

#BuildingHealthierCommunitiesTogether

Amser y Agenda	Manylion	Cyflwynydd/Cyflwynwyr
9:30am - 9:45am	Croeso a nodi meysydd ffocws byrddau iechyd	- Paul Mears, Prif Weithredwr BIPCTM - Linda Prosser, Cyfarwyddwr Gweithredol Strategaeth a Thrawsnewid
9:45am–10:05am	Cydweithio i sicrhau gwell iechyd a lles: Pynciau llosg i'n cymuned	Rachel Rowlands, Aelod Annibynnol dros Gymuned, BIP CTM
10:05am - 10:45am	Gosod ein nodau ar gyfer 2025... meysydd ffocws partneriaeth (Trafodaethau tabl 1 a 2) – cyfeiriwch at y llyfryn	Rachel Rowlands, Aelod Annibynnol dros Gymuned, BIP CTM
10:45yb -11.00yb	Rhwydweithio anffurfiol	
11:00am – 11:15am	Adborth o drafodaethau 1 a 2	Hwylusir gan Paul Mears
11:15am-11:30am	Adeiladu ein Rhwydwaith Arweinwyr (Trafodaeth ystafell – cyfeirio at y llyfryn)	Hwylusir gan Jonathan Morgan, Cadeirydd, BIP CTM
11.30am	Cau	Paul Mears

Nodau ein bwrdd iechyd



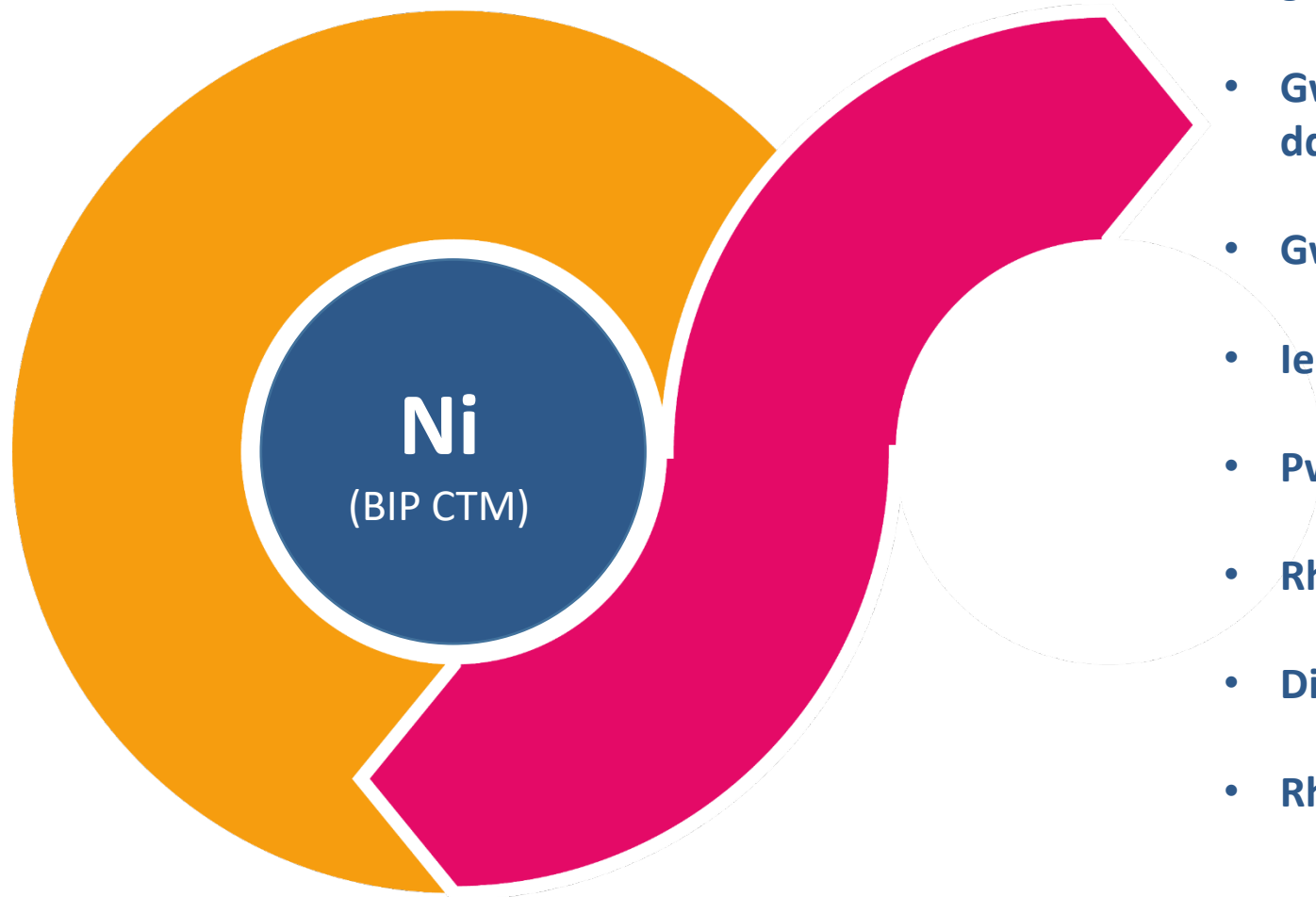
Sicrhau canlyniadau iechyd gwell i'r boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl sy'n byw mewn CTM drwy...

- Gwellu metrigau iechyd y boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau iechyd (o fewn CTM a rhwng CTM a Chymru)
- Dod yn sefydliad iechyd y boblogaeth
- Adeiladu Cymunedau Iachach
- Grymuso arweinyddiaeth systemau ar gyfer Gwellu Iechyd y Boblogaeth

CTM Community Leaders' Network



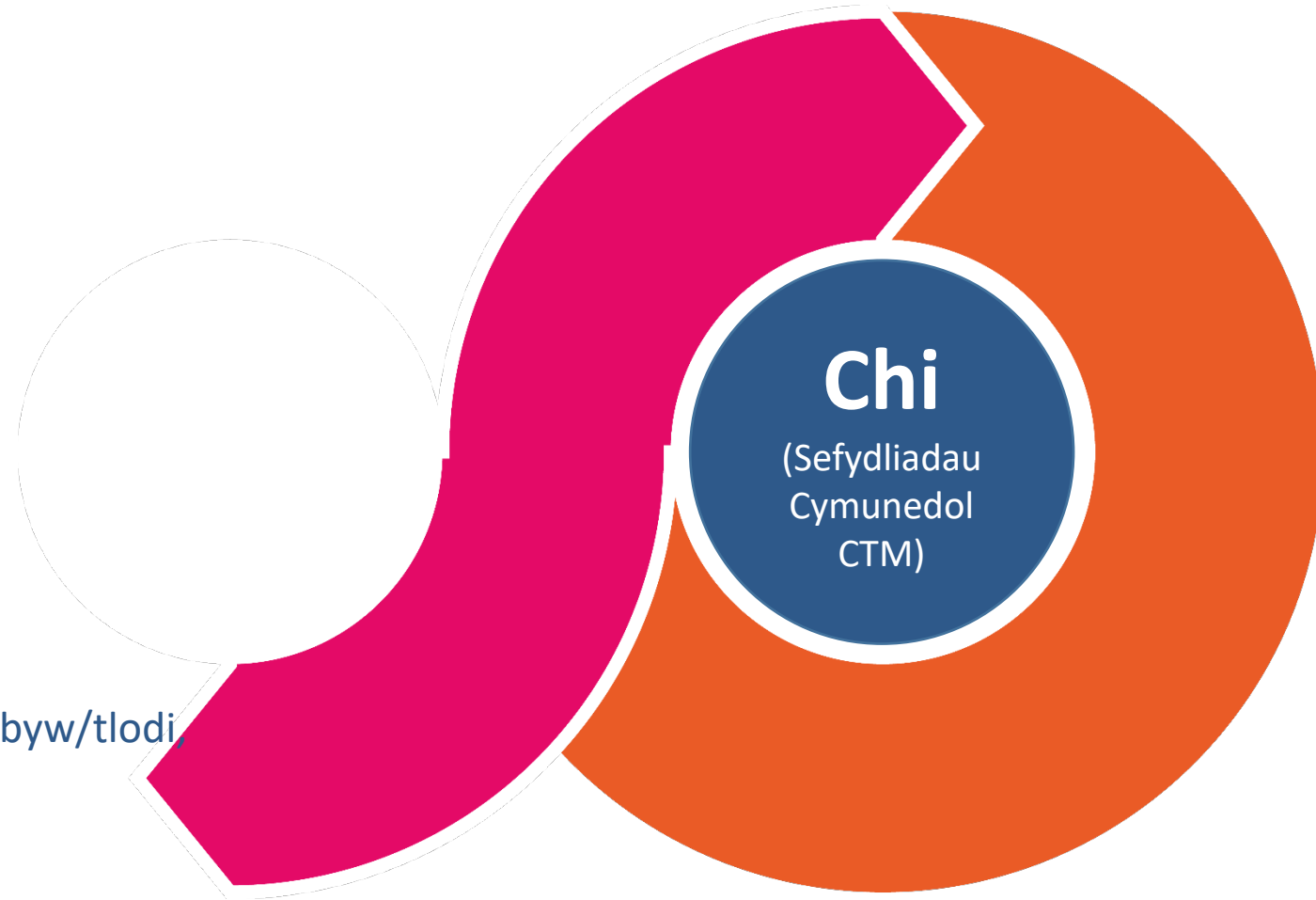
Ein nodau



- Gwella gwasanaethau aciwt ar draws y rhanbarth
- Gwella mynediad at wasanaethau (gan gynnwys llwybrau cleifion, trawsnewid digidol, darparu gwasanaethau cymunedol integredig)
- Gwella profiad y claf (amseroedd aros/cymorth byw'n dda)
- Gwella canlyniadau canser
- Iechyd meddwl, lles emosiynol a seicolegol
- Pwysau iach ac atal diabetes math 2
- Rheoli iechyd y boblogaeth
- Diogelu iechyd (Brechu)
- Rhoi'r gorau i ysmygu/tybaco

Themâu o bwys i'r gymuned, beth rydych chi wedi'i ddweud wrthym...

- Profiad y Claf
- Cymunedol
- Cefnogi pobl sy'n byw gyda Salwch Hirdymor
- Cefnogi Ymddygiad Iach
- Heneiddio'n dda
- Iechyd meddwl, lles emosiynol a seicolegol
- Penderfyniadau ehangach i iechyd (tai, costau byw/tlodi, gwasanaethau cyhoeddus, amgylcheddau lleol)



Profiad y claf



Mynd i'r afael â'r bwlch gwybodaeth ynghylch mynediad at wasanaethau: beth i'w gael, pryd a sut

Gwella llais y claf / dinesydd: dangos y gweithredir ar brofiadau byw neu adborth a rennir

Gwella cymorth iechyd meddwl a lles (gan gynnwys cymorth ar gyfer galar)

Byw'n iach: cymryd agwedd gydweithredol (iechyd, cymdeithasol a lleol) i wneud mynediad at opsiynau iach yn hygyrch ac yn fforddiadwy i bobl

Defnyddio sgiliau a phrofiad y gymuned i ddiwallu anghenion y gymuned

* Cynnig gofal yn agos i'r cartref - gwasanaethau hygyrch lleol sy'n lleihau amser teithio*

Gwell cyfeirio at wasanaethau cymorth cartref / cymunedol

Cymunedol



Datblygu darpariaeth cludiant rhanbarthol i gefnogi pobl ar draws y cylch bywyd

Darparu cymorth ar gyfer mannau cymunedol a rhaglenni sy'n effeithio ar ymddygiad iach a chanlyniadau o ansawdd bywyd gwell

Presgripsiynu cymdeithasol

Creu cyfleoedd iechyd a lles trwy berthnasoedd iechyd a chymunedol

Nodi asedau lleol ar draws y rhanbarth a allai gael effaith gadarnhaol ar ymddygiad iach ac ansawdd bywyd

Cyfathrebu: sicrhau bod gwybodaeth ar gael yn eang am y cymorth sydd ar gael yn yr ardal leol

Ymddygiadau Iach



*Datblygu'r sgiliau a'r wybodaeth i bobl ofalu amdanyn nhw eu hunain ac eraill

Datblygu gallu pobl i fabwysiadu ymddygiad iach (addysg, mynediad at wasanaethau, yr amgylchedd adeiledig, yr amgylchedd naturiol, partneriaethau effeithiol)

Gwellu cymorth iechyd meddwl a lles emosiynol fel ffactor allweddol i fyw yn dda

Cefnogi pobl ar restrau aros i fyw'n dda

Heneiddio'n dda



Gwell mynediad i wasanaethau

Gwell mynediad at wybodaeth (gweithgareddau iechyd a chymunedol)

Cymorth i ofalwyr

Mynd i'r afael â'r teimlad o 'golled' o heneiddio (Annibyniaeth | lles corfforol | cryfder a symudedd | hyder | llai o amser (yn sgil cynnydd yn yr angen i gael mynediad at wasanaethau)

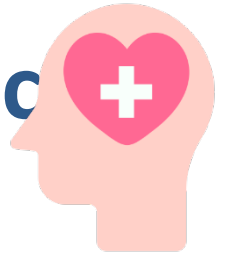
Ofn a phryder ynghylch salwch cynyddol ac eiddilwch

Hunanofal ac atal: gwell cefnogaeth ac addysg (sgiliau a gwybodaeth)

*Gwell cefnogaeth gofal iechyd digidol *

Gorbryder gofal anifeiliaid anwes

Rhwystrau ehangach i iechyd a lles



Gwell trafnidiaeth

Iechyd Meddwl a Lles

Costau byw / argyfwng tlodi

Cyfrifoldebau gofalwyr

*Tai / byw yn dda *

Straen / gorbryder / gorflinder

Gwirfoddoli cymunedol (rhwydwaith bregus)

Cefnogi pobl sy'n byw gyda Salwch Hirdymor



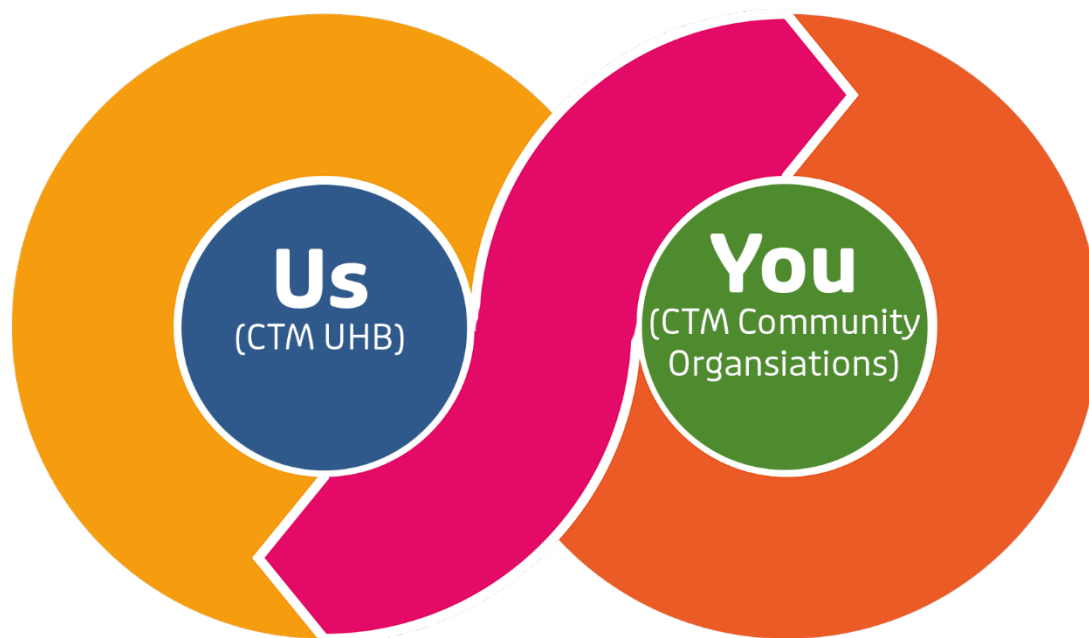
Gwell cefnogaeth (corfforol, meddyliol ac emosiynol) i bobl ar restrau aros hir

Gwell cydgysylltu ar draws y system iechyd tra bod pobl yn aros am driniaeth

Cymorth gyda hunanofal / rheoli a phresgripsiynu cymdeithasol

Gweithio'n fwy cydweithredol gyda'r trydydd sector i gefnogi pobl i 'fyw'n dda' ac 'aros yn dda' (arweinwyr cymunedol wedi cydnabod hwyluswyr i wella gofal i bobl â salwch hirdymor)

Trafodaethau bwrdd ac adborth



Gosod ein nodau ar gyfer 2025... meysydd ffocws partneriaeth

Trafodaeth 1

- Oes unrhyw beth ar goll o'r rhestr themâu hon?

Trafodaeth 2

- Pa dri phwnc fydddech chi'n rhoi blaenoriaeth i'w trafod mewn cyfarfodydd yn y dyfodol?
- Ble mae'r cyfleoedd partneriaeth i symud y themâu pwysig hyn ymlaen?
- Sut byddwn yn mesur llwyddiant yn erbyn y blaenoriaethau hyn?

Adeiladu ein Rhwydwaith Arweinwyr

(Trafodaeth Ystafell)

- Pwy sydd ar goll o'n rhwydwaith arweinwyr?
- Pa gamau y gallwn ni i gyd eu cymryd i sicrhau bod y bobl gywir yn ymgysylltu ac yn cael eu cynnwys mewn cyfarfodydd yn y dyfodol?