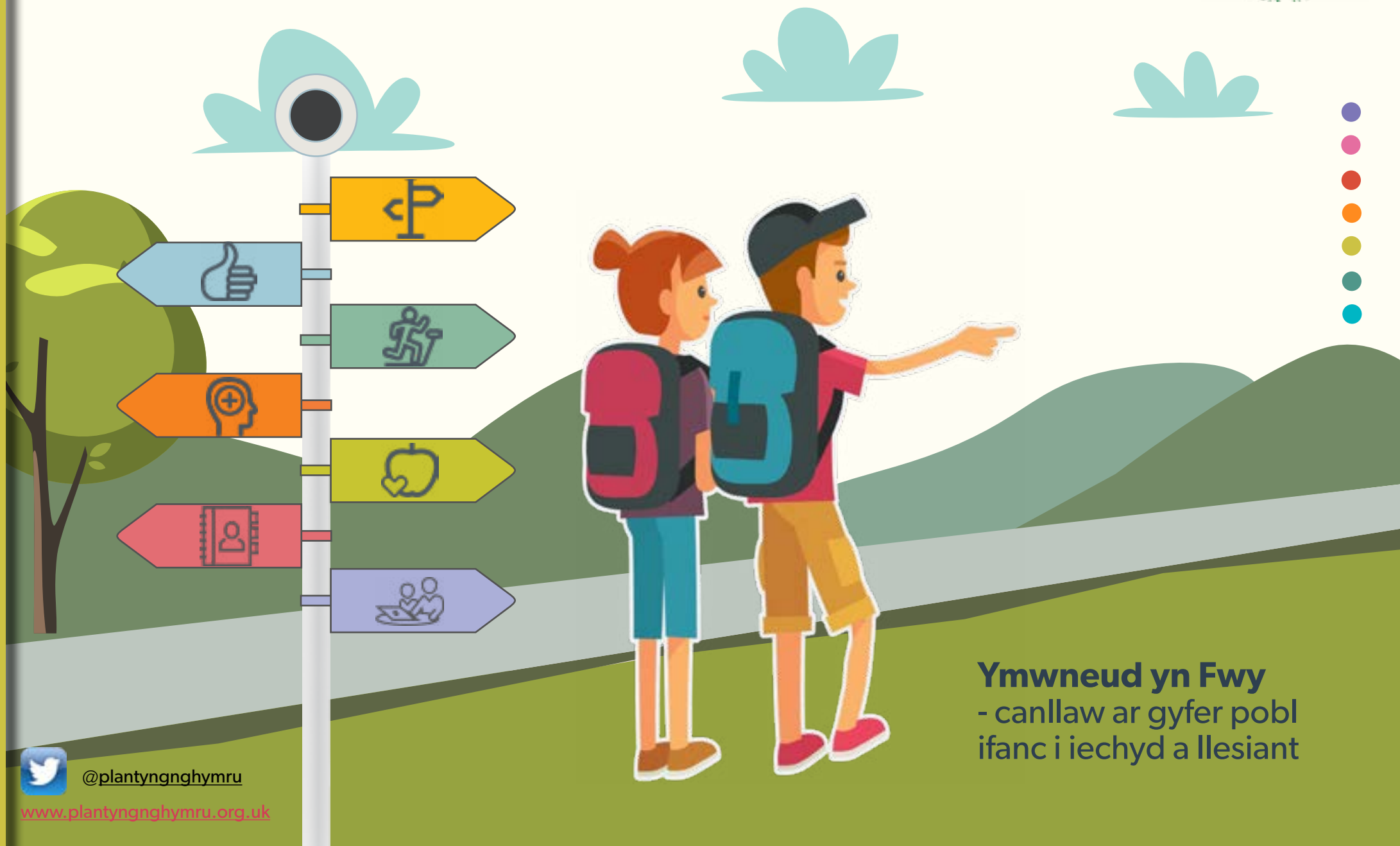




Cyflwyniad i'n Canllawiau



Ymwneud yn Fwy
- canllaw ar gyfer pobl ifanc i iechyd a llesiant



@plantynghymru

www.plantynghymru.org.uk



Ymwneud yn Fwy

Canllaw ar gyfer pobl ifanc i iechyd a llesiant

Mae Ymwneud yn Fwy yn brosiect y mae Llywodraeth Cymru wedi bod yn ei ariannu dros dair blynedd i weithio gyda phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal, i ddatblygu adnoddau defnyddiol ar iechyd a llesiant. Yn ystod y prosiect, rydyn ni'n gweithio gyda gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal er mwyn datblygu ein gwaith.

Rydyn ni wedi cynnal grwpiau ffocws a gweithdai ledled

Cymru gyda phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal i ystyried hawliau plant a materion allweddol iechyd a llesiant sy'n bwysig iddyn nhw. Buom ni'n gweithio gyda phobl ifanc rhwng 13 a 23 oed ac mae'r canllaw yma wedi'i gynllunio â'r ystod oedran yma mewn golwg.



Geiriau ac ymadroddion rydyn ni'n eu defnyddio

Mae 'Plant sy'n Derbyn Gofal,' 'Pobl ifanc sy'n cael eu lletya' a 'Phlant sy'n gadael Gofal,' fel y cyfeirir atyn nhw dan Ran 6 o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, yn cael eu diffinio yn y canllaw yma fel 'pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal.' Mae'r term yma'n cyfeirio at bobl ifanc sydd mewn gofal ar hyn o bryd, yn ogystal â'r rheini sy'n gadael gofal a'r rheini sy'n ddeunaw oed a hŷn sy'n gadael gofal.

Mae'r term 'Plant sy'n Derbyn Gofal' yn cael ei ddefnyddio wrth gyfeirio at rôl y nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal a chyfarfodydd adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal.

Mae ein canllawiau newydd wedi eu cynllunio i'ch helpu chi i gael gafael ar wybodaeth, cyngor a chymorth o ran eich iechyd a'ch llesiant.

Mae'n cynnwys manylion am [Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) a gwybodaeth ynglŷn â pham bod iechyd mor bwysig, eich hawliau iechyd chi a sut i fanteisio ar eiriolaeth.

Mae pob canllaw'n edrych ar destun gwahanol ac yn eich gwahodd chi i feddwl am eich iechyd a'ch llesiant chi'ch hun a'r ffyrdd y gellid cefnogi hyn.



Fe allwch chi ddewis a dethol pa ganllaw yr hoffech chi edrych arno neu fe allwch chi fynd trwy bob un ohonyn nhw yn eu tro os hoffech chi!



Dydy hi ddim yn fwrriad i'r canllaw yma gymryd lle cyngor meddygol. Ar ôl darllen y canllaw yma, efallai y byddwch chi eisiau trafod eich iechyd a'ch llesiant chi'ch hun â'ch gofalwr maeth, gweithiwr cymdeithasol, nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal, eich meddyg neu unrhyw un arall sy'n rhoi gofal a chymorth ichi. Fe allwch chi hefyd siarad â'ch teulu a'ch ffrindiau. Mae yna hyb cymorth iechyd sydd â rhifau ffôn, gwefannau ac apiau defnyddiol os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, help neu gyngor ar-lein.

Mae'r canllaw yma hefyd yn dweud wrthoch chi am eich hawliau iechyd a sut y gallwch chi gael mwy o gyfle i ddweud eich dweud ynglŷn â'ch asesiad iechyd a'ch cynllun gofal a chymorth.



Pam ydyn ni'n gwneud hyn?

Mae iechyd yn fater sy'n rhan o hawliau plant. Mae gan bob plentyn a pherson ifanc hawl i iechyd da.



Mae **Erthygl 6** o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn datgan bod gennoch chi'r hawl i fywyd ac i fod yn iach.

Ledled Cymru, mae iechyd cyffredinol pobl yn gwella ond mae yna anghydraddoldebau iechyd a bylchau mewn gwasanaethau'n dal i fod sy'n gallu cael effaith uniongyrchol ar bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal. Mae tystiolaeth yn dangos bod deilliannau iechyd pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn waeth na deilliannau iechyd plant a phobl ifanc sy'n byw gyda'u teuluoedd geni.

Mae [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) wedi'i chynllunio i wella deilliannau pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal sy'n derbyn gofal a chymorth, fel eu bod nhw'n gallu ymdopi'n well a bod yn fwy diogel ac iach pan maen nhw mewn gofal ac wrth iddyn nhw ddatblygu i ddod yn oedolion.



Ble alla' i gael rhagor o wybodaeth am y gyfraith?



Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae gan sefydliad Gofal Cymdeithasol Cymru hyb gwybodaeth ar-lein y gallwch chi fynd iddo sydd â llawer o adnoddau defnyddiol a gwybodaeth gefndir am [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#)

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Fel person ifanc yng Nghymru heddiw, fe fydd angen llawer o bethau arnoch chi, a help oddi wrth wahanol bobl, er mwyn tyfu i fyny'n hapus ac yn iach. Mae [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#) yn amlinellu ymrwymiad y llywodraeth i'r saith nod llesiant i gadw Cymru'n ffyniannus ac yn gynaliadwy.

Mae gan [Lywodraeth Cymru ddatganiad llesiant](#) a gallwch chi ddysgu mwy amdano yma

