



YN Y RHIFYN
HWN

Eich Llais Powys

Rhifyn 9
Hydref 2022

Neges gan Gadeirydd CIC Powys

Ymchwiliad Covid-19 y DU	2
Allan ac gwmpas	3
Mynediad at Ofal Deintyddol y GIG ym Mhowys	5
Profiad y Claf o ddefnyddio Fferyllfeydd Cymunedol ym	6
Gwasanaeth Eiriolaeth	7
Diweddariad Staff ac Aelodau	7

Am hwyl a sbri

1. Beth yw'r ddwy garreg eni ar gyfer mis Hydref?
2. Beth yw enw grwp o ddraenogod?
3. O ba wlad y tarddodd Calan Gaeaf?
4. Ai ffwyth neu lysieuyn yn pwmp-en?

Atebion ar dudalen 8

Oeddech chi'n gwybod..... 21ain Hydref yw Diwrnod Cenedlaethol Afalau

Croeso i rifyn yr Hydref o Eich Llais Powys, cylchlythyr Cyngor Iechyd Cymuned Powys. Ers y cylchlythyr diwethaf, mae Covid 19 wedi parhau i effeithio ar ein ffyrdd o weithio ac mae wedi parhau'n anodd i'n staff a'n haelodau wneud y lefel o ymweld ac ymgysylltu cymunedol yr hoffem. Fodd bynnag, rydym yn parhau i gasglu gwybodaeth a chyflwyno eich barn i'r Bwrdd Iechyd a Llywodraeth Cymru.

Mae'r adroddiadau rydym yn eu paratoi ar gael ar ein gwefan (www.powyscic.gig.cymru) a byddwch yn gweld yno ein gwaith diweddar ar *Fynediad at Ofal Deintyddol ym Mhowys* cyn bo hir y bydd adroddiad ar Brofiad Cleifion o ddefnyddio Fferyllfeydd Cymunedol yn ychwanegu ato yn fuan.

Mae rhywfaint o oleuni ar y gorwel wrth ddychwelyd i lefelau arferol o ymgysylltu, rydym yn awr yn dechrau edrych ar ailsefydlu ymweliadau ag Ysbytai a Phractisau Meddygon Teulu a siarad â'r Bwrdd Iechyd ar ailddechrau Fforymau Cleifion.



* Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg

Rydym yn amlwg yn dod yn nes at sefydlu ein sefydliad olynol, sef y 'Corff Llais Dinasyddion (CLID)', bydd staff ac aelodau'n trosglwyddo i'r Corff ac ar hyn o bryd yn gweithio gyda'r tîm gweithredu i roi mewnbwn i ddatblygiad y sefydliad.

Yn ystod chwe mis olaf CIC Powys, rydym yn benderfynol o gwblhau gwaith ar y cynllun gweithredol presennol. Bydd hyn yn cynnwys meysydd megis 'Wardiau Rhithwir', 'Anhwylderau Bwyta' a 'Gwasanaeth Rhyw Cymru'.

Mewn cyfnod o newid i'r sefydliad, rwy'n parhau i fod yn falch o sut mae staff ac aelodau yn parhau i gefnogi diddordeb pobl Powys i'r GIG a sut maent yn cefnogi datblygiad y CLID.

Erthyl gan: Dr David Collington, Cadeirydd CIC Powys



Ymchwiliad Covid-19 y DU

Mae Ymchwiliad Covid-19 y DU wedi'i sefydlu i edrych ar barodrwydd ac ymateb y DU i bandemig Covid-19, ac i ddysgu gwersi ar gyfer y dyfodol.

Arolwg:

Beth ydych chi'n ei feddwl am yr ymateb i COVID-19 yng Nghymru - pa effaith gafodd y pandemig arnoch chi?



Mae Llywodraeth Cymru wedi gofyn i ni (Cynghorau Iechyd Cymuned yng Nghymru) gasglu adborth gan y cyhoedd yng Nghymru.

Bydd y wybodaeth a gawn yn cael ei bwydo i mewn i'r Ymchwiliad.

Hoffem glywed eich barn am unrhyw agwedd yr effeithiwyd arno ar eich bywyd, ee iechyd neu ofal cymdeithasol, addysg, gwaith, cartref, cefnogaeth, eich bywyd teuluol neu gymdeithasol.

Sganiwch yma gyda'ch ffôn i gwblhau ein harolwg dienw neu defnyddiwch y ddolen isod i ddod o hyd i'r arolwg ar-lein:



<https://dweudeichdweudcicgigcymru.uk.engagementhq.com/pa-ffaith-gafodd-y-pandemig-arnoch-chi>

Cysylltwch â ni os byddai'n well gennych gael copi papur o'r arolwg.



Allan ac gwmpas

Rydym wedi mwynhau gallu mynd allan i gwrdd ag aelodau o'r cyhoedd yn ystod misoedd yr haf.

Ym mis Mehefin, fe wnaethom ymuno â'r digwyddiadau gwybodaeth a drefnwyd gan Wella'r Daith Canser ym Mhowys ac a gynhaliwyd yn Aberhonddu a'r Trallwng. Roedd y digwyddiadau hyn yn gyfle i bobl alw heibio i ofyn am gyngor, gwybodaeth a chymorth am eu diagnosis canser, eu pryderon a'u hanghenion.

Gall unrhyw un a hoffai ddarganfod mwy am raglen ICJ ymweld â'r wefan <https://www.powysrpb.org/icjpowys> neu cysylltwch â CMGP Cysylltwyr Cymunedol ar **01597 828649**.

Treulion ni 4 diwrnod poeth iawn yn Sioe Frenhinol Cymru yn Llanelwedd ym mis Gorffennaf a diwrnod poeth arall yn Sioe Cegidfa ym mis Awst.



O'r Chwith i'r Dde: Jacqui Wilding (aelod), Andrea Blayney (Dirprwy Brif Swyddog) a Sue Bidmead (aelod) yn Sioe Frenhinol Cymru



O'r Chwith i'r Dde: Ein haelodau, y Cyng Edwin Roderick a'r Cyng Lucy Roberts yn Sioe Frenhinol Cymru



Fe wnaethom hefyd ymuno â Diwrnod Gwybodaeth Rhwydwaith Cymorth Cymunedol Llanfair-ym-muallt ar 21 Medi. Fe wnaethom fwynhau cyfarfod â phobl Llanfair-ym-muallt a chael trafod eu barn ar wasanaethau ar lefel leol.



Dde: Flora Buckle (Swyddog Rheoli Monitro a Chraffu) yn trafod gwaith y CIC gydag aelod o'r cyhoedd yn Rhwydwaith Cefnogi Cymunedol Llanfair-ym-muallt

Roedd hefyd yn gyfle gwych i rwydweithio gyda sefydliadau eraill.

Hoffem ddiolch i Jungle Productions am gymryd yr amser i sgwrsio â nifer o'r sefydliadau gwirfoddol a gymerodd ran yn y digwyddiad a gwneud fideo ohonynt.

Gweler isod y sgwrs gyda'n Naren Keeble ni.

<https://youtu.be/JjDqvYcz1Zs>

Diolch i bawb a ddaeth draw i siarad â ni i ddysgu mwy am yr hyn rydym yn ei wneud a rhannu eu barn a'u profiad am wasanaethau'r GIG.



O'r Chwith i'r Dde: Naren Keeble (Cynorthwydd Gweinyddol) a Simon John (Cymorth Cymunedol)

Os hoffech wybod pa ddigwyddiadau rydym yn bwriadu eu mynychu, dilynwch ni ar gyfryngau cymdeithasol i dderbyn diweddariadau rheolaidd.

Ddechrau mis Medi, rhoesom ein cyflwyniad CIC cyntaf ers bron i dair blynedd. Roeddem yn falch iawn o gael ein gwahodd i siarad â Probus Aberhonddu am y gwaith rydym yn ei wneud. Os hoffech ddysgu mwy am waith y CIC trwy gyflwyniad, cysylltwch â ni.

Adroddiadau Diweddar

Mynediad at Ofal Deintyddol y GIG ym Mhowys

Pan roesom gwestiwn ar gyfryngau cymdeithasol, yn gofyn am brofiad pobl o gael mynediad at ofal deintyddol y GIG ym Mhowys, cawsom **199** o ymatebion mewn un wythnos. Y sylw llethol oedd bod llawer o bobl ym Mhowys yn cael trafferth cael apwyntiadau gyda deintydd y GIG.

"Rwyf wedi ceisio dod o hyd i ddeintydd GIG ers 4 blynedd ac ni allaf gofrestru fy hun"

"Methu fforddio triniaeth breifat methu cael deintydd y GIG"

"Rwyf wedi cael problem ddeintyddol ers Chwefror 2020 ac yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yn unig rwyf wedi cael pedwar apwyntiad wedi'u canslo"

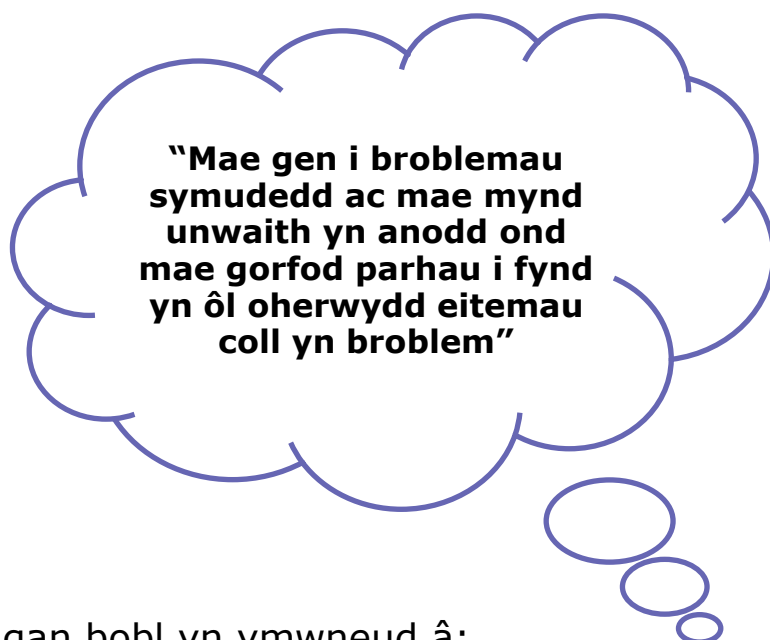
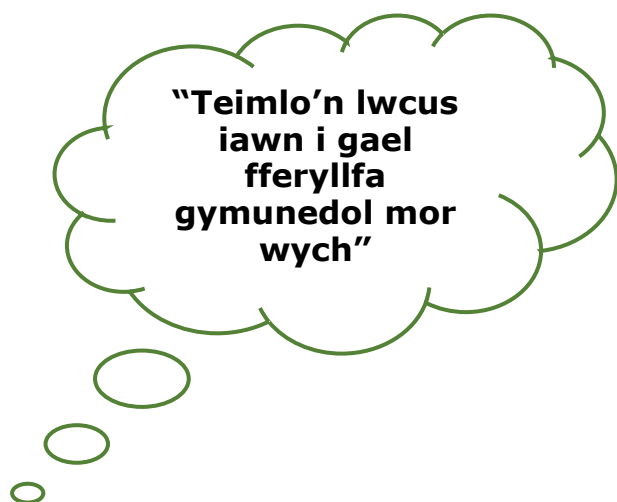
Mae ein hadroddiad llawn, gan gynnwys yr argymhellion a wnaethom i'r Bwrdd Iechyd ac ymateb y Bwrdd Iechyd, ar ein gwefan:

<https://powysic.gig.cymru/files/llyfrgell-adroddiadau/mynediaed-i-ddeintyddion-gorffennaf-2022/>

Profiad y Claf o ddefnyddio Fferyllfeydd Cymunedol ym Mhowys

Cawsom **591** o ymatebion i'n harolwg a oedd yn gofyn i bobl ddweud wrthym am eu profiad o ddefnyddio fferyllfeydd cymunedol ym Mhowys.

Dangosodd yr ymateb i'r arolwg fod llawer o bobl yn werthfawrogol iawn ac yn ddiolchgar am y gwasanaeth a ddarparwyd gan staff fferylliaeth yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf. Cawsom rai sylwadau cadarnhaol iawn am fferyllfeydd ym Mhowys.



Roedd y prif faterion a amlygwyd gan bobl yn ymwneud â:

amseroedd agor, yn enwedig cau amser cinio; meddyginiaeth ddim ar gael wrth fynd i'w chasglu sy'n golygu bod yn rhaid i gleifion fynd yn ôl dro arall; problemau gyda systemau rhwng practisau meddygon teulu a fferylliaeth; materion staffio; mae'n ymddangos bod rhai fferyllfeydd yn anhrefnus ac yn flêr sy'n golygu ei bod yn cymryd amser i staff ddod o hyd i'r presgripsiwn neu'r feddyginiaeth a ddosberthir; mae rhai fferyllfeydd yn fach ac mae pobl yn poeni nad yw'r ystafell ymgynghori yn breifat iawn.

Mae ein hadroddiad llawn, sy'n cynnwys ymateb y Bwrdd Iechyd, ar gael ar ein gwefan:

<https://powyscic.gig.cymru/carousel-index/profiadau-cleifion-o-ddefnyddio-fferyllfeydd-cymunedol-ym-mhowys-2022/>



Erthygl gan: Andrea Blayney, Dirprwy Brif Swyddog



Gwasanaeth Eiriolaeth

Rydym yn darparu gwasanaeth eiriolaeth cwynion sy'n rhad ac am ddim, yn annibynnol ac yn gyfrinachol i helpu pobl i fynegi eu pryderon am ofal a thriniaeth y GIG.

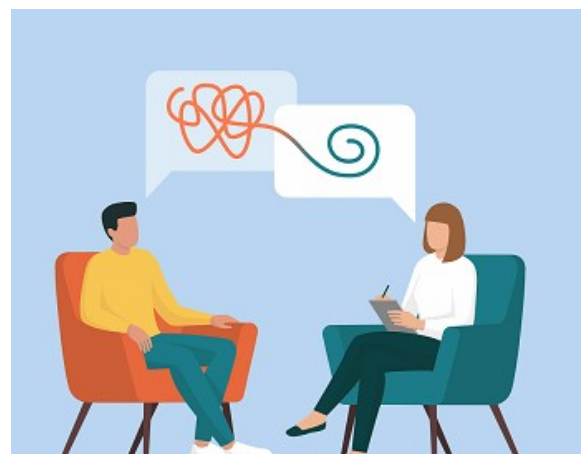
Os hoffech drafod unrhyw bryderon sydd gennych am driniaeth y GIG a gawsoch yn ystod y 12 mis diwethaf, gallwch gysylltu â ni ar:

01874 610646

Gallwn eich helpu i ddefnyddio proses bryderon GIG Cymru "Gweithio i Wella" sydd wedi'i chynllunio i helpu pobl i leisio eu pryderon a'u datrys lle bo modd.

Mae ein llyfryn "Canllaw Cam wrth Gam" i godi pryder am y GIG yn eich tywys trwy'r weithdrefn ac yn cynnwys awgrymiadau defnyddiol. Gallwch gael copi o'r llyfryn drwy gysylltu â ni dros y ffôn ar y rhif a ddangosir uchod neu drwy e-bost:

enquiries.powyschc@waleschc.org.uk



Diweddariad Staff ac Aelodau

Mae'n bleser gennym groesawu ein haelodau newydd, Mr Bob Beynon, Mrs Ann Williams, Cyng Heulwen Hulme a'r Cyng Ange Williams.



Fe wnaethom ffarwelio â'n Rheolwr Busnes, Claire Powell, ym mis Gorffennaf, a adawodd i gymryd swydd newydd gydag Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru a dymunwn yn dda iddi yn ei rôl newydd.

Hoffem groesawu Mr Kirsten Jones yn ôl, sydd wedi ymgymryd â rôl y Rheolwr Busnes.

Kirsten Jones, Rheolwr Busnew

Ble I Ddod o Hyd i Ni

Cymerwch olwg ar ein gwefan:

Dilynwch ni ar Facebook **@PowysCHC** a Twitter **@powys_chc**



Gallwch ein helpu drwy annog eich ffrindiau a'ch dilynwyr ar gyfryngau cymdeithasol i "hoffi" a "dilyn" ein tudalennau ac i gwblhau ein harolygon.

Os hoffech wybod mwy ac os hoffech i rywun o Gyngor Iechyd Cymuned Powys roi cyflwyniad i grŵp yr ydych yn perthyn iddo yna cysylltwch â ni i drefnu.

Swyddfa Aberhonddu

Llawr Gyntaf, Neuadd Brycheiniog, Ffordd Cambrian, Aberhonddu, Powys, LD3 7HR

Ffôn: 01874 624206

Swyddfa'r Drenewydd

Llawr Gyntaf, Ty Ladywell, Y Drenewydd, Powys, SY16 1JB

Ffôn: 01686 627632

Atebion I gwis tudalen 1

1. Opal a Tourmaline
2. Array yw'r enw ar grwp o ddraenogod
3. Iwerddon
4. Mae'n ffrwyth