



Children in Wales Plant yng Nghymru

DIOLCH o galon i'r holl bobl ifanc hyd yma sydd wedi cyfrannu at ein gwaith.

Mae prosiect Cymryd Mwy o Ran mewn Gofal Cymdeithasol yn gweithio gyda phobl ifanc brofiadol ym maes gofal ledled Cymru ers mwy na blwyddyn erbyn hyn. Rydyn ni wedi datblygu rhai adnoddau ardderchog sydd ar gael ar-lein nawr.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ein hariannu i weithio gyda phobl ifanc â phrofiad o ofal i ddatblygu arweiniadau ar iechyd a llesiant. Rydyn ni am i fwy o bobl ifanc â phrofiad o ofal fod yn ymwybodol o'u hawliau iechyd a chael mwy o lais wrth i benderfyniadau gael eu gwneud.

Mae'r arweiniadau wedi cael eu dylunio gyda phobl ifanc, ac i bobl ifanc a gallan nhw gael eu lawrlwytho'n hawdd ar ffôn neu lechen neu eu hargraffu os ydy hynny'n well gennych chi. Hefyd gall ein harweiniadau gael eu defnyddio fel offer hyfforddi a chan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc â phrofiad o ofal. Gan eu bod nhw ar-lein, gallwn ni eu diweddarau'n hawdd wrth i bethau newid neu os bydd angen ychwanegu unrhyw faterion newydd.

Beth ydyn ni wedi ei wneud hyd yma?

Rydyn ni wedi gweithio gyda phobl ifanc â phrofiad o ofal o bob rhan o Gymru drwy weithio gyda'n cyrff partner mewn awdurdodau lleol, awdurdodau iechyd ac yn y sector gwirfoddol. Rydyn ni wedi cyflwyno gweithdai rhyngweithiol a llawn hwyl am iechyd a llesiant ac wedi gofyn cwestiynau allweddol i bobl ifanc gan gynnwys:

- Beth ydy'r ystyriaethau iechyd a llesiant pennaf i bobl ifanc â phrofiad o ofal?
- Beth ydy rhai o'r rhwystrau i iechyd a llesiant i bobl ifanc â phrofiad o ofal?
- Beth sydd angen digwydd er mwyn newid pethau er gwell?

Ar ôl gwranddo ar eich barn chi, rydyn ni wedi llunio arweiniadau ar bynciau sy'n cynnwys:

Hawliau, Iechyd a Llesiant Plant - dyma'n harweiniad cyflwyniadol. Mae'n rhoi llawer o wybodaeth am eich hawliau chi fel person ifanc mewn gofal, beth mae'r gyfraith yng Nghymru yn ei ddweud a sut i gael gafael ar eiriolwr os oes angen hynny. Hefyd mae ganddo fanylion llawer o rifau ffôn, gwefannau ac aps defnyddiol os bydd eisiau mwy o wybodaeth, cyngor neu gefnogaeth arnoch chi.

Llesiant – mae'r arweiniad yma'n edrych ar ystyr Llesiant, a gwybodaeth am sut allwch chi edrych ar ôl eich iechyd eich hun.

Iechyd meddwl – roedd iechyd meddwl yn fater o bwys i'r bobl ifanc gwnaethon ni siarad â nhw. Mae'r arweiniad yma'n edrych ar faterion iechyd meddwl, arwyddion a symptomau a sut i gael cefnogaeth os bydd arnoch chi ei hangen.

Bwyta'n iach ac ymarfer - mae'r arweiniad yma'n rhoi cyngor ymarferol, gwybodaeth ac yn cynnig camau ymlaen i ddechrau bwyta'n iach a symud ychydig yn fwy.

Gallwch chi gymryd cip ar yr arweiniadau drosoch eich hun yma www.childreninwales.org.uk/resources/looked-after-children <<http://www.childreninwales.org.uk/resources/looked-after-children>>

Beth sy'n digwydd nesaf?

Ar hyn o bryd rydyn ni'n gweithio gyda Llesiau o Ofal i ddatblygu arweiniad newydd i bobl ifanc, gan edrych ar gysylltiad rhwng brodyr a chworydd a'i effaith ar iechyd a Llesiant. Rydyn ni hefyd wrthi'n llunio arweiniad ar iechyd rhywiol - cadwch lygad allan am yr arweiniadau yma sydd ar y gweill!

Hoffech chi gymryd rhan yn ein prosiect iechyd a Llesiant yn y dyfodol?

Oes gennych chi feddyliau neu syniadau am iechyd a Llesiant ac yn dymuno dweud eich dweud? Mae pob croeso i chi gysylltu ag Emma ar Emma.Sullivan@childreninwales.org.uk neu 02920 342434