

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Urddas mislif

Ein cynlluniau ar gyfer gwella mislifoedd i bobl yng Nghymru



Mae'r ddogfen hon wedi'i hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei darllen o '**Cynllun Gweithredu Strategol Urddas Mislif**'.

**Hydref 2021**

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y byddwch dal angen cymorth i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.



Gallai geiriau mewn **ysgriflen glas trwm** fod yn anodd i'w deall. Gallwch wirio beth mae'r holl eiriau mewn glas yn eu golygu ar **dudalen 15**.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch:

**Gwefan:**

**E-bost:** [PeriodDignity@gov.wales](mailto:PeriodDignity@gov.wales)



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall hwn, [cliciwch yma](#).

# Cynnwys

## Tudalen

**Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon.....2**

**Beth yw pwrpas y cynllun hwn.....4**

Pam mae angen i bethau newid.....6

Ein nodau ar gyfer y 5 mlynedd nesaf.....7

Urddas Mislif.....9

**Ein cynllun.....10**

**Geiriau anodd.....15**

# Beth yw pwrpas y cynllun hwn



Mae cael mislif yn normal. Ni ddylai unrhyw un deimlo cywilydd amdanynt.



Dylai pawb gael digon o arian i brynu'r cynhyrchion sydd eu hangen arnynt am eu mislif.



Nid oes gan rai pobl ddigon o arian i brynu cynnyrch mislif. Rydym yn galw hyn yn **dlodi mislif**.



Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud llawer o waith i newid hyn. Mae myfyrwyr a phobl nad oes ganddynt lawer o arian wedi cael cynhyrchion rhad ac am ddim.



Mae'r cynllun hwn am wneud mwy i gefnogi pobl pan fyddant yn cael eu mislif.



Rydym hefyd am feddwl am faterion iechyd eraill sy'n gysylltiedig â mislifoedd.



A'r effeithiau y gall cynhyrchion y mislif eu cael ar yr amgylchedd.



Rydym hefyd am feddwl sut mae mislifoedd yn effeithio ar rannau eraill o fywyd. Fel y gweithle.



Rydym nawr am wybod beth mae pobl yn ei feddwl o'n cynlluniau. Hoffem glywed eich barn.

## Pam mae angen i bethau newid



Nid yw llawer o bobl yn gwybod digon am fislifoedd, na'r cynhyrchion sy'n cael eu defnyddio ar eu cyfer.



Gall hyn achosi llawer o broblemau eraill a dryswch.



Er enghraifft, gall effeithio ar ba mor dda mae merched yn gwneud yn yr ysgol. Ac achosi i ferched gollu allan ar weithgareddau. Nid yw hyn yn deg.



Gall hefyd olygu nad yw rhai materion iechyd yn cael eu cydnabod yn gynnar. A bod rhai problemau iechyd oherwydd cael mislif.

# Ein nodau ar gyfer y 5 mlynedd nesaf

Erbyn 2026 rydym eisiau:



- I fislifoedd gael eu deall yn well.



- I bobl i gael gafael ar y cynhyrchion mislif cywir sydd eu hangen arnynt yn hawdd.



- I bobl allu siarad yn agored am fislifoedd. A pheidio â themlo cywilydd.



- I bobl gael mwy o ddealltwriaeth am faterion iechyd eraill a mislifoedd.



- I gymdeithas fod yn gefnogol i bobl pan fyddant yn cael eu mislif. Er enghraifft, mewn ysgolion a gwaith.

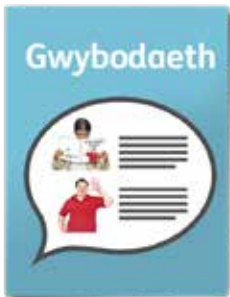




- I bobl gael y cymorth iechyd sydd ei angen arnynt.



- I fwy o gynhyrchion mislif fod ar gael sy'n well i'r amgylchedd.



- I bobl allu cael gwybodaeth dda am fislifoedd.



- I bobl allu cael y cymorth sydd ei angen arnynt.



- I bobl gael eu trin yn gyfartal ac yn deg pan fyddant yn cael eu mislif.



- I bobl allu cael gafael ar y cynhyrchion a'r offer sydd eu hangen arnynt i reoli eu mislif yn dda.



# Urddas mislif

Rydym wedi meddwl am y term urddas mislif i olygu:



- dylai pobl allu cael y cynhyrchion mislif sydd eu hangen arnynt



- ni ddylai pobl deimlo cywilydd am gael eu mislif



- i bawb gael eu trin yn gyfartal ac yn deg.

# Ein cynllun

Rydym wedi gwneud rhestr o'r cynlluniau yr ydym am eu gweld yn cael eu cyflawni yng Nghymru. Dyma'r prif rai:



1. Cynnal cyfarfodydd i wirio bod y Cynllun yn cael ei gynnal ac i siarad am faterion. Gelwir y rhain yn gyfarfodydd **Bwrdd Crwn Urddas Mislif**. Bydd y rhain yn digwydd o leiaf ddwywaith y flwyddyn.



2. Bydd adrannau ac awdurdodau lleol Llywodraeth Cymru yn cydweithio. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod y gwaith gorau'n cael ei wneud.



3. Gwneud yn siŵr bod y materion hyn yn cael eu trafod mewn cyfarfodydd sy'n ymwneud â hil a ffydd. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod ystod eang o bobl yn cael dweud eu dweud.



4. Siarad am brofiadau bywyd go iawn pobl. Bydd hyn yn helpu pobl i ddeall y materion niferus y mae gwahanol aelodau o gymdeithas yn eu hwynebu.

## Gwybodaeth



5. Llunio canllawiau i helpu sefydliadau yng Nghymru i wybod sut i gefnogi pobl yn y ffyrdd gorau.



Ni waeth beth yw eu cefndir na beth yw eu hanghenion. Er enghraifft, pobl anabl.



6. Sicrhau bod **cyllid** yn cael ei ddefnyddio yn y ffordd orau. Er enghraifft, i gynnig hyfforddiant ac addysg.

Arian sy'n cael ei roi i redeg gwasanaeth yw **cyllid**. Yn yr achos hwn mae'n arian ar gyfer Urddas Mislif.



7. Edrychwch i weld pa grwpiau mewn cymdeithas sydd angen y gefnogaeth fwyaf o gwmpas mislifoedd. Er enghraifft, pobl sy'n aml yn cael eu gadael allan.



8. Sicrhau bod busnesau yng Nghymru yn cael y wybodaeth gywir am urddas mislif.



9. Annog busnesau i wneud cynnyrch mislif yn rhad ac am ddim yn y gweithle.



10. Gweithio gyda sefydliadau yng Nghymru i sicrhau bod cefnogaeth dda ar gyfer mislifoedd yn y gweithle.



11. Gwirio'r wybodaeth gywir am urddas mislifoedd a roddir mewn ysgolion. A chynhyrchion mislif rhad ac am ddim.



12. Gwnewch yn siŵr bod gwybodaeth am urddas mislif yn **hygyrch**.

Mae **hygyrch** yn golygu y gall unrhyw un ddefnyddio rhywbeth. Er enghraifft, gwneud gwybodaeth yn Hawdd ei Deall.



13. Gweithio gyda cholegau a phrifysgolion i sicrhau bod urddas mislif yn cael ei ddeall.



14. Gweithio gyda Chwaraeon Cymru i wirio sut mae mislifoedd yn effeithio ar chwaraeon ac ymarfer corff. A rhoi cynlluniau ar waith i wella pethau.



15. Gwneud yn siŵr bod cynhyrchion mislif ar gael mewn lleoliadau amrywiol yng Nghymru. Er enghraifft, amgueddfeydd a llyfrgelloedd.



16. Siarad â phobl nad ydynt yn gallu fforddio cynhyrchion mislif a chael gwybod eu barn.



17. Meddwl sut mae'r materion hyn yn effeithio ar bobl anabl ac o gefndiroedd eraill.



18. Meddwl am roi cerdyn i bobl y gallant ei ddefnyddio i gael cynnyrch am ddim.



19. Helpu i sicrhau bod mwy o gynhyrchion yn cael eu gwneud sy'n well i'r amgylchedd.



20. Rhoi gwybodaeth i bobl am bwysigrwydd defnyddio cynhyrchion sy'n fwy ecogyfeillgar.



21. Gwneud yn siŵr bod gwybodaeth ar gael am gynhyrchion mislif ar wefan y GIG o'r enw [Mislif Fi](#).



22. Gweithio gyda sefydliadau eraill sy'n ymwneud ag iechyd menywod. Bydd hyn yn helpu i sicrhau ein bod yn rhannu gwybodaeth.



23. Ystyried a ellir sicrhau bod cynhyrchion am ddim ar gael yn y gwasanaethau iechyd.

# Geiriau anodd

## Cyllid

Arian sy'n cael ei roi i redeg gwasanaeth yw cyllid. Yn yr achos hwn mae'n arian ar gyfer Urddas Mislif.

## Hygyrch

Mae hygyrch yn golygu y gall unrhyw un ddefnyddio rhywbeth. Er enghraifft, gwneud gwybodaeth yn Hawdd ei Deall.



