



Eich llesiant

Gwneud yn siŵr bod pobl sy'n cael gofal a chefnogaeth a bod gofalwyr sy'n cael cefnogaeth yn iach ac yn hapus



Fersiwn Hawdd ei Ddeall yw hwn o **“Ddatganiad llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth”**





Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Fersiwn hawdd ei ddeall yw hwn. Mae'r geiriau a'r hyn maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai na fedrwch chi ddarllen a deall y ddogfen hon heb help. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai bydd rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain wedi cael eu hysgrifennu mewn **glas trwm** a dywedir beth maen nhw'n feddwl mewn bocs o dan y gair.

Os bydd unrhyw un o'r geiriau yn cael eu defnyddio eto yn y llyfryn byddan nhw'n cael eu dangos mewn **ysgrifennu glas cyffredin**. Os gwelwch chi eiriau mewn **ysgrifennu glas cyffredin**, gallwch edrych beth maen nhw'n feddwl mewn **Geiriau anodd** ar dudalen 12.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Pan fydd y ddogfen yn dweud 'ni', mae hyn yn meddwl Llywodraeth Cymru.

I gael mwy o gopiau o'r fersiwn Hawdd ei Ddeall hwn, cysylltwch â:



Is-adran Arweinyddiaeth a Strategaeth
Gwasanaethau Cymdeithasol, Llywodraeth Cymru,
Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ



Ffôn: 029 2082 5833



E-bost: sswbimplementation@wales.gsi.gov.uk

Website: <http://gov.wales/topics/health/socialcare/well-being/?lang=cy>



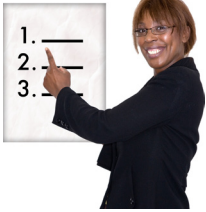
Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn Hawdd ei Deall gan Anabledd Dysgu Cymru gan ddefnyddio Photosymbols 5.

Cyflwyniad



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llywodraeth Cymru ydyn ni.



Rydyn ni wedi ysgrifennu rhestr o bethau sy'n dangos a yw person yn teimlo **lles** yn ei fywyd.



Mae **lles** yn meddwl bod pethau'n digwydd sy'n gwneud person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus yn eu bywyd ac ym mhopeth maen nhw'n ei wneud.



Bydd y rhestr yn ein helpu i wybod pa ofal a chefnogaeth i'w roi i wneud pobl yn hapus ac yn iach.



Bydd yn helpu pawb i weithio gyda'i gilydd.

Gofal a chefnogaeth yw pethau fel:



- cefnogaeth i fyw yn eich cartref eich hun



- cartrefi ar gyfer pobl sydd angen llawer o ofal a chefnogaeth



- gofal ar gyfer plant.



Rydyn ni am wneud yn siŵr bod pobl yn cael y gofal a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw i gael bywydau hapus, iach a chyfforddus.

Mae'r ddogfen hon yn dweud sut y byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod pobl yn cael gofal a chefnogaeth fydd yn helpu i wneud mwy o les i'w bywydau.

Rhestr o bethau sy'n gwneud lles

Mae hwn yn rhestr o bethau fydd yn ein helpu i wybod a yw pobl yn teimlo lles yn eu bywydau:



- rydych chi'n gwybod pa ofal a chefnogaeth sydd ar gael i chi. Rydych chi'n cael gwybodaeth dda mewn ffordd y gallwch chi ddeall.



- rydych chi'n cael eich trin fel unigolyn. Mae hyn yn meddwl bod eich gweithwyr gofal a chefnogaeth yn gwrando arnoch chi ac yn eich helpu mewn ffordd sydd orau i chi.



- rydych chi'n cael gwneud eich dewisiadau eich hun ynghylch beth sy'n digwydd i chi



- rydych chi'n iach. Rydych chi'n cael gwneud pethau fel bwyta'n dda a gwneud ymarferion i gadw eich hun yn iach.



- rydych chi'n hapus ac rydych chi'n cael gwneud pethau sy'n eich gwneud chi'n hapus



- rydych chi'n cael y cyfle i ddysgu pethau newydd



- rydych chi'n teimlo'n ddiogel. Rydych chi'n cael eich amddiffyn rhag cael eich **cam-drin**.

Mae rhywun yn eich **cam-drin** os byddan nhw'n eich brifo neu'n eich trin chi'n wael.



- rydych chi'n gwybod sut i ddweud wrth rywun os ydych chi'n poeni ynghylch rhywbeth



- rydych chi'n cael cefnogaeth i helpu i amddiffyn y bobl sy'n bwysig i chi rhag cael eu **cam-drin**



- rydych chi'n cael ymuno mewn pethau a gwneud y pethau sy'n bwysig i chi



- rydych chi'n cael cyfarfod pobl a gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau



- rydych chi'n cyd-dynnu'n dda â phobl fel teulu a ffrindiau



- rydych chi'n cael cefnogaeth i gael gwaith os gallwch chi weithio



- mae gennych chi ddigon o arian i fyw arno



- rydych chi'n cael cefnogaeth i wneud pethau ar eich pen eich hun



- mae pobl ar gael i siarad â chi'n Gymraeg os hoffech chi



- rydych chi'n byw mewn cartref sy'n rhoi'r gefnogaeth orau i chi ar gyfer eich anghenion.

Sut byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod pobl yn cael gofal a chymorth sy'n gwneud mwy o les iddyn nhw

Fe fyddwn ni'n edrych i wneud yn siŵr eich bod yn cael gofal a chefnogaeth dda.

Fe fyddwn ni'n:



- gwrando ar beth mae pobl yn ei ddweud



- gofyn i bobl sut maen nhw'n teimlo



- edrych a yw pobl yn llwyddo i wneud eu dewisiadau eu hunain



- edrych pa mor iach yw pobl. Fe fyddwn ni'n edrych ar bethau fel **disgwyliad einioes** a faint o blant sy'n cael **brechiadau plentyndod**.



Disgwyliad einioes yw'r nifer o flynyddoedd y bydd disgwyl i bobl fyw.



Brechiadau plentyndod yw'r pigladau sy'n cael eu rhoi i blant i'w rhwystro rhag cael rhyw salwch arbennig.



- gweld pa mor dda mae plant yn ei wneud yn yr ysgol



- edrych faint o bobl sydd mewn gwaith neu sy'n cael hyfforddiant



- gwneud yn siŵr bod pobl yn hapus yn eu cartref



- edrych faint o gefnogaeth sydd i bobl gael dweud eu barn



- edrych faint o **gam-drin** sy'n digwydd.

Cael mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth cysylltwch ag Is-adran Gwella Gwasanaethau Cymdeithasol, Llywodraeth Cymru.



E-bost: sswbimplementation@wales.gsi.gov.uk



Ffôn: 029 2082 5833

Mwy o wybodaeth

Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy i Gymru: Fframwaith Gweithredu (Hawdd ei Ddeall)

Mae'r ddogfen hon yn dweud beth rydyn ni'n feddwl sydd angen digwydd i roi gofal a chefnogaeth dda i bobl.

www.wales.gov.uk/topics/health/socialcare/well-being/?lang=cy



Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 (Hawdd ei Ddeall)

Mae hwn yn ddeddf i ddweud wrth y gwasanaethau cymdeithasol sut y dylen nhw gefnogi pobl i gadw'n iach yng Nghymru.

<http://gov.wales/docs/dhss/publications/141117acteasycy.pdf>



Geiriau anodd

Brechiadau plentyndod

Brechiadau plentyndod yw'r pigiadau sy'n cael eu rhoi i blant i'w rhwystro rhag cael rhyw salwch arbennig.

Cam-drin.

Mae rhywun yn eich cam-drin os byddan nhw'n eich brifo neu'n eich trin chi'n wael.

Disgwyliad einioes

Disgwyliad einioes yw'r nifer o flynyddoedd y bydd disgwyl i bobl fyw.

Lles

Mae lles yn meddwl bod pethau'n digwydd sy'n gwneud person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus yn eu bywyd ac ym mhopeth maen nhw'n ei wneud.