

Hawdd ei Ddeall



# Adroddiad am gyfleoedd dydd a gwasanaethau seibiant yng Ngheredigion

Y pethau ddywedodd pobl



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan 'Practice Solutions' ar ran Cyngor Sir Ceredigion. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Adroddiad am Adolygiad o Gyfleoedd Dydd a Seibiant'.

Hydref 2023

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Efallai y bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd eu deall. Gallwch edrych beth mae'r holl eiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 29**.



Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl '**Practice Solutions**'. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â

**Gwefan:** [www.ceredigion.gov.uk/preswylwr](http://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr)

**Ffôn:** 01545 570881



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

**Rhif trwydded ffotosymbolau 403527247.**

# Cynnwys

Ynglŷn â'r adroddiad hwn.....	4
Y pethau ddywedodd pobl.....	7
Y pethau ddywedodd y gwahanol grwpiau.....	14
Y pethau rydyn ni'n meddwl ddylai ddigwydd nesaf.....	27
Geiriau anodd.....	29

# Ynglŷn â'r adroddiad hwn



Cwmni ydyn ni sy'n cael ei alw'n 'Practice Solutions'.

Gofynnodd Cyngor Sir Ceredigion i ni chwilio i mewn i:

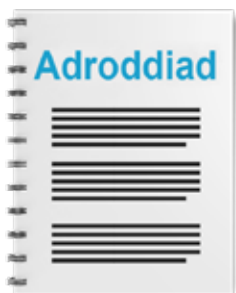


- gyfleoedd dydd



- a gwasanaethau **seibiant** yng Ngheredigion.

**Seibiant** yw'r adeg pan fydd rhywun sy'n cael cefnogaeth yn aros yn rhywle am amser byr. Efallai y bydd hyn yn digwydd er mwyn i'r gofalwr gael gorffwys.



Mae'r adroddiad hwn ynglŷn â'r pethau ddywedodd pobl Ceredigion.



Siaradon ni â thros 400 o bobl. Siaradon ni â:

- phobl o bob oed
- pobl sy'n defnyddio gwasanaethau
- pobl sy'n gweithio ar ran gwasanaethau
- a phobl eraill.

Mae llawer o wasanaethau dydd yng Ngheredigion.  
Er enghraifft:



- Tair canolfan gwasanaeth dydd i bobl ag anableddau dysgu.



- Gwasanaethau ar gyfer plant.



- Gwasanaethau ar gyfer pobl hŷn a phobl sy'n byw â **dementia**.

Mae **Dementia** yn salwch sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae'n gallu gwneud i chi gollu eich cof, gwneud i chi deimlo'n ddryslyd a phethau eraill.

Mae ar Gyngor Ceredigion eisiau i wasanaethau dydd gyflawni'r tri pheth hyn:



- Cefnogi pobl yn gynnar i helpu i rwystro problemau iechyd rhag mynd yn waeth



- Cefnogi pobl i fod yn annibynnol a dysgu medrau newydd.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael yr wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnyn nhw, mewn ffordd maen nhw'n ei deall.

# Y pethau ddywedodd pobl

## 1. Cludiant



Dywedodd y rhan fwyaf o bobl bod eu cerbyd eu hunain ganddyn nhw. Er enghraifft, car.



Ond mae llawer o bobl yn dibynnu ar fysiau neu deulu a ffrindiau.



Doedd rhai pobl ddim yn hapus â chludiant cyhoeddus.



Mae rhai pobl yn defnyddio minibysiau.



Mae cludiant yn fater pwysig yng Ngheredigion.

## 2. Newid yn y bobl sy'n defnyddio gwasanaethau dydd



Mae ar Gyngor Ceredigion eisiau i fwy o bobl ddefnyddio gwasanaethau dydd.



Mae arnyn nhw eisiau i fwy o grwpiau ddefnyddio cyfleusterau'r gwasanaethau dydd.



Byddai gwasanaethau dydd yn cael eu defnyddio trwy gydol yr wythnos ar wahanol adegau.



Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytunu â hyn.



Byddai ar Geredigion angen meddwl am staffio a sut i gefnogi pobl yn dda.



### 3. Newid oriau



Gofynnwyd i bobl beth roedden nhw'n feddwl ynglŷn â newid oriau gwasanaethau dydd. Er enghraifft, cael sesiynau o hanner dydd, sesiynau gyda'r nos a sesiynau penwythnos.



Byddai'n dibynnu ar y weithgaredd. Byddai'n dibynnu ar y weithgaredd. Bydden nhw'n edrych ar asesiad ac anghenion pobl er mwyn penderfynu.



Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â'r newidiadau.



Roedd rhai pobl yn poeni am hyn.



Mae'n bwysig meddwl am anghenion pobl sy'n defnyddio gwasanaethau dydd a'u gofalwyr.

## 4. Newid enwau tri gwasanaeth dydd

Gofynnwyd i bobl a oedden nhw'n cytuno â newid enwau:



- Canolfan Steffan
- Padarn
- Meugan



Doedd gan y rhan fwyaf o bobl ddim barn ynglŷn â hyn.



Efallai bod ar Gyngor Ceredigion angen cael mwy o farn pobl am hyn.

## 5. Rhannu barn



Gofynnwyd i bobl a oedden nhw'n cael digon o gyfleoedd i ddweud wrth y cyngor beth oedd eu barn.



Dywedodd y rhan fwyaf o bobl nad oedden nhw'n cael digon o gyfle i ddweud beth oedd eu barn.



Rhoddodd pobl syniadau ynghylch ffyrdd y gallen nhw gael mwy o gyfle i rannu eu barn. Er enghraifft, cael sesiynau grwpiau er mwyn cael eu barn.

## 6. Gweithgareddau



Gofynnwyd i bobl pa fath o weithgareddau yr hoffen nhw eu cael mewn gwasanaethau dydd.



Edrychon ni ar wahanol oed a grwpiau wrth ofyn y cwestiwn hwn.

Y tri gweithgaredd mwyaf pwysig oedd:



- Cadw'n iach a themlo'n dda.

- Teithiau dydd a thros nos.



- Gweithgareddau awyr agored.

## 7. Sylwadau



Gofynnwyd i bobl a oedd ganddyn nhw unrhyw sylwadau eraill i'w gwneud.



Dyweddodd rhai pobl yr hoffen nhw weld gwasanaethau ychwanegol.



Roedd rhai pobl yn poeni am wasanaethau. Rhoddon nhw lawer o wahanol resymau.



Rhoddodd pobl lawer o wahanol syniadau ynglŷn â'r gwasanaethau yr hoffen nhw eu gweld.

# Y pethau ddywedodd y gwahanol grwpiau

## Oedolion ag anabledd dysgu



Gofynnnon ni i oedolion ag anabledd dysgu beth roedden nhw'n feddwl am wasanaethau dydd.



Roedd llawer o bobl yn mwynhau'r gwasanaethau a'r pethau oedd yn cael eu cynnig iddyn nhw.



Roedd pobl yn hoffi'r minibws. Dywedodd pobl sydd ddim yn cael minibws bellach bod hynny'n effeithio llawer arnyn nhw.



Rhoddodd pobl enghreifftiau o weithgareddau roedden nhw'n eu hoffi. Er enghraifft, dysgu medrau a mynd allan.



Roedd yn bwysig iawn i bobl eu bod yn cael dewis.



Dyweddodd llawer o bobl eu bod yn colli gweithgareddau oedd ar gael cyn Covid.



Dydy rhai ddim wedi mynd yn ôl i'w canolfan dydd. Mae hyn oherwydd nad oes digon o staff neu gludiant ar gael.



Roedd llawer o bobl yn drist am fod Canolfan Dydd Padarn wedi cau.



Mae ar bobl eisiau cael dweud eu barn ynglŷn â'r ffordd y mae:

- gwasanaethau newydd yn edrych
- a'r ffordd y maen nhw'n cael eu rhedeg.



Roedd cludiant yn broblem fawr i lawer o bobl.



Roedd pobl yn dweud hefyd bod arnyn nhw angen trefn arferol.



Dywedodd llawer o bobl yr hoffon nhw weithgareddau gyda'r nos ac ar y penwythnos.



Roedd hefyd yn bwysig iawn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i bobl am y newidiadau.



## Plant a phobl ifainc



Dywedodd y grŵp hwn eu bod yn mwynhau cael pobl i chwarae gyda nhw.



Doedd rhai ddim yn hoffi sut roedden nhw'n cael eu trin gan blant eraill.

Pan ofynnwyd iddyn nhw sut bethau y dylai gwasanaethau wneud, dywedon nhw:



- Gwneud pethau gydag anifeiliaid
- Aros yn rhywle yn hirach
- Mynd i barciau themâu.



Roedd ganddyn nhw ddi-ddordeb mewn gweithgareddau dros y penwythnos a seibiannau byr.



Ychydig iawn oedd am gael gweithgareddau yn ystod gwyliau'r ysgol neu weithgareddau ar ôl ysgol.

## Pobl ifainc 16 i 24 oed



Doedd llawer o bobl ddim yn gwybod pa wasanaethau oedd ar gael iddyn nhw.



Roedd gan lawer o bobl salwch corfforol neu salwch iechyd meddwl.



Roedden nhw'n dweud ei bod yn bwysig iddyn nhw fedru gwneud eu dewisiadau eu hunain.



Roedd arnyn nhw eisiau rheolaeth dros eu cefnogaeth eu hunain.



Roedden nhw'n dweud bod arnyn nhw eisiau bod gyda phobl eu hoed eu hunain a bod allan yn y gymuned.



Roedd y rhan fwyaf yn teimlo bod eu profiadau o wasanaethau dydd yn dda.

## Pobl sydd â dementia



Dywedodd pobl eu bod yn hoffi gweithgareddau sy'n ymwneud â'u diddordebau.



Doedden nhw ddim bob amser am fynd i ganolfannau dydd.



Does dim gweithgareddau dydd sy'n cael eu rhedeg gan y cyngor ar gyfer pobl sydd â **dementia**.



Roedden nhw'n dweud nad oedd arnyn nhw eisiau mynd i gartrefi gofal i gael **seibiant**.



Roedd pobl yn teimlo nad oedd digon o weithgareddau ar eu cyfer nhw.

## Aelodau o'r teulu a gofalwyr



Roedden nhw'n dweud bod gwasanaethau dydd yn bwysig iawn.



Roedden nhw'n sôn am y staff mewn ffordd gynnes. Roedden nhw'n teimlo bod y staff yn deall y bobl roedden nhw'n eu cefnogi yn dda.



Roedd rhai yn poeni y basai gwasanaethau yn cael eu tynnu i ffwrdd.



Roedden nhw'n dweud y basai trefnu i gadw lle ar gyfer gwasanaeth **seibiant** o flaen llaw yn help.



Hefyd roedd gofalwyr yn dweud bod **cyfathrebu** yn broblem.

Mae **cyfathrebu** yn meddwl rhannu gwybodaeth am bethau.



Mae ar ofalwyr eisiau cael dweud eu barn am y pethau sy'n digwydd i wasanethau.

## Gofalwyr maeth



Mae gofalwyr maeth yn gofalu am blant pan nad oes ganddyn nhw rieni sy'n medru gofalu amdany'n nhw.



Roedden nhw'n poeni nad oedden nhw bellach yn cael gwasanaethau **seibiant**.



Roedden nhw'n dweud bod arnyn nhw angen gwell **cyfathrebu**.



Roedden nhw'n dweud hefyd bod gweithwyr cymdeithasol yn newid o hyd.

## Mudiadau cymunedol yn rhoi cefnogaeth i bobl anabl

Siaradon ni â thros 20 mudiad sy'n rhoi cefnogaeth i oedolion a phlant. A mudiadau sy'n cefnogi pobl sydd â:



- phroblemau iechyd meddwl



- anabledau dysgu



- namau corfforol



- **dementia**



- problemau camddefnyddio sylweddau. Mae hyn yn meddwl bod gennych chi broblem wrth ddefnyddio alcohol neu gyffuriau.



Roedden nhw'n hapus i gael hyfforddiant gan y cyngor.



Roedd rhai yn poeni nad oedd digon o arian i fedru rhedeg y mudiad.



Roedden nhw'n dweud nad oedd digon o wasanaethau **seibiant**. Roedden nhw'n dweud bod ar deuluoedd angen llawer mwy o gefnogaeth.



Roedd rhai yn dweud nad oedd y cyngor yn **cyfathrebu** llawer â nhw.



Roedden nhw'n teimlo y gallai mwy o adeiladau gael eu defnyddio yn y gymuned ar gyfer gwasanaethau dydd.



# Staff



Siaradon ni lawer â gwahanol staff.

Er enghraifft, staff o'r:

- cyngor
- canolfannau dydd
- a'r GIG.



Dyweddodd staff y cyngor bod gwaith staff mewn gwasanaethau dydd a gwasanaethau **seibiant** yn bwysig.



Ond roedden nhw'n poeni eu bod yn dal i redeg yn yr un ffordd ag yr oedden nhw yn ystod Covid.



Roedden nhw'n cytuno â newidiadau i'r gwasanaethau dydd.



Roedd staff oedd yn gweithio yn y gwasanaethau dydd yn teimlo nad oedden nhw wedi cael digon o wybodaeth am newidiadau.



Roedden nhw'n poeni am doriadau i wasanaethau ac effaith hynny ar eu gwaith.



Roedden nhw'n meddwl ei bod hi'n bwysig cymryd gofal wrth gymysgu grwpiau o bobl. Mae gan wahanol grwpiau o bobl anghenion gofal a chefnogaeth arbennig.



Roedd staff y GIG yn gweld gwerth gwasanaethau dydd a gwasanaethau **seibiant**. Roedden nhw'n dweud bod eu cleifion yn gweld gwerth y gwasanaethau hefyd.



Hoffen nhw weld gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio mwy gyda gwasanaethau dydd.



Roedden nhw'n meddwl bod yna angen am fwy o wasanaethau cymunedol a chlodiant.

# Y pethau rydyn ni'n meddwl ddylai ddigwydd nesaf



Dyma rai o'r pethau rydyn ni'n meddwl ddylai ddigwydd nesaf.



Dylai Cyngor Ceredigion wneud newidiadau i wasanaethau dydd a gwasanaethau **seibiant**.



Dylai rhywun gael swydd arbennig i wneud y gwaith hwn.



Dylai'r cyngor ddal ati i siarad â phobl a gweithio gyda'i gilydd i wneud newidiadau.



Dylai'r cyngor weithio gyda mudiadau eraill i helpu i wneud yn siŵr bod y gwaith hwn yn cael ei wneud yn dda. Er enghraifft, y GIG ac elusennau.



Dylai'r cyngor ddatblygu hybiau cymunedol. Canolfannau yw'r rhain sy'n rhoi cyngor a chefnogaeth yn y gymuned. Basai'r rhain yn cynnwys gwasanaethau dydd.



Dylai'r cyngor wneud cynllun ar gyfer cludiant.



Dylai'r cyngor wneud yn siŵr ei fod yn gwrando ar bobl ac yn rhoi eu hanghenion nhw yn gyntaf.



Dylai'r cyngor wneud yn siŵr bod pobl yn cael eu cefnogi tra bydd y newidiadau'n digwydd.



Dylai'r cyngor ofyn i bobl eto beth maen nhw'n feddwl ynghylch ailenwi'r canolfannau dydd.

# Geiriau anodd

## Cyfathrebu

Mae cyfathrebu yn meddwl rhannu gwybodaeth am bethau.

## Dementia

Mae dementia yn salwch sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae'n gallu gwneud i chi golli eich cof, gwneud i chi deimlo'n ddryslyd a phethau eraill.

## Seibiant

Seibiant yw'r adeg pan fydd rhywun sy'n cael cefnogaeth yn aros yn rhywle am amser byr. Efallai y bydd hyn yn digwydd er mwyn i'r gofalwr gael gorffwys.



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council