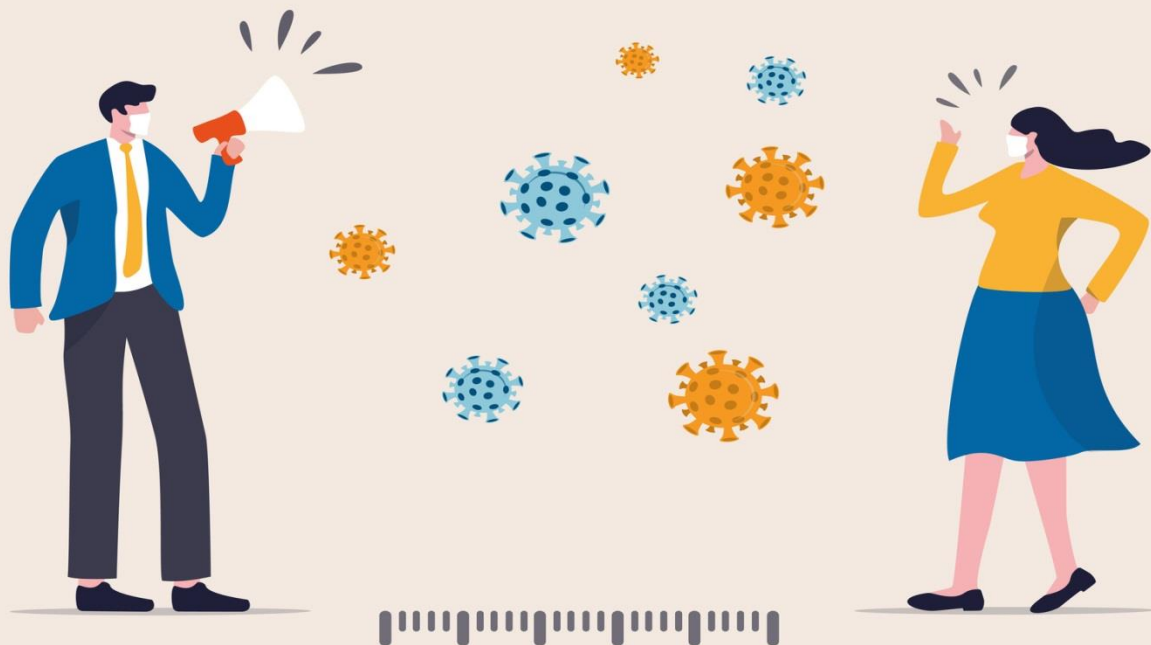


# Byw gyda'r coronafeirws: gwasanaethau iechyd a gofal yn ystod y gaeaf



# Fformatau hygyrch

Mae'r adroddiad yma ar gael yn Saesneg hefyd.

Os hoffech y cyhoeddiad hwn mewn fformat ac/neu iaith arall, cysylltwch gyda ni os gwelwch yn dda.

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

# Cynnwys

Cyflwyniad.....4

Yr hyn a wnaethom.....5

Yr hyn a glywsom.....7

I grynhoi.....35

Diolch.....36

Atborth.....36

Manylion cyswllt.....37

# Cyflwyniad

Cynghorau Iechyd Cymuned (CICau) yw corff gwarchod annibynnol gwasanaethau'r GIG yng Nghymru. Rydym yn annog ac yn cynorthwyo pobl i fod â llais wrth gynllunio a darparu gwasanaethau'r GIG.

Mae'r CICau'n ceisio gweithio gyda'r GIG, a chyrrff arolygu a rheoleiddio. Rydym yn darparu cyswllt pwysig rhwng y rhai sy'n cynllunio a darparu gwasanaethau'r GIG yng Nghymru, y rhai sy'n eu harolygu a'u rheoleiddio, a'r rhai sy'n eu defnyddio.

Mae'r CICau'n clywed gan y cyhoedd mewn sawl ffordd wahanol. Cyn y pandemig coronafeirws, roedd y CICau'n ymweld â gwasanaethau'r GIG yn rheolaidd, i glywed gan bobl wrth iddynt dderbyn gofal a thriniaeth.

Roedd y CICau hefyd yn clywed gan bobl mewn digwyddiadau cymunedol lleol, a thrwy gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol.

Ers y pandemig coronafeirws, mae'r CICau wedi canolbwyntio ar ymgysylltu â phobl mewn gwahanol ffyrdd.

Mae hyn yn cynnwys arolygon, apiau, fideo-gynadledda a'r cyfryngau cymdeithasol, i glywed gan bobl yn uniongyrchol am eu barnau a'u profiadau o wasanaethau'r GIG, yn ogystal â thrwy gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol.

Ceir 7 CIC yng Nghymru; mae pob un yn cynrychioli "llais y claf a'r cyhoedd" mewn gwahanol ran o Gymru.

# Yr hyn a wnaethom

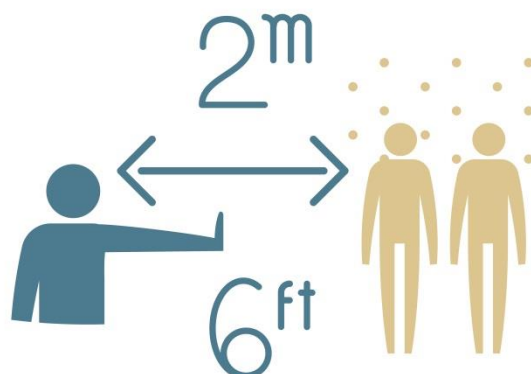
Mewn ychydig fisoedd byr, mae'r pandemig coronafeirws wedi newid y ffordd yr ydym yn byw ac yn gweithio. Mae'n bosib iawn y bydd rhai o'r newidiadau hyn yn aros gyda ni am amser hir.

Mae'r sialensiau rydym yn eu hwynebu gyda'n gilydd wedi atgoffa pob un ohonom yng Nghymru mor hanfodol yw ein rhwydweithiau cymunedol lleol, ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a'n gwasanaethau gwirfoddol a'n gwasanaethau cyhoeddus ehangach.

Gyda chymaint yn newid, ac mor gyflym, mae'n bwysig bod gwasanaethau iechyd a gofal yn gwybod ac yn deall yr hyn sy'n gweithio'n dda, a'r hyn allai fod angen ei wneud yn wahanol yn y dyfodol, os ydynt am ddiwallu anghenion pobl sy'n byw yng Nghymru ac ymateb i'r hyn sy'n bwysig iddynt.

Ers i ni fod yn byw gyda'r coronafeirws, mae rhai o'r ffyrdd y mae pobl wedi gallu rhannu atborth gyda'r CICau, am eu barnau a'u profiadau o ofal y GIG, wedi cynnwys cwblhau ein harolygon cenedlaethol a lleol, cysylltu â ni dros y ffôn, ar e-bost ac ar y wefan.

Dim ond un ffordd y mae'r CICau'n clywed gan bobl yn lleol am eu gwasanaethau'r GIG yw'r atborth a gawn trwy ein harolygon ar-lein.



Mae'r CICau'n casglu atborth a phroblemau mewn ffyrdd eraill hefyd, gan gynnwys:

- trwy ein gwasanaeth eiriolaeth cwynion ac ymholiadau
- ymgysylltu â chymunedau lleol, trwy rwydweithiau cymunedol lleol, cynrychiolwyr a grwpiau cymunedol
- monitro cynlluniau a pherfformiad y GIG, gan gynnwys atborth a chwynion
- gwybodaeth a rennir yn lleol, trwy'r cyfryngau cymdeithasol a chyfryngau eraill.

Gwyddwn fod gwasanaethau iechyd a gofal yn gweithio gyda'i gilydd, i feddwl am yr hyn y mae angen iddynt ei wneud i ddarparu gofal a chymorth yn ystod y gaeaf, pan fydd pethau'n mynd yn fwy heriol fyth.

Felly, yn ystod y 3 wythnos gyntaf ym mis Awst, gofynnwn ni i bobl ledled Cymru ddweud wrthym yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw am eu hiechyd a'u gofal nhw eu hunain, ac iechyd a gofal eu hanwyliaid ym misoedd y gaeaf sydd i ddod. Gofynnwn ni iddynt wneud hyn gan ddefnyddio ein harolwg, neu trwy gysylltu â ni ar bapur, dros y ffôn neu ar y cyfryngau cymdeithasol.

Roeddem am wybod fel y gall gwasanaethau iechyd a gofal weithio gyda'i gilydd, i sicrhau bod eu cynlluniau i ddarparu gwasanaethau dros gyfnod y gaeaf yn ymateb i'r pethau mae pobl yn poeni amdanynt, ac sydd bwysicaf iddynt.

Clywsom gan 350 o bobl, a ymatebodd yn uniongyrchol i'n harolwg.

Mae ein hadroddiad yn adlewyrchu'r hyn mae'r CICau wedi'i glywed gan bobl trwy'r arolwg, ochr yn ochr â'r hyn maen nhw

wedi'i glywed trwy eu gweithgareddau beunyddiol mewn cymunedau lleol. Mae ein hadroddiad yn tynnu sylw at y pethau allweddol rydym wedi'u clywed gan bobl sy'n byw yng Nghymru .....**yn eu geiriau eu hunain.**

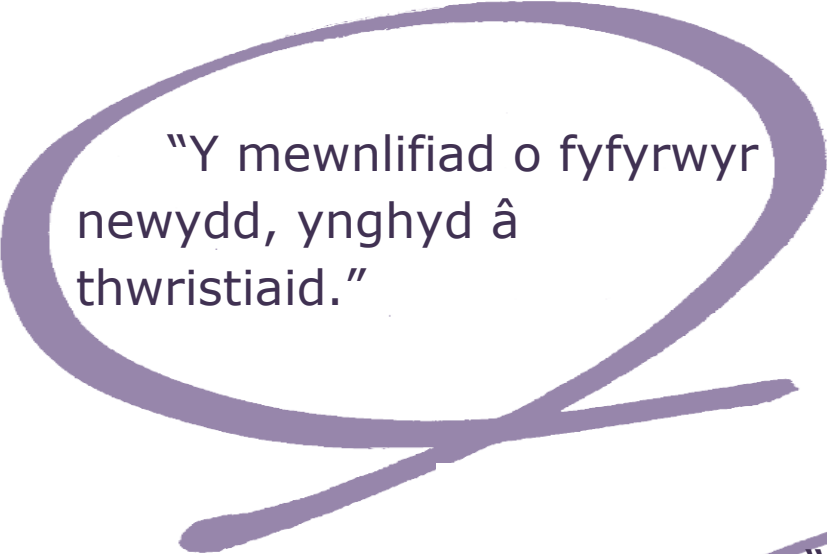
# Yr hyn a glywsom

## Pryderon pobl am eu gofal yn y gaeaf

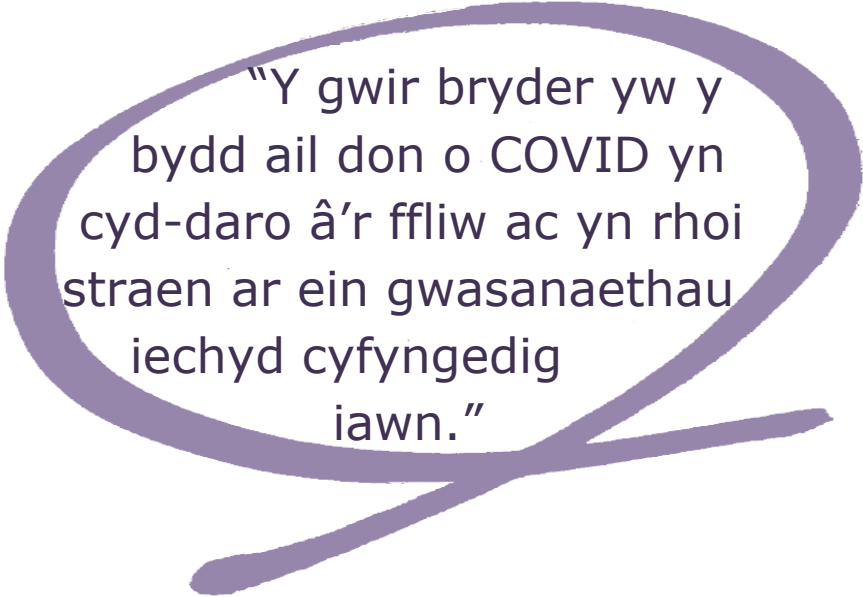
### Ail don o COVID-19

Dywedodd llawer o bobl wrthym eu bod yn poeni am ail don o COVID-19, a'r effaith y gallai hyn ei gael ar bobl a gwasanaethau iechyd a gofal yn ystod 'tymor y fflw'.

Mae rhai pobl o'r farn y gallai hyn ddigwydd yn eu cymuned, oherwydd eu bod wedi arfer â llawer o bobl yn dod i mewn ac allan o'u hardal leol.



"Y mewnlifiad o fyfyrwyr newydd, ynghyd â thwristiaid."



"Y gwir bryder yw y bydd ail don o COVID yn cyd-daro â'r fflw ac yn rhoi straen ar ein gwasanaethau iechyd cyfyngedig iawn."



Mae eraill eisiau bod yn siŵr y bydd y system profi, olrhain a diogelu yn gallu ymdopi:

“A oes capasiti i brofi’r cynnydd enfawr yn y rhai sydd â symptomau, yn enwedig gan fod y symptomau’n gysylltiedig ag afiechydon arferol y gaeaf, y mae pob un ohonom yn eu cael yn y cyfnod hwn.”

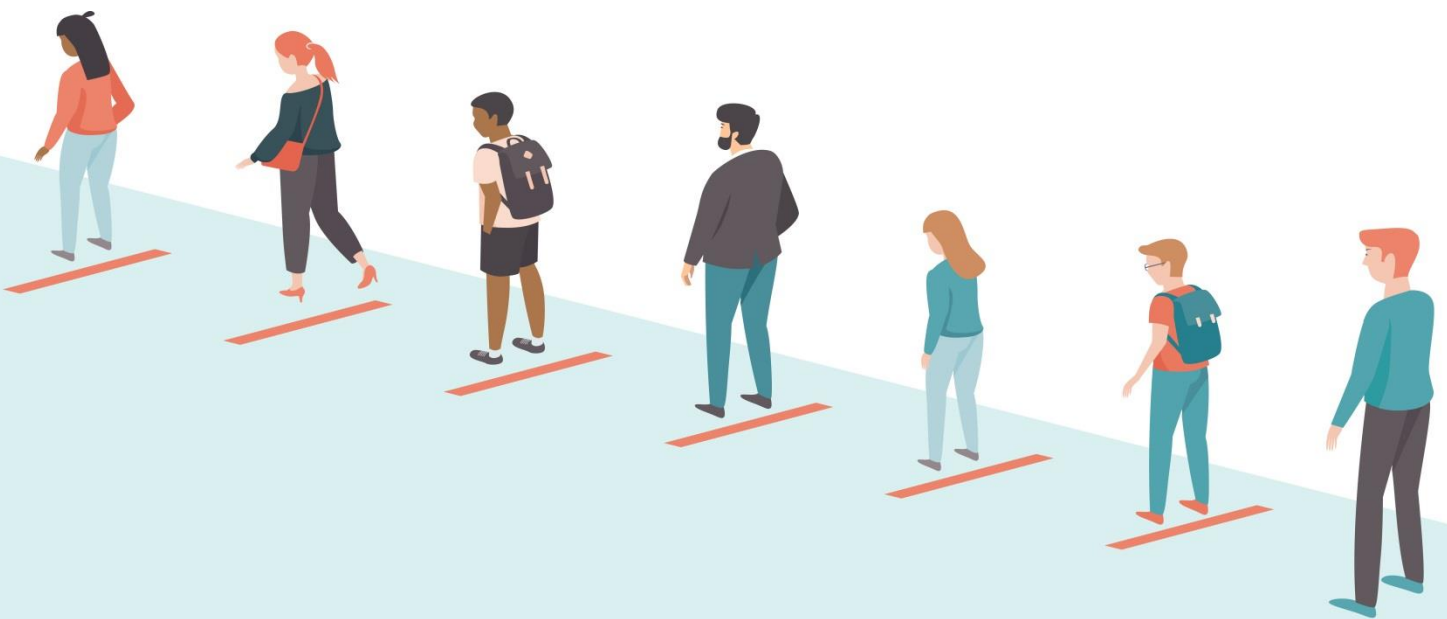


## Dal COVID-19 ac afiechydon eraill

Clywsom gan lawer o bobl eu bod yn poeni am ddal COVID-19 yn ystod y gaeaf, ar adeg pan fydd llawer o beswch ac annwyd arall y gaeaf o gwmpas.

Mae rhai pobl yn awyddus i sicrhau bod gweithredu cyflym a gwybodaeth dda ar gael i bobl, os oes cychwyniad difrifol:

“Y bydd yna ddigon o wybodaeth, os bydd cychwyniad difrifol arall o Covid-19, a chyfnod clo cyflymach os bydd yna.”



Dyweddodd rhai pobl wrthym eu bod yn amharod i fynychu apwyntiadau gofal iechyd rheolaidd, neu driniaethau pwysig – er y gallai hyn effeithio ar eu cyflyrau iechyd presennol. Mae hyn am eu bod yn poeni am ddiogelwch lleoliadau gofal iechyd:

“Rwy’n cael haint ar y frest yn gyson yn y gaeaf. Mae’n mynd yn anodd anadlu, a bu bron yn rhaid i fi fynychu’r Adran D ac AB ar rai achlysuron. Rydw i fel arfer yn derbyn pecyn gofal o steroidau a gwrthfotigau, sy’n helpu ar ôl 2 - 3 diwrnod. Rwy’n gwybod, os byddaf yn dal Covid yn y gaeaf, y byddaf yn debygol o farw.”

“Rydw i wedi cael fy nhriniaeth canser yn Werndale hyd yn hyn. Nawr fod fy 6 wythnos o driniaeth ar ben, mae arnaf angen mwy o brofion, ond dw i ddim eisiau mynd i Langwili, gan nad ydw i’n gwybod sut mae pethau yno. Roedd Werndale yn dda, roedd yn teimlo fel pe bai popeth dan reolaeth ganddynt, ac rwy’n llai hyderus ynglŷn â mynd i ysbyty yn y gaeaf, pan fydd peswch ac annwyd ar bobl. Sut all y staff fy nghadw i’n ddiogel, neu wneud i fi deimlo’n ddiogel – dydw i ddim yn gwybod beth all dawelu fy meddwl. Efallai na af i, ond mae fy ngwraig yn dweud bod yn rhaid i fi fynd.”

Mae llawer o bobl yn poeni eu bod yn fwy tebygol o fynd yn sâl dros y gaeaf. Mae hyn oherwydd nad ydynt wedi bod yn derbyn y lefel arferol o archwiliadau na thriniaeth ar gyfer y cyflyrau maen nhw eisoes yn byw gyda nhw, megis clefyd y siwgr.

"Mae arnaf asma, dw i ddim wedi cael adolygiad blynyddol eleni, na hyd yn oed galwad ffôn gan y nyrs asma i wirio, sy'n anfaddeuol.

...Mae COPD a chlefyd y siwgr ar fy ngŵr, ac nid yw Meddygfa Ystwyth wedi cynnig unrhyw adolygiadau arbenigol, sy'n gwneud testun sbort o'r egwyddor atal?"

"gwasanaethau anadlol ar gyfer fy nghyflwr ysgyfaint cronig, nad sy'n cwtogi ar fy ngofal. Rydw i wedi cysgodi am 5 mis, heb lawer o ofal arbenigol, a dw i ddim yn meddwl y byddaf yn gallu mynd drwy'r gaeaf heb gael fy nerbyn i'r ysbyty. Rydw i wedi dychryn yn ofnadwy."

Clywsom fod pobl yn pryderu, os fyddant yn teimlo'n anhwylyus, na fyddant yn gwybod os oes arnynt symptomau COVID-19 neu rywbeth arall, fel y ffliw. Mae eraill yn pryderu, os fyddant yn dioddef salwch gwahanol, y bydd yn cael ei esgeuluso, os yw pobl yn tybio mai COVID-19 ydyw:

"Beth os oes arnaf annwyd / byg yn y gaeaf. Sut ydw i'n gwybod y gwahaniaeth rhwng hyn a Covid, ac a fydd angen i fi hunanynysu?"

"Mae'r coronafeirws yn cael y bai am bob salwch, ac mae afiechydon eraill yn cael eu hesgeuluso."

Dyweddodd rhai pobl wrthym eu bod yn poeni am eu plant yn dychwelyd i'r ysgol.



Roedd rhai pobl y clywsom ganddynt eisoes wedi dal y coronafeirws. Clywsom eu pryderon am yr amser hir y mae'n cymryd i wella, a pheidio â gwybod am yr effeithiau hirdymor:

"Mae tystiolaeth o ap Zoe yn dangos bod 1/10 yn profi symptomau hirdymor. Nid oes gennym unman i fynd yng Nghymru i gael asesiad neu driniaeth.

Gwaethygir hyn gan na chafodd llawer eu derbyn i'r ysbyty, nac ychwaith gael prawf positif. Cefais fy heintio tua 13 Mawrth, ac nid ydw i wedi llwyddo i gael prawf o unrhyw fath, nac ymchwiliadau, ar wahân i brofion gwaed y gorchmynnwyd gan fy MT.....

Wrth i fwy o bobl gael eu heintio â covid, bydd hyn yn rhywbeth y byddwch yn gweld mwy ohono, ac y bydd angen i chi gynllunio ar gyfer gofal unigolion fel ni, a deall natur yr haint hwn, fel un a all effeithio ar unigolion ffit ac iach am lawer hirach na'r 14 diwrnod y mae'r Llywodraeth wedi dweud wrthym."

## Cael brechlyn fflw

Mae llawer o bobl wedi dweud wrthym mor bwysig yw hi eu bod yn gallu cael brechlyn fflw. Mae rhai pobl yn pryderu na fydd digon o'r brechlyn i bawb. Mae eraill yn poeni na fyddant yn gallu cael y brechlyn yn ddigon cynnar, neu mor hawdd ag y maent fel arfer.

"Mae arnaf 3 chyflwr iechyd hirdymor (un yw asma, un arall yw llid y sinysau cronig, sy'n aml yn gwaethygu pan fo'r tywydd yn oer yn y gaeaf), felly rwy'n cael brechlyn fflw am ddim. Rwy'n poeni a fydd hyn yn bosib o hyd (o ran ffrâm amser ac argaeledd y brechlyn fflw), os digwydd i ni gael ail don y gaeaf hwn, yn ogystal â'r posibilrwydd o gael y coronafeirws."

"Rwy'n poeni am y brechlyn fflw. Rwy'n gymwys i gael brechlyn am ddim, oherwydd fy nghyflyrau iechyd. Fel arfer, rwy'n mynychu cynulliad imiwneiddio cymunedol torfol mawr, ac rwy'n poeni am ddiogelwch hyn, oherwydd y pandemig coronafeirws.

Rwy'n poeni hefyd na fydd digon o'r brechlyn i bawb, os bydd y galw'n cynyddu oherwydd y pandemig coronafeirws. Fel person diabetig, rwy'n pryderu hefyd, am nad ydw i wedi cael unrhyw archwiliadau ers dechrau'r flwyddyn, oherwydd y pandemig coronafeirws."

## Cadw'n ddiogel ac iach yn y cartref a thu allan

Mae llawer o bobl yn poeni y bydd tywydd gwael yn eu cadw'n gaeth i'r tŷ, neu'n cynyddu eu siawns o gwmpo a chael dolur. Mae rhai pobl yn poeni am gwmpo yn y cartref, yn enwedig os ydynt yn byw ar eu pennau eu hunain.

"Cwmpo yn y tŷ neu tu allan, bod yn gaeth i'r tŷ oherwydd eira, a chyflwr y ffyrdd yn wael."

"Fy mhryder yw cyrraedd y feddygfa, neu dim ond gadael y tŷ yn ystod misoedd y gaeaf a dweud y gwir."

"Cael palmentydd a ffyrdd diogel i gerdded arnynt mewn amodau rhewllyd."

"Fel pawb, mae'r gaeaf yn llidio fy esgyrn, felly byddaf yn aros adref eto. Nid yw'r tywydd oer yn cytuno â fi..."

Dywedodd rhai pobl wrthym am eu hanawsterau wrth gadw eu cartref yn gynnes ac yn sych. Mae rhai'n poeni am dalu eu biliau gwresogi, gan gynnwys y rhai sy'n gweithio gartref:

"Tŷ llaith, oer, brexit, bil trydan."

"Mae fy nghostau trydan yn codi yn y gaeaf, gan mai dim ond gwresogyddion trydan sydd gen i, a ffenestri drafftig."

"Mae biliau gwresogi fy nghartref yn uwch am fy mod i'n gweithio gartref."



Dywedodd llawer o bobl wrthym eu bod yn poeni am ofal a chymorth yn y cartref. A fydd gofalmwyr yn gallu eu cyrraedd nhw neu'u hanwyliaid? Beth am fynd i fofyn bwyd a meddyginiaeth, os ydyn nhw'n ynysu gartref, neu os oes rhaid iddynt deithio ac aros tu allan yn yr oerfel?

"Mae fy ngofalwr yn teithio i'm gweld ar gludiant cyhoeddus. Newydd ddechrau galw eto mae hi, ar ôl pedwar neu bum mis, am iddynt gwtogi cymaint ar y gwasanaeth bws. Darparwch ddigon o fysiau i weithwyr allweddol mewn ardaloedd gwledig, os gwelwch yn dda. Cwtogwyd ar y gwasanaeth oherwydd Covid."

"Yn poeni am orfod aros mewn ciw y tu allan i fferyllfa i gasglu presgripsiwn yn y gwynt a'r glaw, pan fo arnaf dymheredd uchel yn barod."

"Heb unrhyw ofal neu gymorth ers mis Mawrth. Nid ar gyfer iechyd corfforol nac iechyd meddwl. Dylwn i gael fy ngweld yn wythnosol. Mae arnaf ofn wynebu'r gaeaf ar fy mhen fy hun, heb gymorth."

"Fel gwraig weddw sy'n byw ar fy mhen fy hun, gyda fy nheulu agosaf yn Abertawe, rwy'n pryderu pwy fydd yn gofalu amdanaf, os caf i'r ffliw neu covid. e.e. siopa, bwyta a gofal personol."

"Rhaid i bobl hŷn fy oedran i a mwy .....88....fyth eto gollu eu rhwydwaith gymorth gyfan dros nos, a chael eu gadael i ofalu amdanynt eu hunain, heb feddwl dim bod eu cartrefi'n cael eu cadw'n lân ac yn hylan, bod rhywun yn golchi eu dillad, a bod eu gofal meddygol cymhleth yn cael ei adael...."



## Gofalu a phoeni am eraill

Clywsom nad oedd llawer o bobl yn poeni amdanynt eu hunain. Yn hytrach, roeddent yn poeni am yr effaith ar y rhai maen nhw'n gofalu amdanynt, pe bydden nhw neu'u hanwyliaid yn mynd yn sâl:

"Rwy'n pryderu am fy mam 88 oed, yn enwedig o ran ei bod yn cyrchu gofal meddygol. A fydd ymweliadau cartref ar gael?"

Rwy'n pryderu hefyd am fy ngŵr, am fod y symptomau a brofodd am y tro cyntaf ar 30 Mawrth yn ail-amlygu – parhaodd ei bwl cyntaf o symptomau Coronafeirws am 11 wythnos a, hyd yn hyn, mae wedi bod yn eithaf sâl eto am tua 3.5 wythnos.

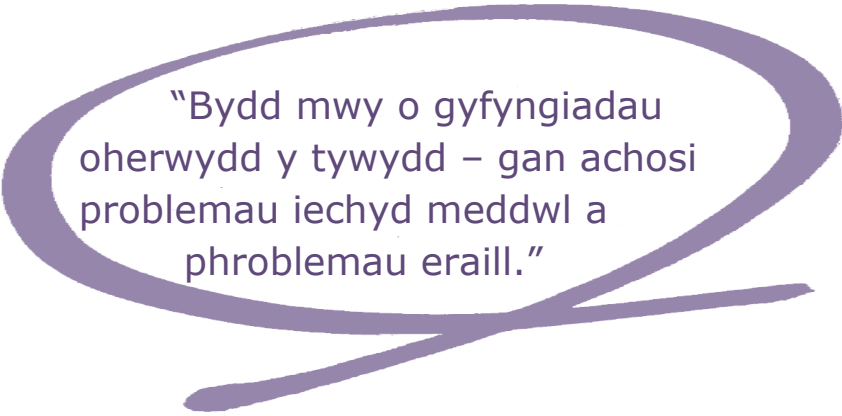
Mae'r GIG wedi bod yn wych, ond ychydig o gefnogaeth a roddwyd i reoli ei salwch gartref, gan ei fod yn cael ei annog, bob tro, i beidio â mynychu'r ysbyty na'r MT, ac rydym yn ddiolchgar am hynny mewn sawl ffordd – ond byddai'n braf pe bai rhywun wedi holi i weld sut rydyn ni'n ymdopi (nid teulu a ffrindiau, ond gweithwyr proffesiynol), am fod gennym blentyn 5 oed i ofalu amdano hefyd."

"Methu cael gofal seibiant i'r person rwy'n gofalu amdano mewn argyfwng. A fydd gweithwyr gofal allan yn y gymuned yn yn ailddechrau ar eu hymweliadau arferol?"

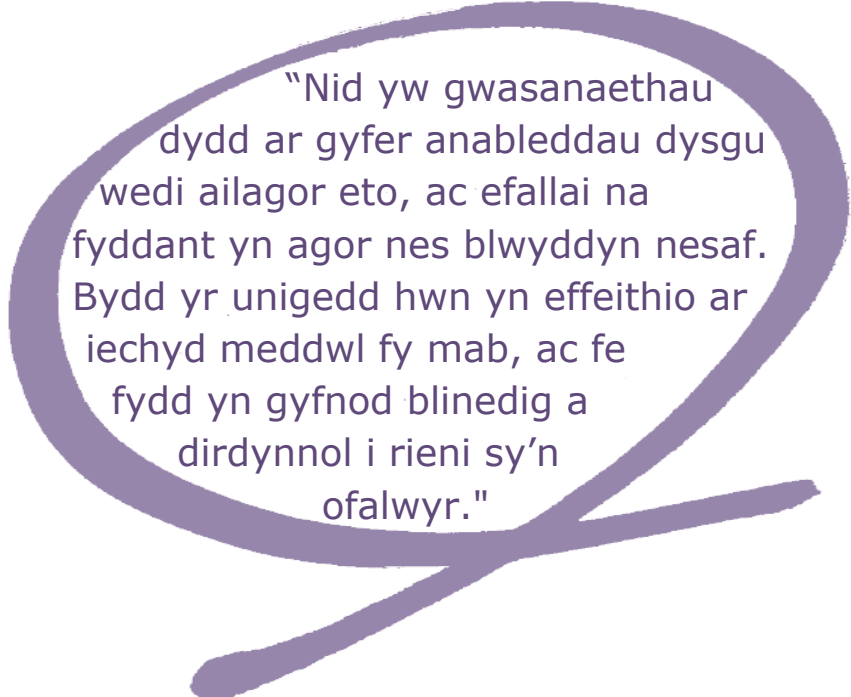
"Mae fy iechyd cyffredinol wedi dirywio dros y flwyddyn ddiwethaf (pwysau gwaed a phroblemau anadlol), felly rwy'n poeni'n fawr am ddal Covid-19 a'r fflw hefyd. Yn ogystal, mae fy mam, sy'n byw yn Lloegr, yn dibynnu arnaf yn gynyddol, am ei bod yn colli'i golwg ac mae ganddi broblemau iechyd eraill."

## Iechyd meddwl a lles

Rhannodd llawer o bobl eu barn am effaith cyfyngiadau COVID-19 ar eu hiechyd meddwl a'u lles nhw, yn ogystal â'r rheiny o'u cwmpas.

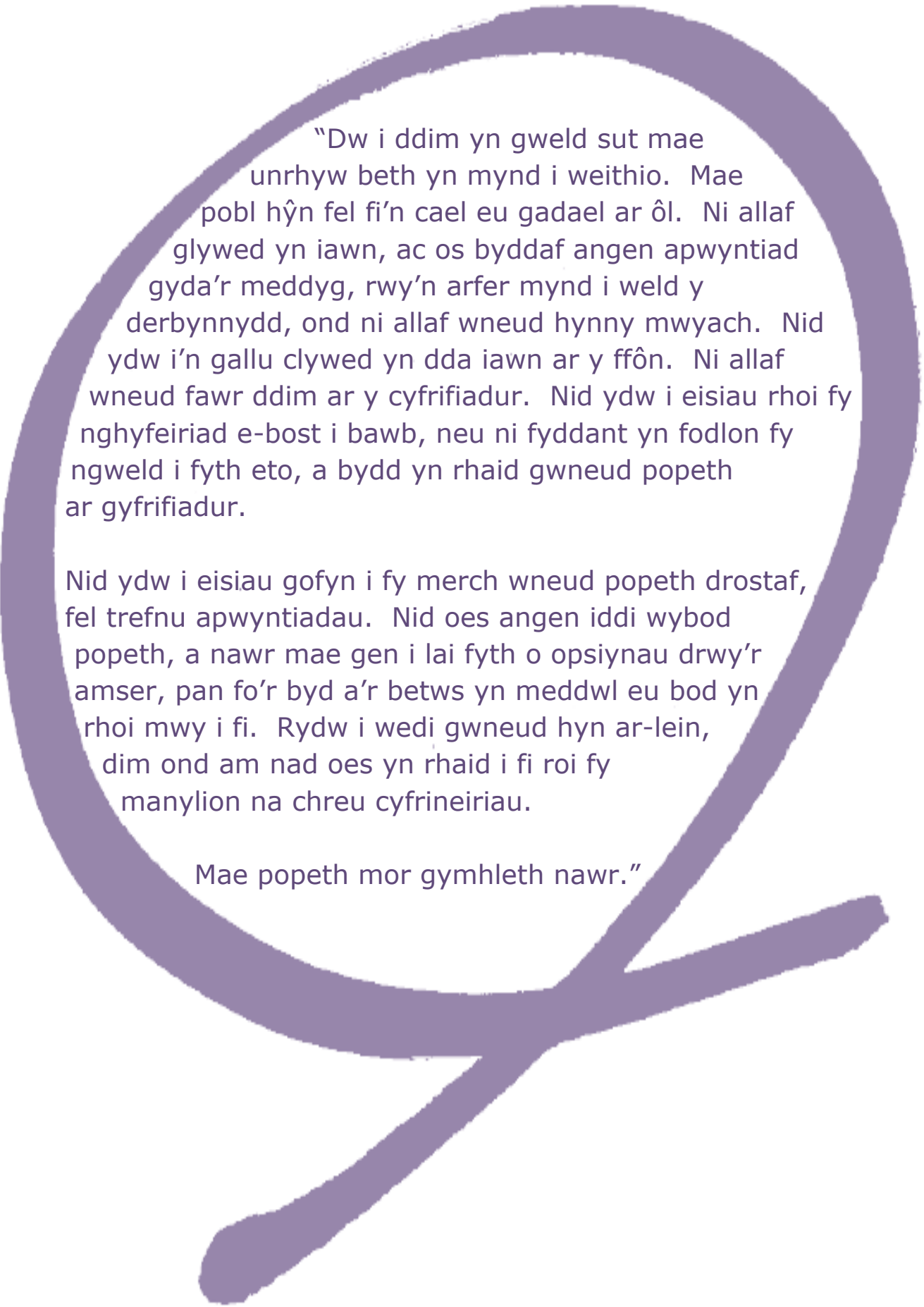


"Bydd mwy o gyfyngiadau oherwydd y tywydd – gan achosi problemau iechyd meddwl a phroblemau eraill."



"Nid yw gwasanaethau dydd ar gyfer anableddau dysgu wedi ailagor eto, ac efallai na fyddant yn agor nes blwyddyn nesaf. Bydd yr unigedd hwn yn effeithio ar iechyd meddwl fy mab, ac fe fydd yn gyfnod blinedig a dirdynnol i rieni sy'n ofalwyr."

I'r rheiny sydd eisoes wedi treulio llawer o amser yn cysgodi, mae teimlo'n unig a chael eu hynysu dros y gaeaf yn ofid mawr. Clywsom bryderon y bydd ardaloedd cyffredin mewn tai gwarchod yn aros ar gau. Rhannodd un person hŷn ei ofnau ynghylch cael ei adael ar ôl, gorfod dibynnu ar eraill, a cholli cyswllt wyneb yn wyneb:



“Dw i ddim yn gweld sut mae unrhyw beth yn mynd i weithio. Mae pobl hŷn fel fi’n cael eu gadael ar ôl. Ni allaf glywed yn iawn, ac os byddaf angen apwyntiad gyda’r meddyg, rwy’n arfer mynd i weld y derbynnydd, ond ni allaf wneud hynny mwyach. Nid ydw i’n gallu clywed yn dda iawn ar y ffôn. Ni allaf wneud fawr ddim ar y cyfrifiadur. Nid ydw i eisiau rhoi fy nghyfeiriad e-bost i bawb, neu ni fyddant yn fodlon fy ngweld i fyth eto, a bydd yn rhaid gwneud popeth ar gyfrifiadur.

Nid ydw i eisiau gofyn i fy merch wneud popeth drostaf, fel trefnu apwyntiadau. Nid oes angen iddi wybod popeth, a nawr mae gen i lai fyth o opsiynau drwy’r amser, pan fo’r byd a’r betws yn meddwl eu bod yn rhoi mwy i fi. Rydw i wedi gwneud hyn ar-lein, dim ond am nad oes yn rhaid i fi roi fy manylion na chreu cyfrineiriau.

Mae popeth mor gymhleth nawr.”

Rhannodd rhai pobl eu pryderon ynghylch argaeledd cludiant cyhoeddus neu gludiant cymunedol, neu ddiogelwch mathau arall o gludiant, megis tacsis. Mae hyn yn cyfyngu ar eu hopsiynau a'u gallu i fyw'n annibynnol. Mae eraill yn poeni bydd hyn yn effeithio ar grwpiau cymunedol a grwpiau cymdeithasol:

"Rwy'n poeni sut y byddaf yn mynd o gwmpas, gan nad ydw i'n gyrru ac nid yw tacsis yn saff, does neb yn gwisgo PPE ac nid yw tacsis yn cael eu diheintio."

"Mynd i'r gwaith yn y gaeaf am nad ydw i'n gallu gyrru.... Mynd ar gludiant cyhoeddus yn ystod pandemig."

"Arwahanrwydd cymdeithasol os na fydd grwpiau cymunedol / cymdeithasol bach yn gallu cwrdd oherwydd Covid."

Clywsom bryderon gan un gymuned y byddai cynnydd mewn cam-drin domestig, pe byddai'n rhaid i bobl aros adref mwy oherwydd COVID-19:

"Er ein bod yn credu nad yw trais domestig yn amlwg iawn yn ein hardal ni, rydym yn poeni am nifer cynyddol yr achosion cudd a fydd yn amlygu, wrth i gyfyngiadau'r cyfnod clo lacio".



## Bod i ffwrdd o'r gwaith

Dyweddodd pobl wrthym am eu hofnau ynghylch bod i ffwrdd o'r gwaith. Roedd hyn yn cynnwys bod i ffwrdd o'r gwaith oherwydd y gofyn i hunanynysu. Efallai fod hyn oherwydd y sefyllfa economaidd, sy'n arwain at ddiswyddiadau. Efallai fod hyn oherwydd bod pobl i ffwrdd o'r gwaith oherwydd salwch ac yn aros am driniaeth.

"...symptomau wedi ail-amlygu... mae'r mab wedi'i ddal hefyd, ac wedi'i gael am tua 10 diwrnod – 2 wythnos (ac eto, ychydig iawn o gymorth a gafwyd i wirio fod popeth yn iawn nawr ayb.)

Rwy'n teimlo y bu disgwyl i fi ymdopi ar fy mhen fy hun (heb deulu'n lleol) a dod drwyddi rywsut, a dywedodd un o fy nghyflogwyr hyd yn oed (mae gen i 2 swydd rhan amser ac rwy'n fyfyrwr gradd meistr) fy mod i'n "dewis" cadw pellter caeth o'r gwaith ...

Nid ydw i o'r farn mai dewis oedd hyn, wedi gweld effaith y feirws yn bersonol, ac rwy'n teimlo dylai fy MT wedi rhoi tystiolaeth briodol i fi ar gyfer fy nghyflogwyr.

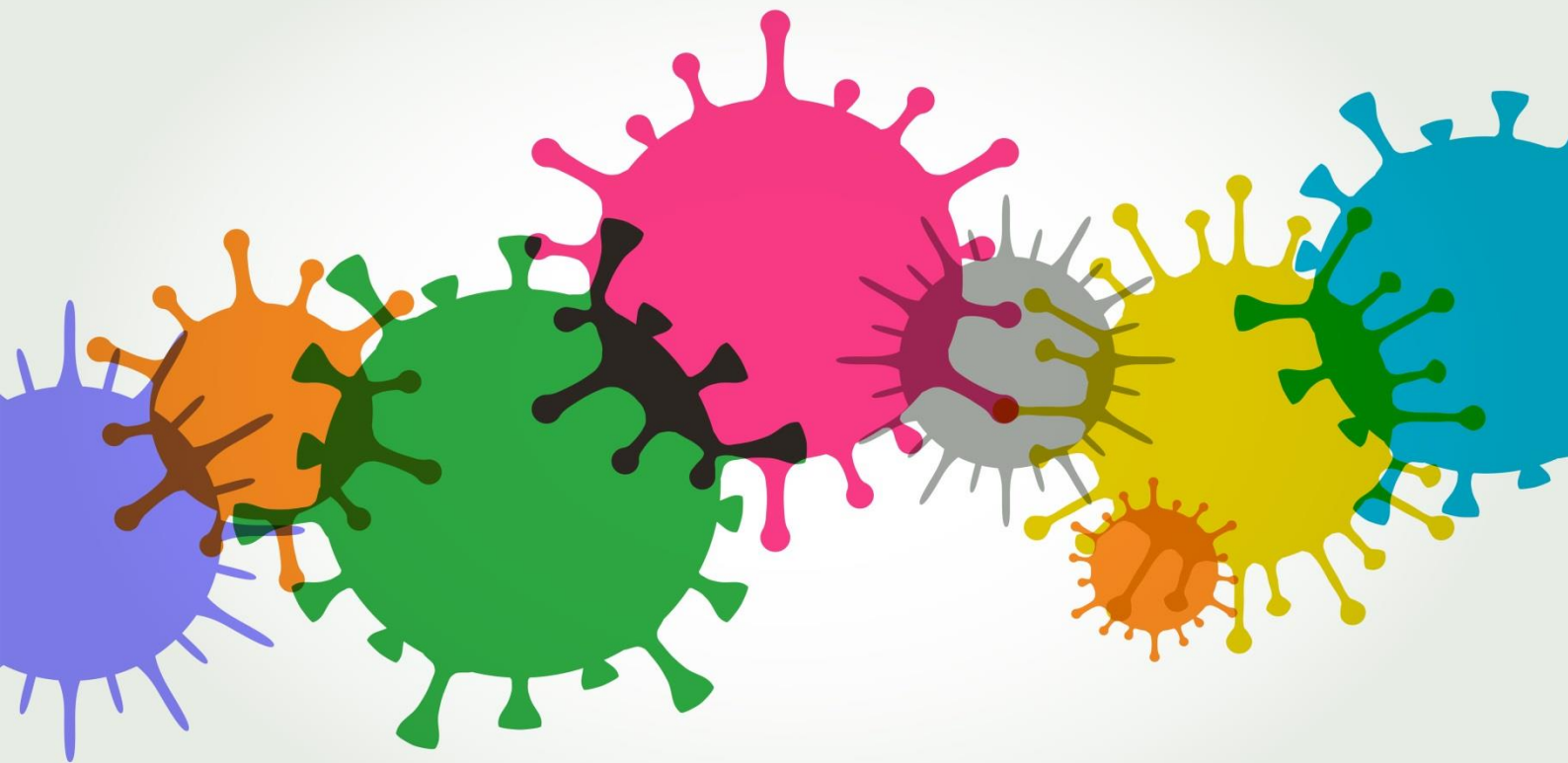
Defnyddiais i'r hunanynysu ar 111 yn y diwedd, ar gyngor cyflogwr a dalodd dim ond dau daliad TSS i fi, dros y 4 mis yr arhosais i ffwrdd..."



“Sut y bydd yn effeithio ar fy swydd?”

“.....pryderon yn ymwneud â'r gwaith, fel sawl absenoldeb lluosog, oherwydd hunanynysu neu ddiswyddiadau posib.”

“Cefais glun newydd ar ddechrau'r flwyddyn, a bwriadwyd i fi gael un arall 12/14 wythnos wedyn. Rwy'n dal i aros oherwydd COVID. Rwy'n poeni'n fawr am hyn, am fy mod wedi bod i ffwrdd o'r gwaith yn sâl am flwyddyn yn barod. Mae angen i fi gael hyn wedi'i wneud, cyn y daw ail don ac afiechydon arferol y gaeaf.”





## Gallu cael y gofal sydd ei angen arnaf, pryd a ble y mae ei angen arnaf

Yn bennaf oll, dywedodd pobl wrthym am eu pryderon na fyddai system iechyd a gofal, sydd eisoes dan bwysau, yn gallu ymdopi gyda'r galw cynyddol dros gyfnod y gaeaf.

Mae pobl yn pryderu na fyddant yn gallu cael y gofal sydd ei angen arnynt, pan fydd ei angen arnynt. Mae pobl yn poeni pa effaith y bydd hyn yn ei chael ar sut maen nhw'n byw eu bywyd, a beth mae hyn yn ei olygu ar gyfer eu dyfodol.

I lawer o bobl, maen nhw'n poeni am allu gweld MT pan fyddant yn teimlo'n anhwylyd. Mae rhai pobl o'r farn y bydd hyn yn haws, os y gallant barhau i gael eu hapwyntiadau dros y ffôn, neu trwy fideo-gynadledda.

Mae eraill yn poeni bod y systemau sydd ar waith, i ddarganfod beth sydd o'i le, yn rhwystr i weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, ac nad yw'n diwallu eu hanghenion unigol.

Dywedodd rhai pobl wrthym eu bod angen apwyntiadau wyneb yn wyneb. Mae hyn am nad oedd ganddynt fynediad at gyfleusterau ar-lein a fideo-gynadledda, neu am na allent eu defnyddio, ac nid yw'r ffôn bob amser yn addas.

Dywedodd rhai pobl wrthym nad oeddent eisiau trafferthu eu MT gyda phethau, am nad oeddent yn ymddangos yn ddigon difrifol pan fo'r gwasanaeth dan bwysau.

"Cael apwyntiadau amserol. Rwy'n fwy na hapus iddynt fod yn rhithwir, am fod hyn yn llawer mwy cyfleus ac fe ddylai fod yn gyflymach."

"Rwy'n poeni am bethau eraill hefyd – er enghraifft, rwy'n teimlo cywilydd yn trafferthu'r meddyg â'r boen yn fy mhen-glin, am nad yw'n ymddangos yn ddigon difrifol."

"Roedd gan ffrind i fi...sy'n 71 oed, boen difrifol yn ei goes am sawl wythnos. Ar ôl ychydig o 'berswadio', fe ffoniodd y Feddygfa. Gofynnodd y derbynnydd iddo a oedd ar-lein, a dywedwyd wrtho am y wefan, lle dylai roi ei fanylion. Ar ôl rhoi ei fanylion, cafodd wybod y dylai ffonio 111 neu gysylltu â MT, ond na fyddai ei wybodaeth yn cael ei rhoddi i'r MT.

Gwnaeth hyn ei gythruddo, gan mai dyma beth yr oedd yn ceisio'i wneud yn y lle cyntaf. Ar ôl ffonio'r practis am yr 2<sup>il</sup> dro, fe wnaeth y MT ddychwelyd ei alwad a rhoi presgripsiwn iddo.

Y pwynt yw, efallai byddai llawer o bobl hŷn wedi rhoi'r gorau iddi, ac mae angen rhoi gwell system ar waith".

"Mynediad hygrych o ran MT, am fy mod i'n fyddar ac yn ei chael hi'n anodd delio â rhai pobl ar y ffôn. Byddwn i wrth fy modd gyda mynediad trwy neges destun / e-bost."

"Hygrychedd. Mae popeth yn troi o amgylch y ffôn. Mae angen dulliau amgen ar bobl i gysylltu â meddygon, gan gynnwys e-byst a negeseuon testun. Nid yw'n iawn eich bod yn gorfod rhoi manylion eich problem iechyd i'r derbynnydd...

Mae dementia ar fy mherthynas. Nid yw'n cofio'r hyn y dywedwyd wrtho ar y ffôn, ac nid yw'n rhoi darlun cywir i'r meddyg.

Rwy'n mynychu apwyntiadau gydag ef fel arfer. Does dim modd i fi roi fy mewnbwn i'r broses hon, gan nad ydw i'n gallu bod yn rhan o'r sgwrs."

Clywsom fod cael gweld gwasanaethau iechyd a gofal eraill yn y gymuned, a thrwy ymweliadau cartref, yn bwysig hefyd. Mae rhai pobl yn cael trafferth gyda hyn.

“Sut y gallaf fod yn siŵr y bydd meddyg ar gael i ymweld â chleifion gartref pan fydd angen.”

“Mynediad at y meddyg teulu, y deintydd a darparwyr gofal iechyd eraill, wyneb yn wyneb”.

Gallu cyrchu gofal iechyd trwy’r MT / tîm iechyd meddwl / gwasanaethau cymdeithasol. Mae’n amhosib ar hyn o bryd, am fod pawb y tu ôl i ddrws clo.

Dyweddodd llawer o bobl wrthym fod aros yn iach yn bwysig iddynt, a bod gwasanaethau gofal iechyd, wedi’u hariannu gan y GIG, yn eu helpu i wneud hyn. Maent yn poeni am allu cael archwiliadau iechyd a sgrinio rheolaidd, a darganfod problemau neu ymateb i broblemau yn gynnar.

Maent yn poeni bod yr ôl-groniad mawr o archwiliadau arferol yn tyfu.

“Na fyddaf yn gallu cael mynediad at ofal arferol gan fy nhîm iechyd meddwl cymunedol, os bydd ail don o COVID-19.”

“Sgrinio....ac archwiliadau canser.”

“Nid yw’r gwasanaethau gofal iechyd arferol yn gweithio’u ffordd drwy’r ôl-groniad enfawr sy’n bodoli eisoes, a bydd afiechydon y gaeaf yn cael mwy fyth o effaith ar hyn.”

"Byddai'n well gen i gael mynediad at wasanaethau sylfaenol yn y syrjeri, yn hytrach na gorfod ariannu gwasanaethau fy hun, e.e. chwistrellu fy nghlustiau'n rheolaidd, oherwydd mae'n debyg nad yw'r syrjeri'n darparu'r gwasanaeth hwn mwyach. Annheg iawn i'r rhai sy'n gwisgo cymhorthion clyw, am y gwyddwn eu bod yn cynyddu cŵyr yn y clustiau".

Clywsom gan lawer o bobl am eu pryderon y byddai'n dal i fod yn anoddach iddynt fyw gyda chyflyrau parhaus, megis clefyd y siwgr, am fod gwiriadau meddyginiaeth rheolaidd, a thriniaeth barhaus neu driniaeth ddilynol, wedi'u gohirio neu'u canslo.

"Diffyg mynediad at ofal iechyd i fi a fy mam sy'n 93 oed. Nid yw'n cael llwyddiant o gwbl wrth ffonio'r MT. Nid yw'n cael gweld MT. Nid yw'n cael gweld y wraig trin traed i dorri'i hewinedd traed ofnadwy. Nid yw'n cael profi ei phwysau gwaed yn y syrjeri (mae'n uchel ganddi ac mae ar 18 o wahanol feddyginiaethau). Bwriadwyd adolygu ei meddyginiaeth ar 25 Mawrth 2020. Nid ydynt eisiau gwybod am ofal fy mam.

Cefais diwmor canser wedi'i dynnu yn Awst 2019. Mae'r clinig yn YBG yn canslo apwyntiadau archwiliadau canser arferol. Nid ydw i'n hapus...dywedon nhw y byddent yn archwilio'n rheolaidd i sicrhau nad yw'r CANCER yn dychwelyd, ond nawr mae'n ymddangos bod triniaeth y GIG ar stop, os ydych chi dros 50 oed.....

...dangosodd prawf fod fy mhlattennau'n uchel yn Ebrill, ond na ellir ymchwilio nes bod Covid drosodd.....rwy'n deall fod Covid yn ofnadwy, ond mae anghenion iechyd gan gleifion eraill hefyd, ac mae'n ymddangos eu bod yn cefnu ar bobl dros 50."

Clywsom hefyd bryderon pobl a oedd yn aros am ddiagnosis cyn y cyfnod clo. Clywsom gan bobl a oedd wedi cael diagnosis, ond a oedd yn aros am driniaeth. Clywsom bryderon am oedi pan fydd triniaeth wedi dechrau, ond yna'n cael ei chanslo neu'i gohirio.

"Oherwydd Covid-19, nid yw fy ngŵr oedrannus wedi cael sylw, ac mae arno angen clun newydd yn druenus. Mae ei symudedd wedi dirywio'n sylweddol ac mae mewn poen ofnadwy.

Nid ydw i'n rhagweld y caiff sylw eleni nawr, ac mae'n dorcalonnu gweld y dirywiad a'r staen mae'n ei achosi. Fy mhryder yw ei gael i'r syrjeri, neu allan o'r tŷ yn ystod misoedd y gaeaf, a bod yn onest.

Byddai'n dda gen i pe bai'r adran orthopedig wedi'i weld! Rwy'n deall y sefyllfa gyda Covid yn iawn, ond beth mae'r adrannau orthopedig, ENT, cardioleg ayb., wedi bod yn gwneud? Y staff a'r meddygon ymgynghorol?

Byddai'n dda gen i pe bai ef, a chymaint o bobl eraill, wedi cael eu gweld. Rwy'n gweithio i'r GIG, ond rwy'n ystyried gadael nawr, oherwydd mae arno angen mwy o help – mae'n drist iawn.

Bydd cymaint o bobl yn marw oherwydd Covid, ond nid OHONO."

"Mae fy nhad yn derbyn gofal canser ar hyn o bryd. Mae rhai o'i apwyntiadau dilynol wedi cael eu gohirio am hyd at 2 fis. Credaf y dylai fod gan bob bwrdd iechyd gynlluniau i fod ag ysbyty glân, lle gall gofal canser barhau'r gaeaf hwn, heb unrhyw oedi."



“Mae fy MT yn meddwl efallai bod arnaf asma sy’n hwyr gychwyn, ac rwy’n poeni sut y bydd yn cael ei reoli dros fisoedd y gaeaf yn enwedig.

Nid yw meddygfeydd yn gweithredu’n llawn o hyd, e.e., ar gyfer profion ysgyfaint sydd eu hangen arnaf ayb., ... er mwyn gallu cael fy apwyntiad gyda’r meddyg ymgynghorol anadlol... Rwyf wedi cael fy atgyfeirio, ond nid ydynt yn gweld cleifion allanol ar hyn o bryd.

A hefyd, pa mor ddiogel fydd hi i fi, os bydd ton arall o Covid.”

“Rwy’n pryderu am amserau aros yn cynyddu, i gael mynediad at wasanaethau ysbyty yn ystod y pandemig, yn enwedig gwasanaethau lle mae triniaeth amserol yn effeithio ar y canlyniad.

Mae hyn yn hynod bwysig i wasanaethau canser.”

Mae llawer o bobl yn poeni na fydd gwasanaethau iechyd meddwl yn gallu ymdopi gyda’r galw cynyddol, oherwydd effaith COVID-19:

“Mae’r cyfnod clo presennol wedi cael effaith ar iechyd meddwl y boblogaeth ac, wrth iddo barhau, mae gennym bryderon y bydd nifer y bobl ag anghenion iechyd meddwl yn cynyddu, gan roi pwysau pellach ar yr hyn sydd eisoes yn wasanaeth sy’n perfformio’n wael...”

Mae llawer o bobl yn poeni am gael gwasanaethau iechyd a gofal yn ystod y gaeaf. Mae pobl yn pryderu na fydd cludiant cyhoeddus a chludiant cymunedol arall ar gael, pan fydd angen iddynt gyrraedd apwyntiadau.

Mae pobl mewn ardaloedd gwledig yn poeni am y pellter y gallai fod angen iddynt deithio, yn enwedig i gael gwasanaeth gofal brys.

Mae rhai pobl yn poeni am allu Gwasanaethau Ambiwlans Cymru i ymdopi â'r galw.

"Fy ngofid pennaf yw cludiant, am nad ydym yn gallu defnyddio'r car bellach... cludiant i apwyntiadau claf allanol yr ysbyty, unwaith y byddant yn ailddechrau. Roeddem yn arfer defnyddio'r car, ond nid ydym yn gallu gyrru bellach, ac nid yw cludiant cyhoeddus yn bosib i ddau berson anabl mewn cadair olwyn."

"Mae unrhyw ofal ysbyty sydd ei angen bellter mawr o'r pentref."

"Mae YGAC yn cael ei orlethu."

"Caewyd mynediad at MT ein syrjery leol, ac mae gofyn i ni fynd o Lanbradach i Abertridwr. Bydd hon yn siwrnai wael yn y gaeaf."



# Yr hyn ddywedodd pobl wrthym y bydd yn eu helpu i aros yn iach y gaeaf hwn

Gofynnnon ni i bobl roi gwybod i ni am y math o ofal neu gymorth yr oeddent yn teimlo y byddai'n eu helpu i aros yn iach y gaeaf hwn. Rhannodd pobl eu syniadau am y pethau a fyddai'n gwneud gwahaniaeth mawr iddynt – pethau y mae angen i'r cynllunwyr iechyd a gofal eu hystyried ar y cyd.

I'r rhan fwyaf o bobl, clywsom pe bai gwasanaethau iechyd a gofal yn ymdrin â'r pethau yr oeddent wedi dweud wrthym eu bod yn bwysig iddynt, y byddai hyn yn eu helpu i aros yn iach.

Dywedodd pobl wrthym hefyd am rai o'r pethau eraill a oedd yn bwysig iddynt.

Trwy gydol y pandemig, mae'r CICau wedi clywed bob dydd mor ddiolchgar mae pobl i weithwyr iechyd a gofal, a gweithwyr allweddol eraill, am bopeth maen nhw wedi'i wneud, ac yn parhau i'w wneud.

Maent yn gwerthfawrogi'r ymrwymiad a'r ymroddiad y mae gweithwyr iechyd a gofal wedi'u dangos, i gadw pobl yn ddiogel ac iach, ac i ofalu amdanynt, os oedd angen cymorth arnynt neu eu bod yn anhwylyd.

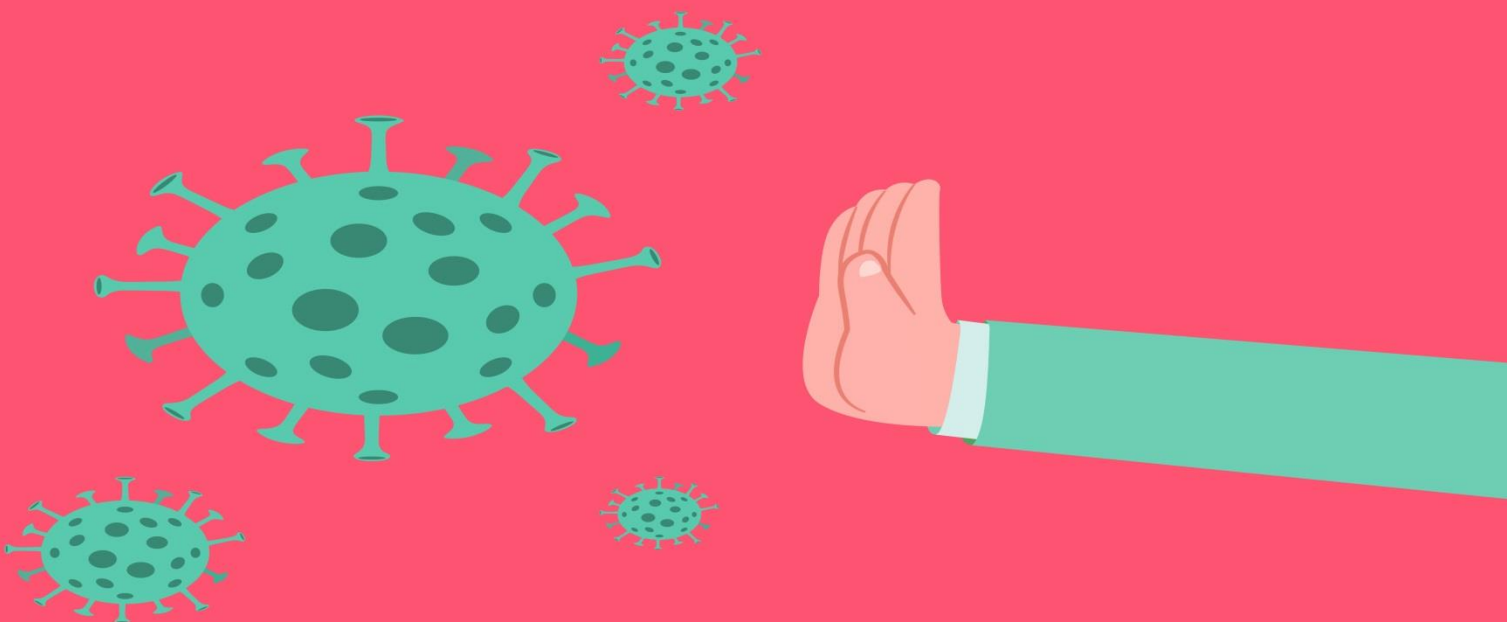
Mae pobl wedi dweud wrthym mor bwysig yw hi fod pawb sy'n ymwneud â darparu gwasanaethau iechyd a gofal, gan gynnwys y GIG, y sector gofal a'r sector gwirfoddol eu hunain, yn cael cefnogaeth dda dros y gaeaf:

“Gwnewch bopeth o fewn eich gallu i gefnogi'r cyrff gwirfoddol hynny sydd wedi bod mor ardderchog yn ystod y cyfnod hwn o Covid-19. Hefyd, parchwch ein gweithlu sector gofal / sector iechyd gwyh, ym mha bynnag leoliad.”

**Rhannodd pobl eu meddyliau a'u syniadau eu hunain hefyd. Mae rhai o'r pethau y dywedodd pobl wrthym amdanynt yn digwydd eisoes, ac mae pobl o'r farn bod angen iddynt barhau. Roedd y pethau a rannodd pobl yn cynnwys:**

- cyngor a gwybodaeth iechyd cyhoeddus clir, hawdd eu darganfod a syml, ar sut i gadw'n iach (yn gorfforol ac yn feddyliol) a diogel yn ystod y gaeaf, gan gynnwys bwyta'n dda ac ymarfer corff
- bod yn glir ynghylch yr hyn mae angen i bobl ei wneud i leihau'r risg o haint yn gyhoeddus. Mae hyn yn cynnwys defnyddio gorchudd wyneb, a sicrhau bod pobl yn gwybod, yn deall ac yn dilyn y gofynion (gan gynnwys pobl sy'n teithio i Gymru)
- meddwl yn greadigol er mwyn cynllunio gwasanaethau mewn ffordd sy'n cadw gwasanaethau COVID, a'r rhai nad ydynt yn wasanaethau COVID, i fynd
- trefnu gwasanaethau cymdeithasol yn y gymuned mewn lleoliadau eang, a lle bo pawb yn gallu cadw pellter cymdeithasol
- darparu grwpiau cymorth rhithwir
- cyflwyno / parhau â chyswllt dynol, trwy drefniadau 'edrych i mewn ar' neu 'cadw mewn cysylltiad' ar gyfer pobl a allai fod yn byw ar eu pennau eu hunain, neu'n hunanynysu
- darparu cartrefi preswyl lleol ac osgoi gofal y tu allan i'r sir
- darparu mynediad hawdd at wasanaethau cwnsela
- diweddarau pobl am eu gofal a'u triniaeth yn rheolaidd, a beth i'w wneud os oes angen cyngor a chymorth arnynt, gan gynnwys os ydynt yn aros am driniaeth
- sicrhau bod gwasanaethau iechyd a gofal yn defnyddio ystod o ddulliau, i ddiwallu anghenion unigol pobl

- parhau â'r opsiwn i gael ymgynghoriadau ffôn a fideo ar gyfer apwyntiadau'r GIG
- parhau â'r trefniadau dosbarthu ar gyfer bwyd a meddyginiaeth reolaidd
- mynediad hawdd i brofion COVID-19 lleol
- gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sydd wedi'u cysylltu'n well
- cymorth ariannol i gadw cartrefi'n gynnes ac yn ddi-ddos
- 'llinell gymorth' a chynorthwyr / cynghorwyr cymunedol, i helpu pobl i gael y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt, pan fydd eu hangen arnynt
- canolfannau asesu galw heibio, gyda chyfleusterau yn un lle, fel bo pobl yn gallu cael diagnosis yn gyflym
- cynllun clir, yn hytrach na champau ymatebol hyd at ei ddiwedd
- sicrhau bod gweithredu clir, cyd-drefnedig rhwng y GIG a'r cynghorau lleol, pan fydd gennym frechlyn ar gyfer COVID-19.



# I grynhoi

Mae'r hyn y mae'r CICau wedi'i glywed, gan bobl ar hyd a lled Cymru, yn dangos yn glir iawn faint mae bywydau pawb wedi cael eu heffeithio, ac yn parhau i gael eu heffeithio, gan yr argyfwng iechyd cyhoeddus byd-eang hwn.

Yr hyn y mae wedi dangos hefyd yw faint yr ydym yn gwerthfawrogi, ac yn poeni am ein gilydd a'n gwasanaethau iechyd a gofal, a phwysigrwydd cymunedau lleol i'n bywydau beunyddiol:

"Ffoniodd pobl o'r cyngor ac Age Cymru yn ystod y cyfnod y buom yn cysgodi, i weld a oeddem yn ymdopi.

Roedd yn braf cael hynny. Dechreuodd un wraig ar ein stryd grŵp WhatsApp, a hebrwng siopa, ac roedd hynny'n dda iawn hefyd.

Er ein bod wedi byw ar y stryd hon ers blynyddoedd lawer, nid ydym yn gwneud fawr ddim â neb arall, ond roedd yn gysurlon gallu anfon neges destun at gymydog, hyd yn oed os mai anfon jôc fyddech chi. Mae'n teimlo mwy fel cymuned ar ein stryd ni nawr nag erioed o'r blaen."

Mae arweinwyr iechyd a gofal yn ystyried yr hyn y mae angen iddynt ei wneud, a sut y mae angen iddynt drefnu gwasanaethau, i gwrdd â'r heriau sy'n ein hwynebu yn ystod cyfnod y gaeaf.

Wrth iddynt wneud hynny, mae'n hanfodol eu bod yn ystyried, a chymryd camau mewn ymateb i, y pethau mae pobl sy'n byw yng Nghymru wedi'u rhannu am yr hyn sydd bwysicaf am eu gwasanaethau iechyd a gofal – a'u bod yn dangos yn glir i bobl sut maen nhw'n gwneud hyn.

Bydd y CICau'n parhau i weithio'n galed yn eu cymunedau lleol, i helpu i sicrhau bod y GIG yn gwrando ar y pethau sydd o bwys i bobl yn lleol, ac yn ymateb iddynt yn barhaus. Bydd y Bwrdd CICau yn gwneud yr un peth ar lefel genedlaethol.

## Diolch

Rydym yn diolch i bawb a gymerodd yr amser i ddweud wrthym yr hyn sy'n bwysig iddynt am eu gwasanaethau iechyd a gofal, yn y cyfnod heriol hwn. Diolchwn i chi hefyd am rannu eich syniadau a'ch awgrymiadau ynghylch sut y gallai pethau weithio yn ystod cyfnod y gaeaf sydd o'm blaenau.

Rydym yn gobeithio byddant yn dylanwadu ar wasanaethau iechyd a gofal, i gydnabod a gwerthfawrogi'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda – ac i weithredu, lle bo angen iddynt, fel bo'r pethau sy'n achosi gwir anawsterau i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal yn cael eu gwella, cyn gynted ag y bo modd.

# Atborth

Carem glywed eich barn am y cyhoeddiad hwn, ac unrhyw awgrymiadau ynghylch sut y gallem fod wedi'i wella, fel y gallwn ddefnyddio hyn i wneud ein gwaith yn y dyfodol yn well.

# Manylion cyswilt



Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned yng  
Nghymru  
33 / 35 Heol y Gadeirlan  
Caerdydd  
CF11 9HB



02920 235 558



[enquiries@waleschc.org.uk](mailto:enquiries@waleschc.org.uk)



[www.communityhealthcouncils.org.uk](http://www.communityhealthcouncils.org.uk)



@CHC\_Wales

Os ysgrifennwch chi atom yn Gymraeg, byddwn yn ateb yn Gymraeg. Ni fydd hyn yn arwain at oedi cyn ymateb i'ch gohebiaeth.

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg.