleoedd i ddefnyddio'r gwasanaethau iechyd fel ag y mae pobl eraill. A dydyn nhw ddim yn cael eu trin yr un fath â phobl eraill.

Mae pobl gydag anabledd dysgu yn byw yn hirach ac efallai y byddan nhw angen mwy o gefnogaeth yn y dyfodol.

Mae pobl gydag anabledd dysgu yn fwy tebygol o gael poblemau iechyd fel:

- Problemau gyda'u clyw.

- **Problemau iechyd meddwl** – lle nad ydy pobl yn teimlo’n dda yn eu meddwl a’u meddyliau.

- **Dementia** – salwch sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn gallu cael problemau gyda’r cof a mynd yn ddryslyd.

- **Epilepsi** – cyflwr ar yr ymennydd sydd yn gallu achosi ffitiau.

- **Ymddygiad heriol** – pethau fel taro pobl, torri pethau neu anafu eich hun.

- Problemau gweld.

Dydy rhai problemau iechyd fel iechyd meddwl a chlyw ddim bob amser yn cael eu hadnabod mewn pobl gydag anabledd dysgu.

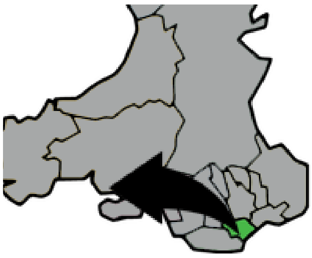
Mae’n bwysig bod gan bawb gydag anabledd dysgu feddyg lleol. A bod meddyg yn edrych ar eu hiechyd bob blwyddyn.

Beth rydyn ni'n ei wneud nawr

Caerdydd

Mae dros hanner yr holl oedolion gydag anableddau dysgu yn byw gartref gyda'u teulu.

Yn 2016 roedd yna 111 o dai byw gyda chefnogaeth yn cefnogi 343 o bobl gydag anableddau dysgu.



Roedd 84 o oedolion gydag anabledd dysgu o Gaerdydd yn byw y tu allan i Gaerdydd.

Mae 11 allan o bob 100 o bobl yn cael **Taliadau Uniongyrchol**.

Taliad Uniongyrchol ydy arian y mae gwasanaethau cymdeithasol yn gallu ei roi i bobl yn lle gwasanaeth. Mae'r person yn gallu gwario'r arian ar gael y gefnogaeth a'r gwasanaethau maen nhw eisiau.

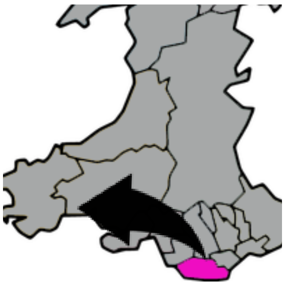
Fe fydd tua 19 o blant gydag anabledd dysgu yn dod yn oedolion bob blwyddyn.

Mae yna 2 dîm anabledd dysgu.

Bro Morgannwg

Mae ychydig dan hanner yr holl oedolion gydag anableddau dysgu yn byw gartref gyda'u teulu.

Yn 2016 roedd yna 27 o dai byw gyda chefnogaeth yn cefnogi 77 o bobl gydag anableddau dysgu.



Roedd 38 o oedolion gydag anabledd dysgu o Fro Morgannwg yn byw y tu allan i Fro Morgannwg.

Mae 10 allan o bob 100 o bobl yn cael Taliadau Uniongyrchol.

Fe fydd tua 9 o blant gydag anabledd dysgu yn dod yn oedolion bob blwyddyn.

Mae yna 1 tîm anabledd dysgu.

Gofal iechyd

Dydy iechyd pobl gydag anabledd dysgu ddim yn cael ei edrych arno'n ddigon aml.

Mae rhai pobl gydag anabledd dysgu angen cefnogaeth ychwanegol lle maen nhw'n byw. Er enghraifft gan nyrsus neu staff iechyd eraill.

Mae rhai pobl gydag anabledd dysgu angen cefnogaeth ychwanegol ar gyfer ymddygiad heriol neu broblemau iechyd meddwl. Efallai bod rhaid iddyn nhw fynd i ysbyty ar gyfer cefnogaeth.

Timau Anabledd Dysgu

Yn 2017 roedd 980 o bobl yn cael eu cefnogi gan y **Tîm Iechyd Anabledd Dysgu** yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Arian

Yn 2017 i 2018 roedd gwasanaethau i oedolion gydag anableddau dysgu yn costio:

Caerdydd: £36,231,444

Y Fro: £11,918,152

Mae angen inni wella'r gwasanaethau sydd gennym ni nawr gyda'r arian sydd gennym ni. Er enghraifft, mae rhai pobl yn byw ymhell oddi cartref ac rydyn ni eisiau gallu rhoi gwasanaethau iddyn nhw yma os mai dyna beth maen nhw eisiau.

Edrych os ydy gwasanaethau yn gwneud yn dda

Rydyn ni eisiau gwneid yn siŵr bod pobl yn cael y gwasanaethau gorau.

Mae angen inni ddweud wrth gyrff beth mae angen iddyn nhw fod yn ei wneud pan maen nhw'n rhedeg gwasanaethau.

Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod hyn yn digwydd.

Wrth gadw llygad ar y gwasanaethau fe fyddwn yn gwneud yn siŵr eu bod yn dilyn y deddfau rydyn ni wedi siarad amdanyn nhw yn y cynllun yma.

Sut rydyn ni'n darparu ein cynllun

Fe fyddwn ni'n gweithio gyda phobl ag anabledd dysgu, eu teulu a'u gofalwyr.

Fe fyddwn ni'n gweithio gyda chyrff eraill.

Fe fyddwn ni'n edrych i weld os ydyn ni'n darparu gwasanaethau yn dda.

Fe fyddwn ni'n gweithio gyda grŵp o'r enw **Y Grŵp Partneriaeth Anabledd Dysgu** i weithredu'r cynllun.

Mae'r **Grŵp Partneriaeth Anabledd Dysgu** yn gweithio gyda'i gilydd i wneud gwasanaethau i bobl gydag anableddau dysgu yn well. Mae pobl o grwpiau eraill sydd yn cefnogi ac yn darparu gwasanaethau ar y grŵp.

Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr ein bod ni'n rhoi'r gwasanaethau gorau i bobl. A gwneud y defnydd gorau o arian.

Beth rydyn ni'n mynd i wneud

Yn rhan 3 ar dudalen 10 fe wnaethon ni ysgrifennu beth mae pobl wedi'i ddweud sydd yn bwysig. Dyma beth rydyn ni eisiau ei weld a beth rydyn ni'n mynd i'w wneud am y pethau yma:

1. Iechyd

- Rydyn ni eisiau i ragor o bobl gydag anabledd dysgu gael meddyg i edrych ar eu hiechyd bob blwyddyn.

- Rydyn ni eisiau i bobl gydag anabledd dysgu gael eu trin yn yr un ffordd ag unrhyw un arall ar gyfer eu hiechyd.

- Rydyn ni eisiau cefnogi pobl gydag anabledd dysgu i wneud rhagor o bethau sydd yn dda i'w iechyd. Er enghraifft, bwyta rhagor o fwyd iach a rhoi cefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl da.

- Rydyn ni eisiau i bobl gydag anabledd dysgu ddefnyddio mwy ar eu cymuned. Er enghraifft, ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol.

- Rydyn ni eisiau i ragor o bobl gydag anabledd dysgu wneud rhagor o ffrindiau.

Dyma beth rydyn ni'n wneud nawr:

- Rydyn ni'n cefnogi pobl i fynd i apwyntiadau iechyd pan maen nhw angen gwneud hynny.

- Rydyn ni'n rhoi arian i gefnogi pobl i fynd i grwpiau.

- Rydyn ni'n cefnogi ffrindiau i rannu eu cefnogaeth pan mae hi'n iawn i wneud hynny.

Dyma beth rydyn ni'n mynd i'w wneud:

- Datblygu rhagor o grwpiau cymdeithasol. Er enghraifft Ffrindiau Gigiau.

> Gwasanaeth ydy **Ffrindiau Gigiau** sydd yn rhoi pobl gydag anabledd dysgu gyda gwirfoddolwyr sydd yn rhannu'r un diddordebau fel eu bod nhw'n gallu mynd i gigiau a digwyddiadau gyda'i gilydd.

- Cefnogi rhagor o bobl i ddefnyddio Taliadau Uniongyrchol.

- Cael swydd newydd o'r enw **Nyrs Cydlynnu Anabledd Dysgu**. Fe fyddan nhw'n gweithio gyda staff mewn ysbytai i wneud yn siŵr bod pobl gydag anabledd dysgu yn cael y gofal cywir.

- Datblygu **Presgripsiynu Cymdeithasol** yn y GIG.

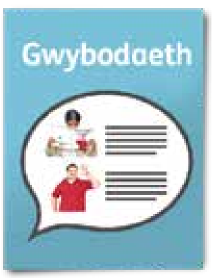
> **Presgripsiynu Cymdeithasol** ydy dweud wrth bobl am wasanaethau yn eu cymuned sydd yn gallu helpu eu llesiant.

- Cefnogi rhagor o bobl gydag anabledd dysgu i weld eu meddyg i edrych ar eu hiechyd bob blwyddyn.

2. Gwybodaeth

Rydyn ni eisiau i bobl gydag anabledd dysgu gael gwybodaeth am wasanaethau mewn ffordd maen nhw'n ei ddeall.

Dyma beth rydyn ni'n ei wneud nawr:



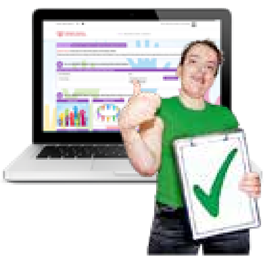
- Rydyn ni'n gwneud taflenni a llythyrau hawdd eu deall i staff yn y gymuned eu defnyddio gyda phobl.

- Rydyn ni wedi prynu'r wefan **Dewis Cymru**. Mae hyn yn rhoi gwybodaeth am wasanaethau lleol.

- Rydyn ni'n defnyddio **Cynllunwyr Cefnogi** – maen nhw'n helpu pobl i ddysgu am wasanaethau lleol.

Dyma beth rydyn ni'n mynd i'w wneud:

- Fe fyddwn ni'n gweithio gyda phobl o'r enw **Therapyddion Iaith a Lleferydd** i wneud gwybodaeth yn hawdd i'w gael a'i ddeall.



- Fe fyddwn yn gwneud yn siŵr bod yr wybodaeth ar wefan **Dewis Cymru** yn hawdd i'w ddeall.

- Fe fyddwn ni'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol a thechnoleg i helpu i rannu gwybodaeth.

- e fyddwn ni'n gofyn i bobl o'r Grŵp Partneriaeth Anabledd Dysgu i edrych ar yr wybodaeth.

3. Rheolaeth

- Rydyn ni eisiau i bobl gydag anabledd dysgu gymryd rhan yn eu cynllun gofal a chefnogaeth.

- Rydyn ni eisiau i ragor o bobl gydag anabledd dysgu i allu cael **eiriolaeth**.

> **Eiriolaeth** ydy pan mae rhywun yn eich helpu drwy siarad ar eich rhan.

- Rydyn ni eisiau i ragor o ofalwyr a rhieni pobl gydag anabledd dysgu i gael y gefnogaeth pan maen nhw ei angen.

- Rydyn ni eisiau i bobl gydag anabledd dysgu a'u gofalwyr gael dweud eu barn am ba wasanaethau sydd i redeg. A sut rai ddylen nhw fod.

- Rydyn ni eisiau i ragor o bobl gydag anabledd dysgu ddefnyddio Taliadau Uniongyrchol.

Dyma beth rydyn ni'n ei wneud nawr:

- Cefnogi staff i ddefnyddio **asesiadau** sydd yn canolbwyntio mwy ar beth mae pobl eisiau mewn bywyd.

> **Asesiad** ydy pan mae rhywun yn edrych ar eich anghenion gofal a chefnogaeth a sut maen nhw'n gallu cael eu hateb.

- Mae **Cynllunydd Cefnogi** yn gweithio gyda phobl i weld beth maen nhw eisiau ei wneud.

- Rydyn ni'n cefnogi pobl i ddefnyddio eiriolaeth.

- Mae'r holl gefnogaeth wedi'i ganoli ar y person ac yn seiliedig ar unigolion.

- Rydyn ni'n dweud wrth bobl am Daliadau Uniongyrchol.

- Mae gennym ni brosiect yn y Fro sydd yn rhoi cefnogaeth i bobl. Ei enw ydy '**Eich Dewis Chi**'.

- Mae gennym ni staff sydd â'r gwaith o fod yn swyddogion gofal. Maen nhw'n cefnogi rhieni a gofalwyr pobl gydag anableddau dysgu.

Dyma beth rydyn ni'n mynd i'w wneud:

- Siarad mwy gyda phobl sydd yn defnyddio gwasanaethau a gofalwyr.

- Meddwl mwy am sut y mae cefnogaeth yn gallu helpu pobl i gael beth maen nhw eisiau mewn bywyd.

- Gofyn i ragor o bobl sydd yn defnyddio gwasanaethau i gymryd rhan mewn edrych ar wasanaethau.

- Edrych ar y ffyrdd gorau o ddefnyddio Taliadau Uniongyrchol.

- Gweithio gyda chyrff eraill sydd yn gallu helpu gyda'r defnydd o **dechnoleg gynorthwyol**.

Technoleg Gynorthwyol ydy offer a chyfrifiaduron sydd yn gwneud bywyd yn fwy hawdd ac yn helpu pobl i fod yn fwy annibynnol.

4. Cefnogaeth

- Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod pawb yn cael y gefnogaeth maen nhw ei angen.

- Rydyn ni eisiau i lai o bobl i fod angen defnyddio gwelyau ysbyty sydd ar gyfer pobl gydag anabledd dysgu. Pan mae angen eu defnyddio rydyn ni eisiau i bobl allu mynd adref cyn gynted ag y maen nhw'n barod.

- Rydyn ni eisiau rhagor o gefnogaeth i ofalwyr.

Dyma beth rydyn ni'n ei wneud nawr:

- Mae gennym ni dimau gwaith cymdeithasol yn gweithio 24 awr y dydd ar gyfer achosion brys.

- Rydyn ni'n cefnogi pobl i gael egwyl. Mae hyn yn cael ei alw yn **seibiant**. Rydyn ni angen rhagor o seibiant yn y Fro. Mae Caerdydd yn edrych ar eu gwasanaethau seibiant i weld beth sydd yn gweithio'n dda. A beth sydd angen ei newid.

- Mae yna grwpiau a chyrff sydd yn cynnig cefnogaeth cymheiriaid i bobl.

Peer support is when a group of people support one another.

- Edrych ar y gwaith sydd yn cael ei wneud yn y GIG i wneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael y gefnogaeth yn y gymuned. Ac nad oes rhaid iddyn nhw fynd i'r ysbyty.

Dyma beth rydyn ni'n mynd i'w wneud:

- Datbygu rhagor o grwpiau cefnogaeth cymheiriaid a grwpiau cymdeithasol.

- Dweud wrth ofalwyr bod grwpiau cefnogaeth cymheiriaid yn gallu bod yn ddefnyddiol.

- Gwella gwasanaethau yn y GIG i bobl gydag anabledd dysgu.

- Gwella gwasanaethau yn y gymuned.

- Helpu cartrefi gofal a nyrsio i gefnogi pobl gydag anabledd dysgu yn well.

5. Gwaith, gwirfoddoli a chyfleoedd dydd

- Rydyn ni eisiau gweld rhagor o bobl gydag anabledd dysgu yn cymryd rhan yn eu cymuned.

- Rydyn ni eisiau gweld rhagor o bobl gydag anabledd dysgu yn gweithio neu yn gwirfoddoli.

- Rydyn ni eisiau gweld rhagor o ddewisiadau o bethau i bobl gydag anabledd dysgu eu gwneud.

Dyma beth rydyn ni'n ei wneud nawr:

- Rydyn ni wedi datblygu rhagor o wasanaethau dydd i bobl gydag **anghenion cymhleth**.

Anghenion cymhleth ydy pan fydd pobl efallai:

- gyda mwy nag un anabledd
- gydag anghenion cyfathrebu neu iechyd
- yn ymddwyn mewn ffordd y mae pobl eraill yn ei weld yn anodd.

- Mae Caerdydd wedi gwella eu gwasanaethau dydd i bobl gydag anghenion cymhleth.

- Rydyn ni wedi gwella **Cynllunio Cefnogaeth** i helpu pobl i weld beth maen nhw eisiau ei wneud.

- Gwefan **Dewis Cymru**.

Dyma beth rydyn ni'n mynd i'w wneud:

- Datblygu rôl y **Cynllundd Cefnogi** yn y Fro.

- Dal i wneud gwasanaethau ar gyfer anghenion cymhleth yn well.

- Gweithio mwy gydag elusennau a grwpiau cymunedol ar gyfer gwasanaethau dydd, gwaith, gwirfoddoli a chefnogaeth cymdeithasol.

- Gweithio mwy gyda chyrff sydd yn delio gyda chyflogaeth i helpu i gael gwaith i bobl.

- Gwneud yn siŵr bod darparwyr gwasanaethau dydd yn helpu pobl i gael beth maen nhw eisiau mewn bywyd.

- Rydyn ni eisiau i bobl sydd yn defnyddio gwasanaethau dydd i gymryd mwy o ran yn eu cymuned pan mae hyn yn iawn iddyn nhw.

6. Gwasanaethau Plant i Oedolion

- Rydyn ni eisiau cynllun i gefnogi pobl ifanc sydd yn symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion.

- Rydyn ni eisiau i bobl ifanc a'u gofalwyr deimlo eu bod yn cymryd mwy o ran ac yn cael eu cefnogi yn ystod yr amser yma.

- Rydyn ni eisiau staff arbennig sydd â'r gwaith o gefnogi pobl ifanc i symud i wasanaethau oedolion.

- Rydyn ni eisiau i wasanaethau addysg, iechyd a gwasanaethau cymdeithasol i weithio gyda phobl ifanc ar eu cynlluniau.

Dyma beth rydyn ni'n ei wneud nawr:

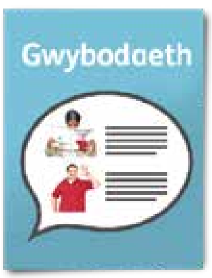
- Mae gennym ni ragor o bobl yn gweithio mewn rolau arbennig i gefnogi pobl ifanc pan maen nhw'n symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion.

- Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr ein bod ni i gyd yn gweithio yn yr un ffordd yng Nghaerdydd ac yn y Fro.

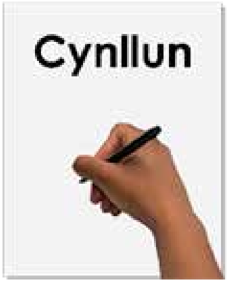
- Rydyn ni eisiau rhagor o ddewisiadau i bobl ifanc sydd yn gadael yr ysgol.

This is what we are going to do:

- Fe fyddwn ni'n gwrando ar beth mae pobl yn ei ddweud a beth maen nhw eisiau.



- Rhoi gwell gwybodaeth i bobl ifanc a'u gofalwyr am symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion.



- Gwneud cynllun ar sut rydyn ni i gyd yn gallu gweithio yn yr un ffordd pan mae pobl ifanc yn symud i wasanaethau oedolion.

- Cysylltu gyda rhagor o bobl ifanc sydd yn mynd i symud i wasanaethau oedolion.

- Defnyddio'r wybodaeth sydd gennym ni am bobl ifanc yn well.

- Cael hyfforddiant i staff am y ddeddf newydd o'r enw y **Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru)**.

- Datblygu gwasanaethau dydd i bobl ifanc sydd yn newid i wasanaethau oedolion.

7. Cael fy nghartref fy hun

- Rydyn ni eisiau llai o bobl i ddefnyddio byw gyda chefnogaeth sydd y tu allan i'w hardal.

- Rydyn ni eisiau llai o bobl i fod mewn ysbyty am dymor hir.

- Rydyn ni eisiau i ragor o bobl gael dewisiadau am lle maen nhw'n byw a sut maen nhw'n cael eu cefnogi.

- Rydyn ni eisiau i ragor o bobl ddefnyddio technoleg i'w helpu nhw i fod yn annibynnol.

Dyma beth rydyn ni'n ei wneud nawr:

- Rydyn ni'n gweithio gyda chyrff tai i siarad am beth sydd ei angen.

- Cynllunio contractau newydd ar gyfer darparwyr byw gyda chefnogaeth.

- Gwella gwasanaethau tai.

- Gwneud y gwasanaeth o'r enw **Gwasanaeth Lleoli Oedolion** yn fwy.

- Datblygu rhagor o dai a chau tai sydd ddim yn iawn i bobl.

Dyma beth rydyn ni'n mynd i'w wneud:

- Cefnogi ffrindiau i allu byw gyda'i gilydd drwy'r **Gwasanaeth Lleoli Oedolion**.

- Cefnogi pobl i fyw yn agos i'r lle maen nhw'n dod ohono pan mae hyn yn iawn iddyn nhw.

- Cefnogi pobl sydd yn byw oddi wrth eu teulu i gael eu **tenantiaeth** eu hunain lle maen nhw'n gallu.

Tenantiaeth ydy cytundeb o'ch hawliau gyda'r person sydd yn berchen ar y tŷ.

- Fe fyddwn ni'n cefnogi'r defnydd o fwy o dechnoleg i helpu pobl i fod yn annibynnol.

- Gwella gwasanaethau tai er mwyn iddyn nhw ateb anghenion pobl yn well.

8. Gweithio gyda'i gilydd

- Rydyn ni eisiau i gynlluniau gofal a chefnogaeth ganolbwyntio ar beth mae pobl yn gallu ei wneud yn dda.

- Rydyn ni eisiau i bobl gymryd rhan yn llawn yn eu cynllun cefnogaeth.

- Dydyn ni ddim eisiau i bobl gael llawer o gynlluniau cefnogaeth. Mae'n well cael 1 cynllun cefnogaeth lle mae'n bosibl.

Dyma beth rydyn ni'n ei wneud nawr:

- Mae'r prosiect **Eich Dewis Chi** wedi dechrau nawr yn y Fro.

- Meddwl mwy am beth mae pobl yn dda am ei wneud a beth maen nhw eisiau ei wneud.

- Gwrando ar farn pobl.

Dyma beth rydyn ni'n mynd i'w wneud:

- Rhoi hyfforddiant i staff am helpu pobl i weld beth maen nhw'n dda am ei wneud.

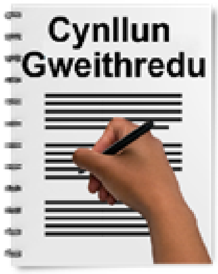
- Siarad mwy gyda phobl am beth maen nhw'n feddwl.

- Gwrando mwy ar farn y Grŵp Partneriaeth anabledd Dysgu.

- Edrych ar sut y mae iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu gweithio hyd yn oed yn fwy gyda'i gilydd.

- Cael y timau anabledd dysgu Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol i weithio yn yr un adeilad.

Beth sydd yn digwydd nesaf?



Fe fydd y Grŵp Partneriaeth Anabledd Dysgu yn ein helpu i ysgrifennu cynlluniau gweithredu.

Fe fydd y rhain yn dweud sut rydyn ni'n mynd i wneud y newidiadau sydd eu hangen yn y 5 mlynedd nesaf.

Fe fydd y Grŵp Partneriaeth Anabledd Dysgu yn edrych ar y cynlluniau yma yn rheolaidd.

Sut fyddwn ni'n gwybod os ydyn ni wedi gwneud beth sydd angen inni ei wneud?

Fe fyddwn yn siarad gyda'r Grŵp Partneriaeth Anabledd Dysgu am ein cynlluniau gweithredu a sut mae pethau'n mynd.

Fe fyddwn yn gofyn i bobl gydag anabledd dysgu beth maen nhw'n feddwl am ein cynlluniau gweithredu a'r gwaith rydyn ni wedi ei wneud bob blwyddyn.

Fe fyddwn ni'n gwybod bod ein cynlluniau yn gweithio pan fydd pobl yn dweud bod eu bywydau yn well.

Geiriau anodd

Anghenion cymhleth

Anghenion cymhleth ydy pan fydd pobl efallai:

- gyda mwy nag un anabledd
- gydag anghenion cyfathrebu neu iechyd
- yn ymddwyn mewn ffordd y mae pobl eraill yn ei weld yn anodd.

Cefnogaeth cymheiriaid

Cefnogaeth cymheiriaid ydy lle mae grŵp o bobl yn cefnogi ei gilydd.

Dementia

Mae dementia yn salwch sydd yn effeithio ar yr ymennydd, Mae pobl yn gallu cael problemau gyda'r cof a mynd yn ddryslyd.

Eiriolaeth

Eiriolaeth ydy pan mae rhywun yn eich helpu drwy siarad ar eich rhan.

Epilepsi

Cyflwyr ar yr ymennydd ydy epilepsi sydd yn gallu achosi ffitiau.

Ffrindiau Gigiau

Gwasanaeth ydy Ffrindiau Gigiau sydd yn rhoi pobl gydag anabledd dysgu gyda gwirfoddolwyr sydd yn rhannu'r un diddordebau fel eu bod nhw'n gallu mynd i gigiau a digwyddiadau gyda'i gilydd.

Grŵp Partneriaeth Anabledd Dysgu

Mae'r Grŵp Partneriaeth Anabledd Dysgu yn gweithio gyda'i gilydd i wneud gwasanaethau i bobl gydag anableddau dysgu yn well. Mae pobl o grwpiau eraill sydd yn cefnogi ac yn darparu gwasanaethau ar y grŵp.

Llesiant

Mae llesiant yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.

Presgripsiynu cymdeithasol

Presgripsiynu cymdeithasol ydy dweud wrth bobl am wasanaethau yn eu cymuned sydd yn gallu helpu eu llesiant.

Problemau iechyd meddwl

Problemau iechyd meddwl ydy lle nad ydy pobl yn teimlo'n dda yn eu meddwl a'u meddyliau.

Taliad Uniongyrchol

Taliad Uniongyrchol ydy arian y mae gwasanaethau cymdeithasol yn gallu ei roi i bobl yn lle gwasanaeth. Mae'r person yn gallu gwario'r arian ar gael y gefnogaeth a'r gwasanaethau maen nhw eisiau.

Technoleg

Technoleg ydy pethau fel cyfrifiaduron ac offer sydd yn helpu pobl i fod yn annibynnol.

Technoleg Gynorthwyol

Technoleg Gynorthwyol ydy offer a chyfridiaduron sydd yn gallu gwneud bywyd yn fwy hawdd a helpu pobl i fod yn fwy annibynnol

Ymddygiad heriol

Ymddygiad heriol ydy pethau fel taro pobl, torri pethau neu anafu eich hun.