

ADRODDIAD YMGYSYLLTU RHANBARTH CASTELL-NEDD PORT TALBOT AC ABERTAWE LLAIS

Llais Lleol
Canol Dinas Abertawe
Hydref Gaeaf 2025



Eich llais mewn iechyd | Your voice in health
a gofal cymdeithasol | and social care

Fformatau hygrych

Mae'r ddogfen hon ar gael yn y Gymraeg hefyd.

Os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat a/neu iaith arall, cysylltwch â ni drwy:

NPTandSwansea.enquiries@llaescymru.org

Gallwch ei lawrlwytho o'n gwefan neu ofyn am gopi trwy gysylltu â'n swyddfa.

Mae ein manylion cyswllt i'w gweld ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

Beth yw Llais Lleol?

Llais Lleol yw ein ffordd o wrando'n uniongyrchol ar bobl yn eu cymunedau eu hunain am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Rydym yn cwrdd â phobl lle maen nhw ac yn treulio amser yn y lleoedd hynny am gyfnod penodol. Mae hyn yn ein helpu i gyrraedd mwy o bobl mewn ffordd sy'n gyfeillgar, yn agored, ac yn hawdd i bawb ymuno.

Defnyddiwyd aml ddulliau gan gynnwys sgysiau wyneb yn wyneb, arolygon lleol (digidol ac ar bapur), a sesiynau galw heibio. Fe wnaethon ni ymgysylltu â grwpiau cymunedol, cynnal digwyddiadau dros dro, ac ymweld â meddygfeydd teulu, gan adeiladu ar bartneriaethau â sefydliadau lleol i chwyddo lleisiau trigolion.

Beth oedd bwriad Llais Canol Dinas Abertawe?

Roedd gan Llais Lleol Canol Dinas Abertawe rai nodau clir. Roedd y rhain yn cynnwys:

- **Creu mannau diogel i siarad** – sicrhau bod pobl yn teimlo'n gartrefol ac yn gyfforddus yn rhannu eu meddyliau am iechyd a gofal.
- **Gwrando a chofnodi adborth** – gwrando'n ofalus ac ysgrifennu'r hyn a ddywedodd pobl, fel bod eu lleisiau'n cael eu clywed.



- **Siarad ar ran pobl pan fo angen** – defnyddio'r hyn a ddywedodd pobl wrthym i godi pryderon gyda gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol. Rydym yn galw'r rhain *yn gynrychioliadau* pryderon, sy'n helpu gwneuthurwyr penderfyniadau i ddeall beth sy'n bwysig i bobl.
- **Rhannu beth sy'n digwydd nesaf** – dweud wrth bobl beth ddysgon ni, pa gamau a gymerwyd, a beth fyddai'n digwydd nesaf.

Sut wnaethon ni ymgysylltu â'r gymuned

Treulion ni amser yng nghanol dinas Abertawe yn ystod hydref a gaeaf 2025, gan gwrdd â phobl mewn lleoedd maen nhw eisoes yn eu defnyddio. Fe wnaeth bod yn bresennol mewn lleoliadau cyfarwydd ein helpu i gael sgysiau hamddenol a chyfeillgar am iechyd a gofal cymdeithasol.

Gan bwy y clywsom ni?

Clywsom gan 192 o bobl gan gynnwys:

- trigolion lleol
- pobl mewn grwpiau a digwyddiadau cymunedol
- staff o fusnesau a sefydliadau lleol

Gweithiodd ymuno â grwpiau presennol yn dda, a helpodd ein gweithgareddau dros dro ni i gyrraedd hyd yn oed mwy o bobl. Mae'r holl adborth a rannwyd gan bobl wedi'i grwpio yn ôl themâu yn yr adroddiad hwn. Bydd y themâu hyn yn tywys sut



rydym yn cynrychioli lleisiau pobl leol mewn iechyd a gofal cymdeithasol.

Beth wnaethom ni

Fe wnaethom ni:

- ymuno â digwyddiadau cymunedol fel y Digwyddiad Gofalwyr Di-dâl Blynnyddol, Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, Undod ac Amrywiaeth, Bore Coffi Cwtsh a Chai a Sgwrs
- ymweld â sefydliadau a lleoliadau lleol gan gynnwys Stadiwm Swansea.com, Amgueddfa Genedlaethol y Glannau, Eglwys Santes Fair, Gorsaf Collaboration, MAD Abertawe a Crisis Swansea
- gosod stondinau gwybodaeth dros dro mewn mannau fel Canolfan Hamdden Abertawe a'r Siop Wybodaeth Un Stop
- cynhaliwyd ein gweithgareddau ein hunain, gan gynnwys sgwrs Llais am Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn y Gaeaf
- siaradom ag aelodau o'r cyhoedd ar draws canol y ddinas



Beth ddywedodd pobl wrthym ni?

Dyma grynodeb o'r hyn a glywsom yn ystod ein hymgysylltiad Llais Lleol.

Cyfathrebu Clir ac Agored

Beth ddywedodd pobl wrthym ni:

- Dywedodd rhai, ar ôl cael cydnabyddiaeth o'u llythyr atgyfeirio, nad oeddent wedi clywed dim byd arall. Gadawodd hyn nhw'n ansicr ynghylch amseroedd aros neu beth fyddai'n digwydd nesaf.
- Disgrifiodd pobl arosiadau hir wrth ffonio eu meddygfa - bron i awr weithiau. Fe wnaethon nhw egluro bod galwadau'n aml yn mynd i ganolfan alwadau canolog yn lle eu meddygfa leol.
- Gadawodd hyn rai yn teimlo llai o gysylltiad â'u meddygfa ac yn ansicr ynghylch y ffordd orau o gael cefnogaeth.

Syniadau a awgrymwyd gan bobl:

- Ychwanegu amseroedd aros amcangyfrifedig neu ddiweddariadau cynnydd at lythyrau atgyfeirio.
- Gwneud llinellau ffôn yn haws i'w defnyddio, gydag arosiadau byrrach a llwybrau cliriach i feddygfeydd lleol.
- Rhannu gwybodaeth yn fwy agored fel bod pobl yn teimlo'n wybodus ac yn dawel eu meddwl.



Mynediad at Ofal Deintyddol y GIG

Beth ddywedodd pobl wrthym ni:

- Dywedodd llawer eu bod yn ei chael hi'n anodd cael gofal deintyddol y GIG, gyda rhai practisau'n symud i wasanaethau preifat.
- Disgrifiodd pobl ddryswch a gwahaniaethau rhwng phractisau ynghylch a oedd gwasanaethau'r GIG ar gael o hyd, a oedd yn eu gadael yn ansicr ynghylch pa ofal y gallent ei gael.
- Esboniodd rhai eu bod wedi e'u gadael mewn poen ac yn methu cael apwyntiad gyda'r GIG, hyd yn oed ar ôl ffonio 111. Roedden nhw'n teimlo nad oedd ganddyn nhw ddewis ond talu'n breifat, a oedd yn anodd i'r rhai ar incwm isel.
- Tynnodd pobl sylw at y ffaith y gall costau triniaeth ddeintyddol fod yn uchel iawn, hyd yn oed ar gyfer apwyntiadau ac atgyweiriadau rheolaidd byr.
- Dywedodd rhai eu bod wedi cael cyngor i ddod o hyd i atebion dros dro eu hunain, yn hytrach na chael cynnig triniaeth fforddiadwy gan y GIG.

Awgrymiadau pobl i wella gwasanaethau:

- Darparu gwybodaeth gliriach ynghylch pam mae deintyddion y GIG yn symud i ofal preifat.
- Egluro sut y gall pobl gael mynediad at driniaeth fforddiadwy heb aros yn hir na chostau uchel.



- Gwnewch yn siŵr bod practisau'n rhoi diweddariadau cyson fel bod cleifion yn gwybod pa wasanaethau sydd ar gael.

Parch a Chynhwysiant mewn Gofal

Beth ddywedodd pobl wrthym ni:

- Rhannodd rhai bod cael eu cyfarch â'r rhyw anghywir mewn lleoliadau gofal iechyd wedi achosi gofid iddynt.
- Dywedodd pobl fod staff weithiau'n gwneud rhagdybiaethau am hunaniaeth, yn hytrach na gofyn mewn ffordd barchus.

Awgrymiadau pobl i wella gwasanaethau:

- Darparu hyfforddiant sylfaenol i staff ar gynhwysiant a chyfathrebu, gan gynnwys canllawiau i ofyn cwestiynau syml fel "*Sut ydych chi'n adnabod?*"
- Annog diwylliant agored a pharchus, fel bod cleifion yn teimlo'n gyfforddus ac yn meithrin ymddiriedaeth mewn gwasanaethau.

Cael Apwyntiadau Arferol ar Amser

Beth ddywedodd pobl wrthym ni:

- Dywedodd rhai eu bod wedi gorfod aros yn hir am brofion pwysig ac apwyntiadau dilynol.
- Esboniodd eraill fod archebion a fethwyd neu a oedd heb eu cadarnhau yn golygu bod yn rhaid iddynt aros wythnosau'n hirach am ofal.



Awgrymiadau pobl i wella gwasanaethau:

- Gwella systemau archebu a chadarnhau er mwyn osgoi colli apwyntiadau.
- Lleihau amseroedd aros ar gyfer profion a dilyniannau arferol, yn enwedig i'r rhai sydd â chyflyrau iechyd parhaus.

Cael Cymorth gydag Iechyd Meddwl

Beth ddywedodd pobl wrthym ni:

- Dywedodd rhai eu bod yn cael trafferth cael cefnogaeth wrth brofi argyfwng iechyd meddwl.
- Disgrifiodd pobl deimlo eu bod wedi cael eu diystyru neu heb gefnogaeth wrth estyn allan am gymorth.
- Fe wnaethon nhw egluro bod cael gwrandawriad, hyd yn oed am gyfnod byr, yn gwneud iddyn nhw deimlo eu bod nhw'n cael eu gwerthfawrogi.

Awgrymiadau pobl i wella gwasanaethau:

- Dangos empathi a defnyddio gwrandao gweithredol ym mhob rhyngweithiad â chleifion.
- Gwneud gwasanaethau iechyd meddwl yn fwy ymatebol a thosturiol, yn enwedig yn ystod argyfwng.



Yr Hyn a Ddywedodd Pobl yn eu Geiriau Eu Hunain

Enghreifftiau o adborth a glywsom:

“ Amser aros ar y ffôn i'r dderbynfa ateb. Gall fod hyd at 58 munud. Mae galwadau ffôn yn mynd i un ganolfan alwadau nid i'n meddyg ni. ”

“ Bu'n rhaid aros 2 fis am brawf gwaed ar gyfer apwyntiad diabetig. Trefnwyd apwyntiad cyntaf ond wnaethon nhw ddim ei gadarnhau felly doedden nhw ddim yn gallu fy ngweld yn yr ysbyty ac roedd yn rhaid i mi ail-drefnu apwyntiad arall a oedd 4 wythnos yn ddiweddarach. ”

“ Ffoniais am apwyntiad brys pan dorrodd fy nant gosod. Gwelodd fi a dywedodd nad oedd dim y gallai ei wneud. Cynghorwyd glud yn Boots – gan fod gwneud un newydd tua £600 nad oedd gen i. Cododd £57 arnaf am yr apwyntiad hwnnw. Y mis canlynol anfonodd apwyntiad rheolaidd ataf ac rwy'n talu £43 am wiriad 5 munud. ”

“ Hoffwn i fod mwy o wybodaeth ar lythyrau apwyntiad fel amcangyfrif bras o'r amser aros hyd yn oed os yw'n destun newid, byddai cyfathrebu'n llawer haws pe bai popeth yn yr un lle!. ”



Camau nesaf

Bydd Llais yn edrych ar yr holl adborth a gasglwyd gennym yn ystod ein gweithgareddau ymgysylltu.

Os oes angen, efallai y byddwn yn codi pryderon ffurfiol (a elwir yn gynrychioliadau) gyda gwasanaethau'r GIG neu gynghorau lleol. Mae hyn yn rhan o'n rôl gyfreithiol o dan Ddeddf Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Ansawdd ac Ymgysylltu) (Cymru) 2020.

Mae cynrychiolaeth yn golygu ein bod ni'n rhannu'r hyn y mae pobl wedi'i ddweud wrthym ni gyda'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau. Mae hyn yn helpu gwasanaethau i wella a diwallu anghenion pobl yn well. Os byddwn yn gwneud cynrychioliadau, rhaid i'r gwasanaeth ymateb. Byddant naill ai yn:

- egluro beth fyddan nhw'n ei wneud, neu
- rhoi rheswm os na allant wneud newidiadau.

Gallwch ddarllen mwy am sut mae Llais yn cynrychioli eich barn ar ein gwefan: <https://www.llaiscymru.org/cynrychiolaeth>

Pan fydd gennym ddiweddariadau ac ymatebion i'n cynrychiolaeth o'r pryderon hyn, byddwn yn dychwelyd at y digwyddiadau, y grwpiau a'r mannau cymunedol yr ymwelsom â nhw i gadw'r sgwrs i fynd!



Edrych yn Fawr

Rydym yn cynllunio ein gweithgareddau Llais Lleol y dyfodol fel rhan o'n rhaglen waith 2026–2027. Byddwn yn rhannu diweddariadau wrth iddynt ddod ar gael.

Gallwch gysylltu â ni unrhyw bryd os hoffech gael gwybod mwy neu rannu eich profiadau o ofal iechyd neu gymdeithasol. Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi.

Diolch yn Fawr!

Diolch i bawb a siaradodd â ni yn ystod y prosiect hwn. Rydym hefyd yn ddiolchgar i'r lleoliadau, grwpiau cymunedol, a digwyddiadau a'n croesawodd i'w mannau.

Edrychwn ymlaen at ddychwelyd at y grwpiau a'r cymunedau a rannodd eu profiadau gyda ni, i rannu ein hadroddiad ac egluro sut mae eu hadborth bellach yn cael ei ddefnyddio gan wasanaethau i helpu i wella profiadau pobl o iechyd a gofal cymdeithasol.



Os hoffech roi adborth i ni ar y cyhoeddiad hwn neu os hoffech dderbyn y wybodaeth hon mewn fformat neu iaith arall, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion isod.

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg. Os byddwch yn ysgrifennu atom yn Gymraeg, byddwn yn ateb yn Gymraeg.

Ni fydd hyn yn arwain at oedi wrth ymateb i'ch gohebiaeth.

Rhanbarth Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe Llais,
Canolfan Arloesi Baglan,
Baglan, SA12 7AX

01639 683490

NPTandSwansea.enquiries@llaiscymru.org

www.llaiscymru.org/yn-eich-ardal/castell-nedd-port-talbot-ac-abertawe

Cadwch mewn Cysylltiad

Dilynwch ni am y newyddion diweddaraf a chyfleoedd i gymryd rhan:

@LlaisCNPTAbertawe

