Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe

CRIW LLAIS

LLAIS

LLEISIAU IFANC, DYFODOL GWELL:

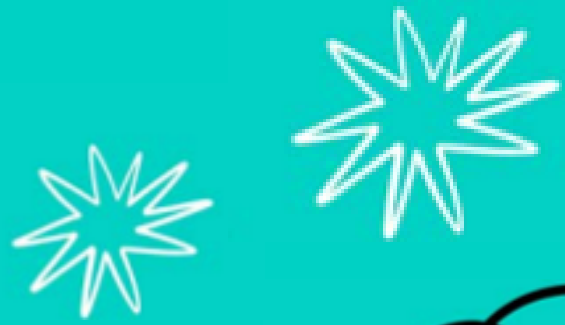
FFORWM URDDAS MISLIF





Rhoi llais i bobl ifanc mewn iechyd a gofal cymdeithasol.

Fformatau hygyrch



This document is also available in English.

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

ymholiadau.cnptacabertawe@llaiscymru.org

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

Mae ein gwybodaeth gyswllt i'w chael ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

CRIW LLAIS

Ein cefndir

Mae Llais yn helpu i sicrhau y caiff pobl eu clywed pan fyddant yn siarad am wasanaethau iechyd a gofal yng Nghymru.

Rydym yn gwrando ar beth mae pobl yn ei ddweud, yn dysgu am eu profiadau, ac yn cael gwybod am yr hyn sy'n bwysig iddynt.

Yna, rydym yn rhannu'r safbwyntiau hyn â phobl sy'n rhedeg gwasanaethau er mwyn helpu i wella gwasanaethau iechyd a gofal i bawb.


“Does neb yn fy nghymryd i o ddifrif pan ydw i’n mynd at y Meddyg.”

Beth wnaethom ni



Ym mis Medi 2026, cyfarfu Llais â phobl ifanc o Grŵp Hawliau HOPE yng Nghastell-nedd Port Talbot i wrando ar eu syniadau, eu barn a'u profiadau. Mae'r grŵp HOPE ar gyfer plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal. Mae'n rhoi cyfle iddynt rannu eu syniadau, trafod pethau sy'n bwysig iddynt, a helpu i wneud gwahaniaeth.

Siaradom â'r bobl ifanc a'r oedolion sy'n eu cefnogi ynghylch y mislif a sut mae'n gallu effeithio ar fywyd bob dydd. Buom yn siarad ynghylch:

* Dysgu am y mislif ac iechyd mislif
* Cael cymorth gan feddygon a gwasanaethau iechyd eraill
* Sut mae'r mislif yn gallu effeithio ar addysg, teimladau, a gweithgareddau dyddiol

Bu'r bobl ifanc yn rhannu eu profiadau eu hunain ac yn dweud wrthym am hyn sy'n bwysig iddynt.

Beth wnaethom ni

Roedd yr hyn a ddywedon nhw wrthym yn debyg iawn i'r hyn y mae plant a phobl ifanc eraill wedi ei ddweud wrth Llais yn ystod ymweliadau ysgol a digwyddiadau cymunedol.

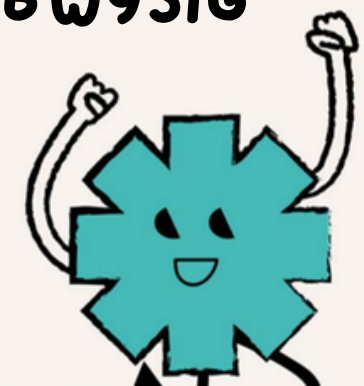
Dyma rai o'r pethau y clywsom amlaf:

- Cael y wybodaeth gywir am y mislif
- Gallu cael y cymorth a'r cynhyrchion sydd eu hangen arnynt
- Cael eu clywed wrth gael mynediad at wasanaethau
- Cael eu trin â charedigrwydd, urddas a pharch

Mae'r adroddiad hwn yn rhannu'r hyn a glywsom gan Grŵp Hawliau HOPE.

Byddwn hefyd yn cynnwys y syniadau hyn mewn adroddiad mwy o'r enw 'Lleisiau Ifanc, Dyfodol Gwell', sy'n edrych ar yr hyn y mae plant a phobl ifanc wedi ei ddweud wrthym.

MAE'R CYFAN YN BWYSIG



CRIW LLAIS


“...dydyn ni ddim wedi dewis cael y mislif...”

Yr hyn a glywsom

1. Dylai cael gafael ar gynhyrchion mislif fod yn hawdd i bawb pan fyddant eu hangen.
2. Gall rheolau ysgol wneud y mislif yn fwy anodd i blant a phobl ifanc.
3. Nid yw pobl ifanc bob amser yn teimlo bod Meddygon, gweithwyr iechyd ac athrawon yn gwrando arnynt.
4. Mae pobl ifanc angen gwybodaeth well am y mislif.
5. Gall fod yn anodd dod o hyd i'r cymorth priodol ar gyfer problemau mislif.
6. Dylai pobl ifanc gael cymorth gydag iechyd mislif yn y lle cywir, sy'n addas ar gyfer pobl ifanc.
7. Gall y mislif effeithio ar fwy na'ch corff yn unig.
8. Cael y gefnogaeth a'r gofal priodol wrth ddod â beichiogrwydd i ben ac ar ôl hynny.
9. Gall teithio wneud pethau'n fwy anodd i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.
10. Mynediad at y cyfleusterau priodol yn yr ysbyty ar gyfer pobl ifanc anabl.

CRIW LLAIS

1

Dylai cael gafael ar gynhyrchion mislif fod yn hawdd i bawb pan fyddant eu hangen.

Dywedodd nifer o bobl mai cynhyrchion mislif yw'r pethau y dylai pawb allu cael gafael arnynt pan fyddant eu hangen.

Dywedodd rhai pobl ifanc ei fod yn beth da bod cynhyrchion mislif am ddim ar gael yn yr ysgol neu'r coleg, ond teimlai eraill nad oeddent bob amser yn hawdd dod o hyd iddynt nac ar gael ym mhob man.

Gofynnodd rhai pobl pam y dylen nhw dalu am gynhyrchion mislif pan fo'r mislif yn rhan arferol o fywyd.

Dywedon nhw fod y gost yn gallu bod yn broblem wirioneddol i bobl ifanc a theuluoedd sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd fforddio pethau bob dydd.

Dywedodd pobl ifanc wrthym fod cael mynediad at gynhyrchion mislif yn hollbwysig. Mae'n eu helpu i gadw'n iach, teimlo'n gyfforddus a hyderus, a chymryd rhan mewn gweithgareddau ysgol a phob dydd heb boeni am eu mislif.


PAM DDYLEN NI ORFOD TALU, PAN DYDYN NI DDIM WEDI DEWIS CAEL Y MISLIF?
CRIW LLAIS

2

Gall rheolau ysgol wneud y mislif yn fwy anodd i blant a phobl ifanc.

Dywedodd rhai pobl ifanc ei bod yn anodd mynd i'r toiled yn yr ysgol pan oedd angen iddynt. Mae gan rai ysgolion reolau ynghylch mynd i'r toiled, ond nid yw'r rheolau hyn bob amser yn helpu pobl ifanc sy'n cael y mislif neu broblemau iechyd.

Dywedon nhw hefyd y gall fod yn anodd cael tocyn toiled. Weithiau, mae plant yn teimlo'n sãl neu angen mynd i'r toiled yn amlach, ond efallai nad ydynt wedi gweld meddyg eto, felly ni allant gael y cymorth sydd ei angen arnynt yn hawdd.



"MAE YSGOLION YN DWEUD WRTHON NI I YFED LLAWER O DDŴR OND YNA'N EI GWNEUD YN ANODD I NI FYND I'R TOILED."

CRIW LLAIS

3

Nid yw pobl ifanc bob amser yn teimlo bod Meddygon, gweithwyr iechyd ac athrawon yn gwrando arnynt.

Dywedodd nifer o bobl ifanc wrthym nad oeddent bob amser yn teimlo eu bod yn cael eu clywed pan fyddant yn gofyn am gymorth gyda phroblemau mislif.

Dywedodd rhai bod meddygon neu weithwyr iechyd eraill wedi dweud wrthynt mai dim ond rhan arferol o dyfu i fyny oedd eu symptomau. Teimlai eraill nad oedd unrhyw un wedi ymchwilio'n llawn i'r hyn a allai fod yn achosi eu problemau cyn rhoi meddyginiaeth neu driniaeth iddynt.

Dywedodd rhai pobl ifanc ei bod wedi cymryd peth amser i ganfod beth oedd yn bod. Bu'n rhaid iddynt ofyn am gymorth sawl gwaith cyn y cawson nhw atebion a chefnogaeth.

Teimlai rhai pobl ifanc nad oedd eu poen a'u pryderon yn cael eu cymryd o ddifrif, hyd yn oed pan oedd eu symptomau'n gwneud eu hamser yn yr ysgol, eu hobïau a'u bywyd pob dydd yn llawer anoddach.

Mae pobl ifanc yn awyddus i feddygon a gweithwyr iechyd eraill wrando arnynt, cymryd eu pryderon o ddifrif, a'u helpu i gael y gefnogaeth briodol cyn gynted ag y bo modd.

Maen nhw eisiau teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu deall a'u gwarchod.

4

Mae pobl ifanc angen gwybodaeth well am y mislif.

Dywedodd nifer o bobl ifanc wrthym nad ydynt yn cael digon o wybodaeth am y mislif ac iechyd mislif. Dywedodd rhai eu bod yn dysgu mwy gan y cyfryngau cymdeithasol, fel TikTok, nag y maen nhw gan feddygon, nyrsys, neu'r ysgol.

Roeddent yn teimlo y gallai ysgolion a gwasanaethau iechyd wneud mwy i roi gwybodaeth ddibynadwy, glir a hawdd ei deall i bobl ifanc.

Dywedodd pobl ifanc eu bod yn dymuno mwy o wybodaeth am:

- Gyflyrau iechyd mislif gwahanol, fel endometriosis a PCOS
- Arwyddion sy'n golygu y dylen nhw ofyn i feddyg am gymorth
- Ffyrdd gwahanol y gellir trin problemau mislif
- Y gwahanol fathau o gynhyrchion mislif sydd ar gael, a sut i'w defnyddio.

"DA CHI'N CAEL MWY O BETHAU ODDI AR TIKTOK NAG A GEWCH CHI GAN Y DOCTOR."

CRIW LLAIS

Dywedodd un person ifanc wrthym nad oeddent erioed wedi defnyddio tamponau oherwydd nad oedd unrhyw un wedi egluro sut maen nhw'n gweithio neu sut i'w defnyddio'n ddiogel.

Gall cael gwybodaeth glir a dibynadwy helpu pobl ifanc i ddeall eu cyrff, gwybod pan fo rhywbeth o'i le o bosib a theimlo'n hyderus ynghylch cael cymorth pan fo'i angen arnynt.



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

5

Gall fod yn anodd dod o hyd i'r cymorth priodol ar gyfer problemau mislif.

Dywedodd rhai pobl ifanc wrthym y gall fod yn anodd dod o hyd i'r cymorth cywir pan maent yn cael problemau gyda'u mislif.

Buont yn siarad am:

- Aros am amser hir am apwyntiadau
- Bod yn ansicr ynghylch pwy y dylent droi ato am gymorth
- Gorfod teithio'n bell i weld arbenigwr
- Bod yn ansicr ynghylch pa gymorth neu wasanaethau sydd ar gael i bobl ifanc

Dywedodd rhai pobl ifanc eu bod wedi gorfod mynd i lawer o apwyntiadau a gofyn sawl gwaith am gymorth cyn iddynt ganfod beth oedd yn achosi eu symptomau a chael y cymorth angenrheidiol.

Mae pobl ifanc eisiau iddi fod yn haws dod o hyd i'r cymorth cywir. Maent yn dymuno cael gwybodaeth glir am ble i fynd am gymorth a gwasanaethau sy'n deall anghenion plant a phobl ifanc.

6

Dylai pobl ifanc gael cymorth gydag iechyd meddwl yn y lle cywir, sy'n addas ar gyfer pobl ifanc.

Cawsom wybod gan rai pobl ifanc nad oedd y lle y cawsant ofal yn teimlo'n addas ar eu cyfer bob amser.

Rhannodd un person ifanc eu bod wedi mynd i'r ysbyty am gymorth gyda phroblem iechyd mislif. Tra'r oeddent yn aros, roedd pobl yn meddwl eu bod yno oherwydd eu bod yn feichiog ac wedi gofyn cwestiynau iddynt am feichiogrwydd. Gwnaeth hyn iddynt deimlo embaras ac yn anghyfforddus oherwydd nad dyna'r rheswm eu bod yno.

Bu pobl ifanc yn siarad am sut y gallai ysbytai a chlinigau wneud mwy i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn teimlo yn gyfforddus, eu bod yn cael eu parchu, a bod ganddynt ddigon o breifatrwydd pan fyddant yn dod am apwyntiadau.

CRIW LLAIS

"DYDY POBL DDIM YN DEALL BOB AMSER FAINT MAE'R MISLIF YN GALLU EFFEITHIO AR FYWYD O DDYDD I DDYDD."





"ROEDD PAWB WEDI CYMRYD YN GANIATAOL FY MOD YNO OHERWYDD FY MOD YN FEICHIOG."

Gall y lle y mae pobl ifanc yn cael gofal iechyd wneud byd o wahaniaeth i'r ffordd maen nhw'n teimlo.

Mae pobl ifanc eisiau teimlo yn gyfforddus, eu bod yn cael eu parchu, a bod eu preifatrwydd yn cael ei warchod pan fyddant yn mynd i apwyntiadau.

Maen nhw hefyd eisiau gwasanaethau sy'n deall ac yn diwallu anghenion plant a phobl ifanc.

LLAIS

7

Gall y mislif effeithio ar fwy na'ch corff yn unig.

Dywedodd pobl ifanc wrthym fod y mislif yn gallu effeithio ar lawer o wahanol rannau o'u bywydau, nid dim ond eu hiechyd corfforol. Dywedodd rhai bod eu mislif wedi eu hatal rhag:

- Treulio amser gyda ffrindiau
- Cymryd rhan mewn chwaraeon
- Mynd i nofio
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau ysgol

Dywedodd rhai pobl ifanc hefyd eu bod yn teimlo'n bryderus neu dan straen ynghylch eu symptomau. Siaradodd eraill am gost cynhyrchion mislif ac eitemau eraill oedd eu hangen arnynt i'w helpu i reoli eu mislif.

Teimlai llawer nad yw pobl yn deall bob amser faint mae'r mislif yn gallu effeithio ar fywyd pob dydd.

Gall y mislif effeithio ar sut mae pobl ifanc yn teimlo, yr hyn maent yn gallu ei wneud, a pha mor hyderus ydyn nhw. Mae gwneud yn siŵr bod pobl ifanc yn derbyn y gefnogaeth briodol yn gallu eu helpu i gymryd rhan lawn yn yr ysgol, mewn gweithgareddau, ac ym mywyd bob dydd.

8

Cael y gefnogaeth a'r gofal priodol wrth ddod â beichiogrwydd i ben ac ar ôl hynny.



Mynegodd rhai pobl ifanc wrthym ei bod yn bwysig cael cefnogaeth ar ôl dod a beichiogrwydd i ben.

Dywedont y dylai pobl ifanc allu cael gwybodaeth glir, gofyn cwestiynau, a gwybod lle i fynd am gymorth petai ei angen arnynt.

Roeddent yn teimlo hefyd ei bod yn bwysig cael siarad â phobl ofalgar a charedig yn ystod y cyfnod hwn.

Ar ôl profiad iechyd sylweddol, efallai y bydd rhai pobl ifanc angen mwy o gefnogaeth a rhywun i siarad â nhw.

Mae cael y wybodaeth a'r gofal priodol yn gallu eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac yn gwybod lle i gael cymorth petai ei angen arnynt.

9

Gall teithio wneud pethau'n fwy anodd i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Dywedodd rhai pobl ifanc wrthym ei bod yn anodd cyrraed apwyntiadau a gwasanaethau ar brydiau.

Dywedont fod yn rhaid iddynt weithiau deithio'n bell i gael y cymorth sydd ei angen arnynt oherwydd nad yw'r gwasanaeth priodol ar gael yn yr ardal leol. Gall hyn wneud cyrraedd apwyntiadau yn fwy anodd i bobl ifanc a'u teuluoedd.

Ni ddylai cyrraedd apwyntiadau fod yn broblem i bobl sydd angen cymorth. Gall siwrneiau hir gostio arian, cymryd llawer o amser, a gwneud pobl ifanc a'u teuluoedd deimlo'n bryderus neu dan straen.

Gall mynediad haws at wasanaethau lleol helpu pobl ifanc i gael y gofal sydd ei angen arnynt.

10

Mynediad at y cyfleusterau priodol yn yr ysbyty ar gyfer pobl ifanc anabl.

Dywedodd rhai pobl wrthym y gall fod yn anodd i blant a phobl ifanc anabl gael y cymorth sydd ei angen arnynt gydag ymolchi a gofal personol pan fyddant yn aros yn yr ysbyty.

Roeddent yn teimlo bod gan ysbytai y cyfleusterau priodol yn aml ar gyfer babanod a phlant ifanc iawn, ond nad oedd gan blant hŷn a phobl ifanc fynediad bob amser efallai at gyfleusterau sy'n diwallu eu hanghenion.

Dylai plant a phobl ifanc anabl gael lleoedd sy'n eu helpu i deimlo'n gyfforddus, yn ddiogel a'u bod yn cael eu parchu yn ystod eu cyfnod yn yr ysbyty.

Gall cael y cyfleusterau cywir ei gwneud yn haws hefyd i rieni, gofalwyr, a gweithwyr cymorth eu helpu gyda'u gofal.

CRIW LLAIS

Yn ogystal â siarad am bethau y gellid eu gwella, bu pobl ifanc a staff cymorth hefyd yn rhannu enghreifftiau o gefnogaeth a gwasanaethau sy'n gweithio'n dda ac yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol yn eu tyb nhw.

Buont yn siarad am staff cymwynasgar, profiadau da o ofal, a chefnogaeth a wnaeth iddynt deimlo eu bod yn cael eu clywed, eu parchu, a'u deall. Dangosodd y profiadau cadarnhaol hyn pa mor bwysig y gall cefnogaeth dda fod i iechyd a llesiant pobl ifanc.



Arfer da



Siaradodd pobl ifanc a staff cymorth yn gadarnhaol am gynlluniau sy'n cefnogi pobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal.

Cynlluniau lle mae cynhyrchion mislif ac eitemau ymolchi sylfaenol i bobl ifanc sy'n symud i gartref newydd neu leoliad gofal yn gwneud gwahaniaeth mawr, gan helpu pobl ifanc i deimlo'n gyfforddus a'u bod yn cael gofal yn ystod cyfnod o newid.

Mae cael mynediad at bethau fel siampŵ, sebon, brwshys dannedd, a chynhyrchion mislif hefyd yn gallu lleihau pryder a helpu pobl ifanc i setlo yn eu cartref newydd yn haws.

Dywedodd pobl ifanc wrthym ei bod yn ddefnyddiol cael nyrsys a chymorth iechyd yn yr ysgol neu'r coleg. Roeddent yn hoffi gallu gofyn cwestiynau a chael cyngor iechyd heb orfod gwneud apwyntiad gyda'u meddyg.

Mae'n haws cael cymorth pan fo'i angen arnynt os yw'r gefnogaeth ar gael yn eu lleoliad dysgu.

Ein cwestiynau mawr i'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau*



*Cysylltwch â ni os hoffech gael rhestr lawn o'r sylwadau a wnaethom i'r Bwrdd Iechyd a'r Awdurdodau Lleol.

CRIW LLAIS

Gofynnom:

Beth wnewch chi, drwy gydweithio, i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn:

1. Gallu cael cynhyrchion mislif am ddim yn hawdd, yn breifat a phryd bynnag y mae eu hangen arnynt.
2. Gallu mynd i'r toiled pan mae angen iddynt.
3. Teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu credu a'u cefnogi.
4. Gallu cael gwybodaeth ddibynadwy, glir a hawdd ei deall.
5. Gallu cael y cymorth cywir pan fydd ganddynt broblemau gyda'u mislif.
6. Gallu cael cymorth gydag iechyd mislif mewn lleoedd sy'n teimlo'n groesawgar ac yn addas i'w hoed.
7. Cael y cymorth sydd ei angen arnynt pan mae eu mislif yn effeithio ar eu haddysg, eu teimladau, eu hyder, eu cyfeillgarwch, eu gweithgareddau, neu sefyllfa ariannol eu teulu.
8. Gallu cael cymorth caredig, preifat ac addas i'w hoed cyn, yn ystod ac ar ôl dod â beichiogrwydd i ben.
9. Gallu cael y cymorth cywir ar gyfer iechyd mislif yn agos i'w cartref.
10. Cael mynediad at y cyfleusterau a'r gefnogaeth briodol yn ystod eu cyfnod yn yr ysbyty.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Os hoffech gael y rhestr lawn o'r cwestiynau y gofynnom (ein sylwadau) i Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a'r 2 Awdurdod Lleol yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot, cysylltwch â:

LLAIS RHANBARTH CASTELL-NEDD PORT TALBOT

01639 683490

YMHOLIADAU.CNPTACABERTAWE@LLAISCYMRU.ORG

Diolch arbennig i grŵp HOPE am rannu eu safbwyntiau gyda ni.

Felly beth?

Fe wnaethoch rannu eich syniadau â ni a dweud wrthym am yr hyn sy'n bwysig i chi.

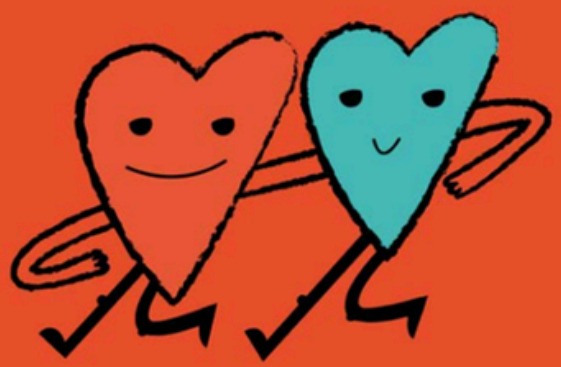
Rydym wedi anfon eich safbwyntiau i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau a byddant yn dweud wrthym beth maent yn bwriadu ei wneud i wella gwasanaethau.

Byddwn yn dal ati i ofyn am gynnydd a beth sydd wedi newid o ganlyniad i'r hyn a ddywedoch wrthym.

Byddwn yn dod yn ôl i ddweud wrthych beth ddywedon nhw a sut rydych wedi helpu i wella gwasanaethau.

MAE EICH LLAIS YN HELPU I WELLA GWASANAETHAU AR GYFER PLANT A PHOBL IFANC ERAILL. .

MAE EICH LLAIS YN CAEL EI GLYWED



CRIW LLAIS