



Gwella Iechyd Cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog yng Nghwm Taf Morgannwg

Tachwedd 2025



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Rhagair

Ar Ddydd Iau 26 Mehefin 2025, yn ystod Wythnos y Lluoedd Arfog, cynhaliodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (BIP CTM) ei Ddiwrnod Iechyd a Lles Cyn-filwyr cyntaf ar gyfer cymuned y Lluoedd Arfog.

Wedi'i ddisgrifio fel "digwyddiad disglair", fe'i cyflwynwyd trwy bartneriaeth rhwng BIPCTM, Grŵp Cyn-filwyr y Dyffryn, Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf, a phartneriaid yn y trydydd sector. Daeth dros 30 o sefydliadau ynghyd i ddarparu mynediad at wasanaethau iechyd corfforol a meddyliol, trawma, profedigaeth a chymorth tai, tra hefyd yn casglu adborth gwerthfawr gan gyn-filwyr am eu hanghenion iechyd.

Cryfhaodd y digwyddiad ymrwymiad CTM i wella mynediad at ofal iechyd a dealltwriaeth o anghenion unigryw cyn-filwyr, gan baratoi'r ffordd ar gyfer mentrau yn y dyfodol fel digwyddiadau lleol pellach, hyfforddiant meddygon teulu, a phrosiectau i wella nifer y bobl sy'n cael brechiadau.

Gan gyd-daro â lansio rhaglen VALOUR Llywodraeth y DU, sy'n anelu at wella mynediad at ofal i gyn-filwyr ledled y wlad, dangosodd y digwyddiad hwn gydweithrediad a gweithredu lleol cryf. Mae'r bartneriaeth yn parhau i fod yn ymroddedig i wella profiad gofal iechyd y rhai sydd wedi gwasanaethu ein gwlad.

Paul Mears, Prif Weithredwr, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Y Cyngorydd Maureen Webber, Dirprwy Arweinydd Cyngor Bwrdeistref Rhondda Cynon Taf a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog

Dr Lee Thomas, Meddyg Teulu, Meddygfa Newpark, Rhondda Cynon Taf

Paul Browmell MBE, Arweinydd, Cyn-filwyr y Dyffryn

Mewn partneriaeth ag [Interlink RCT](#), [Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr](#) a [Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful](#).



Cynllun ar gyfer Cymru: Neges gan Gomisiynydd Cyn-filwyr Cymru

Mae gwella canlyniadau iechyd a lles Cyn-filwyr drwy gydweithio yn ymrwymiad cadarn a wnaed gan y Weinyddiaeth Amddiffyn.

yn ei Raglen VALOUR.

Tynnodd Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru, James Philips, sylw at y gwaith yn rhanbarth Cwm Taf Morgannwg fel glasbrint cenedlaethol.

Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru - neges fideo i'r rhai a fynychodd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Trosolwg o'r Digwyddiad - Diwrnod o Iechyd, Anrhydedd a Gobaith

Cynhaliwyd y digwyddiad ddydd Iau, Mehefin 26, fel rhan o Wythnos y Lluoedd Arfog 2025, ac roedd yn undod o dros 150 o fynychwyr gan gynnwys Cyn-filwyr, aelodau ehangach o'r Lluoedd Arfog y gymuned a'u teuluoedd, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a sefydliadau cymunedol.

Wedi'i gynnal gan BIPCTM, mewn partneriaeth â Valley Veterans, Cyngor Bwrdeistref Sirol RCT, Interlink RCT, BAVO, VAMT, a thros 30 o sefydliadau trydydd sector rhanbarthol, amlygodd y digwyddiad ymrwymiad y bwrdd iechyd i Gyn-filwyr, eu teuluoedd, a Chymuned ehangach y Lluoedd Arfog trwy ddarparu cefnogaeth gynhwysol trwy fynediad at ofal iechyd, adnoddau ac adrodd straeon.

Roedd yr agenda'n cynnwys anerchiadau allweddol ynghyd â thystiolaethau personol a fideo cyffrous "I Served", a oedd i gyd yn talu teyrnged i'r rhai sydd wedi gwasanaethu, neu sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd. Yn ogystal, roedd marchnad gofal iechyd ryngweithiol yn galluogi mynediad uniongyrchol at wasanaethau cymorth hanfodol.

Llwyddodd y digwyddiad i gyrraedd yn eang ac i gael effaith sylweddol, gan osod model cryf ar gyfer dulliau cydweithredol yn y dyfodol o fewn rhanbarth Cwm Taf Morgannwg rhwng iechyd, awdurdodau lleol, y trydydd sector a phartneriaid elusennol.

#IechydLluoeddArfogCTM



Gweithgareddau Allweddol

Traddododd Peter Vaughan, Arglwydd Raglaw EF Canol Morgannwg, y prif anerchiad, gan fynd i'r afael â'r heriau bywyd go iawn y mae cyn-filwyr yn eu hwynebu a phwysigrwydd cydweithio.



Amlinellodd Philip Daniels, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd, BIPCTM, fanteision iechyd y boblogaeth o ganlyniad i gydweithrediad rhwng Cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog CTM.



Tynnodd y Cynghorydd Maureen Webber, Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, Cyngor Bwrdeistref Sirol RhCT, sylw at ymrwymiad yr awdurdod lleol i gefnogi cymuned Lluoedd Arfog CTM drwy sicrhau mynediad teg at wasanaethau, hyrwyddo eu hanghenion, a helpu cyn-filwyr a'u teuluoedd i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cysylltu o fewn eu cymuned.



Dr Lee Thomas, Meddyg Teulu a Dr Dom Hurford, Tynnodd Cyfarwyddwr Meddygol, BIP CTM, sylw at ymrwymiad y bwrdd iechyd i wella mynediad at iechyd a lles drwy Gyfamod Lluoedd Arfog CTM.



Rhannodd Ben Lukowski, enillydd medal aur dwbl yng Ngemau Invictus 2025, ei daith o anaf i'r ymennydd i lwyddiant chwaraeon; yng nghwmni **George Matthews**, cyn-Gommando Morol Brenhinol a Phrif Swyddog Gweithredol yr elusen 65 Degrees North. Gyda'i gilydd fe wnaethant amlygu dull yr elusen - "Adsefydlu drwy Antur."



Lleisiau Cyn-filwyr

Fy mhrofiad a'm hanghenion gofal iechyd fel cyn-filwr CTM: Siaradodd Paul Bromwell, sylfaenydd Valley Veterans a Steve Roberts, Ymddiriedolwr, Valley Veterans am eu profiadau milwrol ac ôl-filwrol personol, a'u hanghenion gofal iechyd fel cyn-filwyr o CTM.



Chwaraewyd teyrnged fideo o'r enw **"I Served"** i roi anrhydedd i'r rhai sydd wedi gwasanaethu, ac sy'n parhau i wasanaethu yn ein rhanbarth, gan bwysleisio pwysigrwydd sgysiau parhaus ynghylch profiadau cyn-filwyr.



Daeth y digwyddiad i ben **gan y Cyrnol David Hammond**, Cadeirydd Ymddiriedolwyr Cyn-filwyr y Dyffryn, gan gyfeirio at ei waithfel mentor i gadetiaid ifanc o fewn CTM, gan dynnu sylw at recriwtiaid cadetiaid fel sylfaen ardderchog ar gyfer gweithlu'r GIG yn y dyfodol.



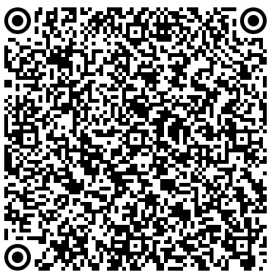
Marchnad a Rhwydweithio

Cafodd y mynychwyr gyfle i gysylltu â 30 o wasanaethau cymorth lleol mewn marchnad iechyd a lles fywiog . Rhannwyd y farchnad yn ôl pum ardal allweddol o bwys, a ddewiswyd gan y cyn-filwyr:

- Cymorth Galar a Thrawma
- Iechyd meddwl a lles
- Anhwylderau corfforol
- Ffyrdd iach o fyw
- Gwasanaethau cymorth cymunedol:

Darparwyd llyfryn iechyd a lles wedi'i argraffu i bob mynychwr i gefnogi sgysrsiau dil-ynol ar ôl y digwyddiad

Mae'r llyfryn ar gael yn electronig fel PDF gan ddefnyddio'r cod QR isod.





TYSTEBAU

“Roedd yn anrhydedd bod yn rhan o ddigwyddiad Cyn-filwyr CTM gan fy mod yn credu mai un o nodweddion unrhyw genedl ofalgar yw'r ffordd y mae'n cefnogi ac yn parchu'r rhai sy'n cefnogi ac yn amddiffyn ei rhyddid a'i breintiau. Yn yr amseroedd anodd ac aflonyddwch byd-eang hyn, mae ein lluoedd arfog a'n cyn-filwyr yn parhau i fod yn rhan annatod ac angenrheidiol o bwy ydym ni fel cenedl ac yn ysbrydoliaeth i bob un ohonom, ac oherwydd hyn mae'n hanfodol ein bod ni'n parhau i gefnogi a helpu ac mae dyddiau fel hyn mor bwysig.”

Peter Vaughan Arglwydd Raglaw EF Canol Morgannwg



Arglwydd Raglaw
Morgannwg Ganol
Lord-Lieutenant
of Mid Glamorgan





“Mae'r digwyddiad hwn yn adlewyrchu ein hymrwymiad dwfn fel bwrdd iechyd i sicrhau bod Cyn-filwyr, ein cymuned Lluoedd Arfog ehangach yng Nghwm Taf Morgannwg, a'u teuluoedd, yn derbyn y gofal, y parch a'r gefnogaeth y maent yn eu haeddu.

Drwy ganolbwyntio ar eu hiechyd a'u lles, nid yn unig yr ydym yn mynd i'r afael ag anghenion gofal iechyd hanfodol ond hefyd yn cynnal ein cyfrifoldeb, drwy ein Cyfamod Lluoedd Arfog, i'r rhai sydd wedi gwasanaethu ein gwlad gydag ymroddiad a dewrder.”



Paul Mears
Prif Weithredwr
Cwm Taf Morgannwg University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board





“Roedd yn frainit cefnogi Digwyddiad Iechyd Cyn-filwyr a Lluoedd Arfog CTM, a oedd yn cyd-fynd â'n hymrwymiad i helpu cymunedau ledled Rhondda Cynon Taf i fyw bywydau iachach a mwy boddhaus.

Cynigiodd y digwyddiad hwn blatfform gwerthfawr i gysylltu cyn-filwyr, eu teuluoedd, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a phartneriaid cymunedol dibynadwy, gan greu hafan lle daeth profiad byw, mewnwelediad arbenigol, a chefnogaeth ymarferol ynghyd i fynd i'r afael â'r heriau unigryw y mae cymuned ein Lluoedd Arfog yn eu hwynebu.



Fel Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, rwy'n parhau i fod wedi ymrwymo i sicrhau bod y rhai sy'n gwasanaethu ac sydd wedi gwasanaethu nid yn unig yn cael eu cydnabod ond yn cael eu cefnogi'n weithredol i gael mynediad at y gofal a'r gwasanaethau y maent yn eu haeddu. Mae digwyddiadau fel hyn yn hanfodol wrth chwalu rhwystrau ac adeiladu rhwydweithiau gofal cryfach a mwy cynhwysol.”

Y Cynghorydd Maureen Webber Dirprwy Arweinydd Cyngor Bwrdeistref Cyngor Rhondda Cynon Taf a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog





“Mae lles cyn-filwyr yn hanfodol. Mae eu profiadau unigryw mewn gwasanaeth milwrol yn fwy tebygol o arwain at heriau iechyd corfforol a meddyliol na'r aelod cyffredin o gymdeithas. Mae sicrhau bod eu lles yn cael ei ddarparu, heb anfantais, trwy wasanaethau cymorth, fel gofal iechyd meddwl, triniaethau iechyd corfforol, a chymorth cymdeithasol, yn hanfodol ar gyfer eu trawsnewidiad llwyddiannus i fywyd sifil ac iechyd cyffredinol.

Roedd digwyddiad iechyd a lles Cyn-filwyr y Dyffryn ar 26 Mehefin yn ffordd wych o gysylltu cymuned y cyn-filwyr lleol â'r nifer o asiantaethau cyhoeddus a gwirfoddol a all ddarparu cefnogaeth i'r rhai sydd ei hangen fwyaf. Fel Swyddog Awyrlu Cymru, roeddwn i wedi fy ysbrydoli gan y gwaith rhagorol sy'n cael ei wneud ar ran cymuned ein Lluoedd Arfog ac rwy'n canmol pawb a oedd yn rhan, yn enwedig Paul Bromwell, am wneud y digwyddiad yn llwyddiant mor ysgubol.”



Comodor yr Awyrlu Rob Wood Swyddog Awyrlu Cymru



“Roedd Cyn-filwyr y Dyffryn yn anrhydedd ac yn falch iawn o gydweithio â Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg i drefnu a chynnal y Digwyddiad ar y cyd rhwng Cyn-filwyr a’r GIG ym mis Mehefin 2025.

Dyma oedd y fenter gyntaf o’i fath, felly rydym yn falch iawn o fod wedi gweithio mor agos gyda thîm proffesiynol a chyfeillgar iawn o’r bwrdd iechyd dros fisoedd lawer i wireddu hyn.



Cyfrannodd gwaith caled pawb at ddigwyddiad hynod lwyddiannus, a oedd o fudd mawr i Gyn-filwyr yn rhanbarth Cwm Taf Morgannwg a’r Cyn-filwyr hynny a oedd yn ymweld o ranbarthau byrddau iechyd eraill ledled De Cymru.



Rydym yn falch iawn o’n cydweithrediad â’r bwrdd iechyd ac y bydd ein digwyddiad ar y cyd yn gynllun i fyrddau iechyd eraill a grwpiau cyn-filwyr ledled y DU drefnu digwyddiadau tebyg.”

Paul Bromwell MBE
Sylfaenydd, Valley Veterans

Nigel Locke
Ysgrifennydd, Valley Veterans





“Roedden ni’n falch o gefnogi Digwyddiad Iechyd Cyn-filwyr a Lluoedd Arfog CTM, a oedd yn adlewyrchu ein gweledigaeth yn glir i helpu cymunedau lleol i fyw bywydau iachach a hapusach. Roedd y digwyddiad yn gyfle unigryw i ddod â chyn-filwyr a’u teuluoedd, gweithwyr proffesiynol y GIG, a sefydliadau cymunedol dibynadwy ynghyd i helpu i wella iechyd, gofal a chefnogaeth y rhai a allai wynebu rhwystrau ychwanegol i gael mynediad at wasanaethau.



“Fel Elusen y GIG ar gyfer y rhanbarth, rydym am hyrwyddo cydweithrediadau cyffrous ac arloesol fel hyn - wedi’u llunio trwy wrando ar yr hyn sydd bwysicaf i’r gymuned a throï’r

mewnwelediadau hynny’n gamau gweithredu ystyrllon. Roedd y digwyddiad yn enghraifft bwerus o’r hyn y gellir ei gyflawni pan fydd pobl a sefydliadau’n dod at ei gilydd o amgylch nod cyffredin i gefnogi lles. Roedd yn ysbrydoledig gweld pob sefydliad a oedd yn rhan o’r broses o wneud y diwrnod yn llwyddiant, pob un yn cyfrannu ei amser, ei wybodaeth neu ei adnoddau i gefnogi ein cymuned Lluoedd Arfog leol.

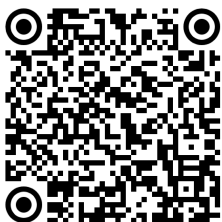
“Rydym yn gyffrous i weld sut bydd y dysgu o’r digwyddiad hwn yn helpu i lunio gofal gwell a mwy cyd-gysylltiedig i gyn-filwyr a’u teuluoedd ledled Cwm Taf Morgannwg.”

Abe Sampson Pennaeth Elusen GIG a Chynhyrchu Incwm CTM



Cwm Taf Morgannwg
ELUSEN GIG NHS CHARITY

Darllenwch fwy am Elusen CTM



“Roedd yn bleser mawr cynrychioli'r CVC yn RCT ar gyfer y digwyddiad llesiant i gyn-filwyr. Roedd yn gyfle gwych i rannu cefnogaeth gyda Chyn-filwyr a'u teuluoedd, meithrin cysylltiadau cryfach a sicrhau bod y rhai sydd wedi gwasanaethu yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi yn eu cymunedau.”

Katy Williams

Arweinydd Llesiant a Chydraddoldeb, RCT Interlink



“Roedden ni wrth ein bodd bod yn rhan o'r digwyddiad arbennig iawn hwn sy'n rhoi cydnabyddiaeth i Gyn-filwyr. Daeth y siaradwyr ysbrydoledig â'u profiadau'n fyw ac roedden ni wir wedi cael ein cyffwrdd gan yr hyn a glywsom. Byddwn yn parhau i gydnabod Cyn-filwyr yn y ffordd yma'n hirdymor, gan fod eu cyfraniad a'u hymroddiad i'n cymuned yn ddiysgog.”

Sharon Richards

Prif Swyddog, VAMT



“Roedd BAVO yn falch o fod yn rhan o'r digwyddiad i Gyn-filwyr, lle'r oedd holl ranbarthau CTM wedi'u cynrychioli, gan rannu angerdd a balchder y gymuned o gefnogi cyn-filwyr ein Lluoedd Arfog. Roedd yn ysbrydoledig gweld yr amrywiaeth o sefydliadau sy'n cynnig gwybodaeth a chymorth. Fe wnaeth y straeon profiadau byw a rannwyd gan y siaradwyr a'r mynychwyr wella'r ymdeimlad o falchder a deimlwyd ar y diwrnod, trwy allu bod yn rhan o gymuned falch.

Heidi Bennett

Prif Swyddog Gweithredol, BAVO



Bridgend Association of Voluntary Organisations
Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr



Adborth Cyffredinol: Veterans:



“Fel Cyn-filwr fy hun, roeddwn i’n teimlo bod y digwyddiad yn ddathliad a chydweithrediad gwych rhwng ein Cyn-filwyr a BIP Cwm Taf Morgannwg. Digwyddiad ysbrydoledig ac anhygoel!”

Cyn-filwyr Anhysbys



“Roedd gweld y gefnogaeth sydd ar gael wedi codi fy ysbryd...Dywedodd wrthyf am y gwasanaeth sydd ar gael. Diwrnod gwych.”

Cyn-filwyr Anhysbys



“Roedd stondin GIG Cymru i Gyn-filwyr yn wych gan fod y dyn yno’n ddigon caredig i esbonio’r gwasanaeth yn fanwl, gan gynnwys llwybrau atgyfeirio a dulliau triniaeth cyfredol.”

Cyn-filwyr Anhysbys



“Gwnaethon nhw I GYD waith aruthrol i godi ymwybyddiaeth, sy’n bwysig iawn.”

Cyn-filwyr Anhysbys



“Drwy leisio fy mhryderon yn y digwyddiad hwnnw, rydw i wedi gallu trefnu sawl apwyntiad iechyd corfforol.”

Cyn-filwyr Anhysbys



Adborth Cyffredinol: Stondinwyr



“Rwy’n falch iawn o gael y cyfle i gefnogi cymuned y Cyn-filwyr a’u cyfeirio at wasanaethau deintyddol yn ogystal â darparu adnoddau a chynngor personol i anghenion yr unigolion. Rhannodd unigolion eu profiadau a pham y gallai’r rhain fod wedi dylanwadu ar eu penderfyniadau i beidio â chael gofal deintyddol.”

Tîm Deintyddol Cymunedol CTM



“Roedd mynychu’r digwyddiad yn gyfle gwerthfawr i WISE gysylltu â gwasanaethau eraill, cryfhau cysylltiadau cydweithredol, a chodi ymwybyddiaeth o’n cyrsiau hunan-reoli ymhlith cymunedau cyn-filwyr nad oeddent o reidrwydd yn gwybod am y gefnogaeth a’r cymorth sydd ar gael.” Roedd yn atgof pwerus o bwysigrwydd cysylltiad cymunedol.”

Gwasanaeth Gwella Lles CTM (WISE)



“Ymholais gyda’r gwasanaeth i un o’n Cyn-filwyr dall gael gwybod pryd y byddai’n debygol o gael ei weld gan fod angen triniaeth frys arno.”

Stondinwr Anhysbys



“Teimlais fod y digwyddiad wedi bod yn llwyddiant ysgubol, a ddarparodd wybodaeth werthfawr i Gyn-filwyr, eu teuluoedd a’u gofalwyr. Teimlais hefyd fod cyfleoedd rhwydweithio rhagorol ar gyfer amrywiol wasanaethau ac adrannau o fewn BIP Cwm Taf Morgannwg, yn ogystal â gwasanaethau ehangach ar gael i bawb gan gwmnïau annibynnol ac elusennau gwerth chweil.”

Stondinwr Anhysbys



Astudiaethau Achos Cyn-filwyr

Jeremy Robertson Cyn Fyddin Prydain



“Jeremy ydw i, Cyn-filwr Byddin Prydain sydd wedi wedi cwblhau sawl dyletswydd. Ar ôl gadael y fyddin roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi cael fy ngadael ac am flynyddoedd lawer roeddwn i mewn lle tywyll iawn. Drwy Valley Veterans, rydw i wedi llwyddo i ailadeiladu fy mywyd - maen nhw nawr fel un teulu mawr. Roeddwn i'n teimlo bod y digwyddiad iechyd yn ddefnyddiol iawn - roeddwn i wedi fy synnu gan y gallu i siarad yn uniongyrchol ag aelodau'r bwrdd iechyd, ac i weld a chlywed eu gofal a'u tosturi. Drwy leisio fy mhryderon yn y digwyddiad hwnnw, rydw i wedi gallu cael sawl apwyntiad iechyd corfforol wedi'u cyflymu.

Mae'n wych gweld y bwrdd iechyd yn cymryd camau gweithredol i helpu fy nheulu Cyn-filwyr.”

Dean Twaite Cyn Is-gorporal Corfflu Trafnidiaeth Brenhinol



“Roedd misoedd o ansicrwydd ynghylch pryd y byddwn i'n cael fy llawdriniaeth yn gwneud i mi deimlo'n flinedig iawn. Roeddwn i'n cael heintiau dro ar ôl tro, yn cael gwrthfotigau ac yn cael fy nerbyn i gael triniaeth sawl gwaith hyd yn oed.

Roedd peidio â chael dyddiad llawdriniaeth pendant yn fy ngadael yn teimlo'n wirioneddol isel. Yna dywedodd fy nghymydog, sy'n ffrind da i mi, wrtha i am Gyn-filwyr y Dyffryn. Es i i'w digwyddiad a chefais sgwrsio â rhywun o PALS (Gwasanaeth Cyswllt Cyngori Cleifion BIPCTM).

Edrychodd mewn i fy llawdriniaeth ar fy rhan. Doeddwn i ddim yn gwybod dim am PALS o'r blaen - dydy cyn-filwyr ddim bob amser yn dod i wybod pa wasanaethau.





Alan Jones Cyn Fyddin Prydain



“Roeddwn i’n teimlo bod y diwrnod iechyd a lles yn ddefnyddiol iawn.

Roedd y cyflwyniadau’n addysgiadol iawn. Roeddwn i’n gwerthfawrogi’n arbennig cael gwybod am yr hyn yr oedd y bwrdd iechyd yn ei wneud i gyn-filwyr gan ein bod ni’n aml yn teimlo’n anymwybodol.

Gwnaeth y farchnad fi’n ymwybodol o wasanaethau y gallwn eu cael y tu allan i feddygfa deuluol, rhywbeth rydw i wedi cael trafferth i’w gael yn lleol.

Uchafbwynt y diwrnod i mi yn bersonol oedd cysylltu â dau o’r staff nyrsio, a helpodd fi i lenwi ffurflenni lwfans mynychu ar gyfer fy ngwraig. Mae hon yn ddogfen fawr iawn ac roeddwn i wedi bod yn ei chael hi’n anodd ei chwblhau.”



Camau Cadarnhaol Ers y Digwyddiad

Ymarfer Cyffredinol

Hyfforddiant Meddyg Teulu

Traddododd Dr Lee Thomas, Meddyg Teulu achrededig profiadol, RCT, ddarlith i Gynllun Hyfforddeion Meddygon Teulu'r Cymoedd ar iechyd a lles y Lluoedd Arfog.

Ychydig o feddygon teulu sydd â chefnidir milwrol, ac nid oes gan lawer fawr ddim cyfarwyddyd â Lluoedd Arfog y DU. Rhoddodd darlith ryngweithiol drosolwg o gyfansoddiad Lluoedd Arfog Prydain, Meysydd Gweithredu diweddar, yn ogystal ag anghenion iechyd sefydledig a photensial yn y dyfodol.

Bydd y ddarlith yn cael ei chynnal eto gyda'r cyfnod derbyn hyfforddeion nesaf.

Cyfeirio at gymorth

Mae gan feddygon teulu ledled rhanbarth Cwm Taf Morgannwg fynediad at 'Llwybrau Iechyd Cymunedol', gwefan sy'n manylu ar lwybrau lleol ar gyfer cefnogi staff clinigol. Ers y digwyddiad mae tudalen newydd o'r enw 'Iechyd Cyn-filwyr' wedi'i hychwanegu at y wefan sy'n cefnogi meddygon teulu i:

- Adnabod a chodio unrhyw gleifion profiadol
- Archwilio a rheoli pynciau sy'n ymwneud â chyn-filwyr e.e. cwynion ffisegol, anafiadau difrifol a pharhaus, amlygiadau galwedigaethol
- Cyfeirio at ofal eilaidd yn unol â Chyfamod y Lluoedd Arfog

Gwella Adnabod Cyn-filwyr mewn Ymarfer Cyffredinol

Yn dilyn llwyddiant digwyddiad Iechyd Lluoedd CTM, nodwyd maes allweddol i'w wella o amgylch yr angen i gynyddu nifer y cyn-filwyr sy'n hunan-adnabod wrth gael mynediad at wasanaethau gofal sylfaenol. Amlygodd adborth o'r digwyddiad nad yw llawer o gyn-filwyr yn y gymuned yn datgelu eu cefndir gwasanaeth wrth gofrestru gyda neu fynychu meddygfeydd teulu. Gall hyn gyfyngu ar gyfleoedd i dimau gofal iechyd gydnabod ac ymateb i'r anghenion iechyd a lles penodol a all godi o ganlyniad i wasanaeth milwrol...





...Mewn ymateb, bydd prosiect gwella yn cael ei lansio ar draws yr wyth practis meddyg teulu achrededig sy'n gyfeillgar i gyn-filwyr yng Nghwm Taf Morgannwg, gan ddechrau yn Rhondda Cynon Taf fel ardal beilot. Nod y prosiect yw codi ymwybyddiaeth ymhlith cleifion am fanteision hunan-adnabod fel cyn-filwr, tra hefyd yn rhoi'r wybodaeth a'r hyder i staff y practis i ofyn y cwestiynau cywir yn sensitif wrth gofrestru ac yn ystod ymgynghoriadau. Mae'r prosiect yn ceisio sicrhau bod cyn-filwyr yn cael eu hadnabod yn briodol o fewn systemau ymarfer, gan alluogi

mynediad amserol at lwybrau cymorth wedi'u teilwra a gwasanaethau arbenigol lle bo angen. Y nod cyffredinol yw creu darlun cliriach o boblogaeth y cyn-filwyr yn yr ardal a gwella ansawdd y gofal maen nhw'n ei dderbyn. Bydd gwell dealltwriaeth o bwy yw cyn-filwyr o fewn y meddygfeydd hyn yn caniatáu i dimau gofal iechyd fabwysiadu dull mwy rhagweithiol a gwybodus, gan sicrhau bod eu profiadau a'u hanghenion unigryw yn cael eu cydnabod fel rhan o'u taith gofal iechyd barhaus.

Cynyddu Ymwybyddiaeth o Gyn-filwyr mewn Lleoliadau Ysbyty

Mae Tîm Profiad Pobl y Bwrdd Iechyd yn gweithio tuag at gyflwyno symbol pabi ar fyrddau gwyn electronig ysbytai i godi ymwybyddiaeth o gleifion sydd â chefnidir yn y lluoedd arfog wrth gael eu derbyn i'r ysbyty. Bydd hyn yn cael ei gefnogi gan raglen addysg staff i godi dealltwriaeth o ystyr y symbol hwn ar gyfer cefnogi taith iechyd y claf ac ar gyfer cefnogi gwell cyfeirio cymunedol.

Bydd y darn hwn o waith yn cael ei wneud mewn cydweithrediad â Chanolfannau Cyn-filwyr ac aelodau o'n cymuned Lluoedd Arfog, a'u teuluoedd, i lywio a sbarduno sgysiau yn y lleoliadau hyn.

Gwella Cymorth Holistaidd

Mae partneriaeth y Cyn-filwyr wedi ysgogi sgwrs rhwng Tîm Profiad y Bobl y Bwrdd Iechyd a Hwb Cyn-filwyr y Cymoedd mewn perthynas â chefnogi Padre ar sail wirfoddol.

Mae hefyd wedi cynyddu ymwybyddiaeth o'r Gwasanaeth Cyswllt Cyngor i Gleifion (PALS) a'r Tîm Profedigaeth gyda chynnydd yn cael ei adrodd mewn ceistadau sy'n gysylltiedig â chymorth.





Gwasanaethau Deintyddol yng Nghwm Taf Morgannwg

Gwnaeth Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol CTM gysylltiad newydd â'r Weinyddiaeth Amddiffyn i gefnogi milwyr wrth gefn sydd wedi cael eu defnyddio, ac a allai o ganlyniad golli eu hapwyntiad deintyddol tra byddant yng nghanol triniaeth.

Mae sgysiaiu cenedlaethol hefyd wedi cychwyn ynghylch y Porth Mynediad Deintyddol newydd, ar gyfer cefnogi Cyn-filwyr i gofrestru ar gyfer gofal deintyddol yng Nghwm Taf Morgannwg.

Hunanreolaeth yn y Gymuned: Rhaglen WISE Cwm Taf Morgannwg

Yn dilyn sgysiaiu digwyddiad, mae WISE yn gweithio'n uniongyrchol gyda Diabetes UK i sicrhau bod gwybodaeth am reoli diabetes ar gael i Gyn-filwyr ac i'w cyfeirio at gyrsiau Diabetes math 2. Mae WISE hefyd yn gweithio gyda nifer o bartneriaid cymunedol newydd i hyrwyddo eu cyrsiau hunan-reoli.

Gwella Cyfranogiad ar gyfer Cynllun Nyrsio Cadetiaid Coleg Brenhinol y Nyrsys ar gyfer Cefnogi Gyrfaoedd mewn Nyrsio a Gofal Iechyd

Mae pobl ifanc sydd, neu sydd wedi bod, yn lluoedd y cadetiaid yng Nghymru am ddwy flynedd neu fwy wedi datblygu rhinweddau ac wedi ennill sgiliau, cymwysterau, ac wedi cael profiadau a roddodd fantais glir iddynt - mantais - mewn ceisiadau am addysg bellach ac uwch ac am gyflogaeth.

Un agwedd ar hyfforddiant a datblygiad cadetiaid sy'n uniongyrchol berthnasol i'r bwrdd iechyd yw Cynllun Cadetiaid Nyrsio'r Brenin gan Coleg Brenhinol y Nyrsys. Wedi'i greu yn 2019, ac wedi'i enwi'n wreiddiol yn Gynllun Cadetiaid Nyrsio Ty-wysog Cymru Coleg Brenhinol y Nyrsys, mae tua 1,156 o gadetiaid naill ai wedi cwblhau'r rhaglen neu'n dechrau arni ar hyn o bryd, ac mae 163 ohonynt wedi'u lleoli yma yng Nghymru. Mae cydweithio agosach â BIPCTM y potensial i gynyddu'r capasiti i fwy o gadetiaid ymuno â'r cynllun, gan obeithio cynyddu nifer y bobl ifanc sy'n dilyn gyrfa nyrsio.



Crynodeb Cloi: Model Graddadwy o Bartneriaeth ac Effaith

Mae digwyddiad iechyd a lles Cyn-filwyr a Lluoedd Arfog CTM wedi profi i fod yn fwy na llwyddiant untro. Mae'n fodel cydweithredu y gellir ei ehangu sy'n ysbrydoli mabwysiadu rhanbarthol a chenedlaethol. Mae ei egni, ei ganlyniadau a'i gyrhaeddiad wedi ennyn diddordeb ar draws Rhwydweithiau Cyn-filwyr, Byrddau Iechyd / Ymddiriedolaethau, a fforymau cymunedol, gyda chanolfannau fel Campfa Bulldog ym Mhort Talbot a sefydliadau cyn belled â Gwlad yr Haf (Somerset) eisoes yn edrych mewn i efelychu'r model.

Gyda chefnogaeth partneriaid fel Adferiad, mae ein dull yn dangos sut y gall mentrau iechyd arloesol, dan arweiniad y gymuned, ledaenu'n gyflym a chael effaith ystyrlon ymhell y tu hwnt i'r rhanbarth. Mae'r digwyddiad wedi gwella profiad y claf drwy cryfhau cysylltiadau rhwng Canolfannau Cyn-filwyr y rhanbarth, Tîm Profiad Cleifion y bwrdd iechyd, a Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog (AFLOS) rhanbarth CTM.

Drwy'r bartneriaeth ranbarthol, rydym yn sicrhau bod pryderon yn cael eu clywed yn well, bod cymorth yn cael ei gyfeirio'n well a bod gwasanaethau'n cael eu halinio'n agosach ag anghenion Cyn-filwyr a'u teuluoedd.

I Elusen GIG Cwm Taf Morgannwg, mae'r cydweithrediad hwn wedi arwain at gysylltiadau newydd â sefydliadau cyn-filwyr lleol a phartneriaid cymunedol; gan ddyfnhau ei ddealltwriaeth o sut y gall cefnogaeth elusennol ddatgloi gweithgaredd cydweithredol sy'n canolbwyntio ar lesiant. Mae hefyd wedi darparu model ymarferol ar gyfer sut y gall Elusen GIG CTM feithrin a chynnal mentrau iechyd dan arweiniad y gymuned yn y dyfodol ar draws CTM, gan sefydlu ei rôl fel galluogwr partneriaeth ac effaith ystyrlon.

Yn hollbwysig, mae'r model hwn, sy'n cael effaith sylweddol, wedi'i gyflawni'n gost-effeithiol drwy rannu adnoddau a gweithio mewn partneriaeth, gan ddarparu gwerth rhagorol am arian. Y canlyniad yw fframwaith digwyddiadau ystyrlon, cynhwysol a gellir ei ailadrodd sy'n gadael argraff parhaol ar gyfranogwyr ac yn darparu glasbrint clir i eraill ei fabwysiadu ledled Cymru a thu hwnt

Gwylwch uchafbwyntiau ein digwyddiad yma.



Cydnabyddiaethau a Nawdd

Mae pwyllgor cynllunio'r digwyddiad hwn yn dymuno diolch i'r holl bartneriaid am eu hymrwymiad a'u cefnogaeth ragorol i gyflwyno'r digwyddiad peilot llwyddiannus hwn yng Nghwm Taf Morgannwg.



ATODIAD 1

Ymatebion i'r arolwg gan **Gymuned Cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog** o Gwm Taf Morgannwg ers y digwyddiad

Sgoriau Cyffredinol:

9.6

Cyrhaeddodd y digwyddiad sgôr gyffredinol o 9.6 allan o 10 yn seiliedig ar 27 o ymatebion gan Gyn-filwyr ac aelodau o Gymuned Lluoedd Arfog ehangach CTM.

Dadansoddiad canlyniadau

Rhoddodd 67% (18/27) o'r ymatebwyr sgôr o 10/10

Rhoddodd 26% (7 ymatebydd) sgôr o 9/10 iddo

Dim ond 2 ymatebydd (7%) a roddodd sgôrislaw 9/10iddo .

Prif Resymau dros Fodddhad

- “Digwyddiad cymunedol rhagorol a arddangosodd y gwaith sydd eisoes wedi'i gyflawni yn Valley Veterans, gan gynnig lle gwerth fawr i rwydweithio â gwasanaethau a all o bosibl gefnogi cyn-filwyr.”
- “Mae angen mawr am y math hwn o gydweithio o fewn cymunedau”
- “Gwybodaeth wych nad oedd y mynychwyr yn ymwybodol ohoni o'r blaen”
- “Ystod eang o wasanaethau a ddarperir”
- “Yn addysgiadol iawn ac wedi'i drefnu'n dda”
- “ Digwyddiad rhagorol”
- “Llawer o gymorth a chyingor da ar gael”
- “Digwyddiad anhygoel”
- “Braf gweld cymaint o sefydliadau'n cynnig cymorth i gyn-filwyr”
- “Roedd y wybodaeth i bawb yn ardderchog”



Crynodeb o'r Argraff Gyffredinol a'r Adborth gan Gyn-filwyr

Tynnwyd sylw at y digwyddiad fel un buddiol ar y cyfan, gyda'r mynychwyr yn gweld gwerth mawr yn y wybodaeth a rannwyd, y cyflwyniad proffesiynol, ac mrywiaeth y gwasanaethau sydd ar gael.

Effaith Bersonol

Mewn ymateb i'r cwestiwn:

Ydych chi'n teimlo bod mynychu'r digwyddiad hwn wedi cefnogi eich iechyd a'ch lles mewn unrhyw ffordd?

Dyweddodd **92.3%** o'r ymatebwyr ie (24/26)

Dyweddodd **7.7%** %*Na (2/26).

*O'r ymatebion Na, ni wnaeth un unigolyn ymateb i'r cwestiwn ac fe nododd un ei hun fel "eiriolwr nid Cyn-filwr"

Adborth penodol ar y cwestiwn uchod:

- "Teimlais yn galonogol iawn"
- "Profiad Cadarnhaol iawn"
- "Mae cymorth i gyd yn ymwneud â gwybodaeth - pan a phryd bynnag y bo angen"
- "Wedi'i gynllunio'n dda"
- "Cefais fynediad at wasanaethau nad oeddwn yn ymwybodol ohonynt"
- "Fe wnaethant fy hysbysu am argaeledd y gwasanaeth"
- "Diwrnod gwych"
- "Dim ond gweld y gefnogaeth sydd ar gael a gododd fy ysbryd"
- "Llawer o gymorth a chyngor da ar gael"



Rhai wedi sôn yn benodol am wasanaeth yn ymwneud â boddhad digwyddiad a phrofiad cyffredinol

- “Roedd stondin GIG Cymru i Gyn-filwyr yn wych gan fod y dyn yno’n ddigon caredig i esbonio’r gwasanaeth yn fanwl, gan gynnwys llwybrau atgyfeirio a dulliau triniaeth cyfredol”
- “Roedd stondin y ffisiotherapydd yn ymarferol iawn. Roeddwn i’n teimlo bod y stondinau’n adlewyrchu cymorth sydd ar gael o lawer o wahanol ffynonellau i gyn-filwyr a’u teuluoedd.
- Cymorth Iechyd meddwl a Lles
- “Cryn dipyn - ysgrifennu / ailysgrifennu ewyllysiau, profedigaeth, gwasanaethau cymorth iechyd - Diabetes UK a WISE”
- Gwasanaethau Deintyddol
- “Rhowch y gorau i ysmegu - byddaf yn rhoi cynnig arni”
- “Gormod i’w crybwyll”
- “Gwnaethon nhw I GYD waith aruthrol i godi ymwybyddiaeth, sy’n bwysig iawn”

Sgyrsiau dilynol

Pan ofynnwyd y cwestiwn: a ydych chi’n bwriadu dilyn i fyny gydag unrhyw un o’r gwasanaethau neu’r cysylltiadau a wnaed yn y digwyddiad:

77% (20/27 o ymatebwyr) yn dweud eu bod yn bwriadu dilyn i fyny â chysylltiadau a wnaed yn y digwyddiad, tra,

Dywedodd **23%** (6/26) nad ydyn nhw’n bwriadu gwneud gwaith dilynol.

*O’r ymatebion nad ydyn nhw’n bwriadu, ni wnaeth un unigolyn ymateb i’r cwestiwn

Mae hyn yn dangos lefel gref o ymgysylltiad a diddordeb, gyda dros dri chwarter o’r ymatebwyr yn bwriadu cymryd camau pellach yn seiliedig ar y cysylltiadau a’r wybodaeth a gafwyd yn y digwyddiad.





Cyfeiriadau penodol at gysylltiadau dilynol / cysylltiadau gwasanaeth

- Gwasanaethau Cyn-filwyr y GIG
- Gwasanaeth Gwella Lles CTM (WISE)
- Gwasanaethau cymorth diabetes
- Atal achosion o gwmpo
- Brechiadau
- Gwasanaethau Deintyddol
- Diabetes
- Ffisiotherapi
- Gwasanaeth Padre

Yn olaf, pan ofynnwyd iddynt a fyddent yn mynychu digwyddiad tebyg yn y dyfodol,

Dyweddodd **100%** o'r ymatebwyr (27/27) ie.



ATODIAD 2

Adborth gan **stondinwyr** yn y Digwyddiad Cymunedol Cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog

Sgoriau Cyffredinol:

9.48 Cyrhaeddodd y digwyddiad sgôr gyffredinol o 9.48 allan o 10 yn seiliedig ar ymatebion 27 gan stondinwyr.

Dadansoddiad canlyniadau

Rhoddodd 77.8% (21/27 o stondinwyr) sgôr o 10/10

Rhoddodd 7.4% (2 stonidin) sgôr o

9/10 iddo Rhoddodd 7.4% (2 stonidin)

sgôr o 8/10 iddo

Rhoddodd 3.7% (1 stonidinwr) sgôr o 7/10

Dadansoddiad Thematig o Brofiad a Awyrgylch Cyffredinol y Digwyddiad gan Stondinwyr

- Disgrifiodd llawer o gyfranogwyr y digwyddiad fel un “gwych,” “ffantastig,” “bendigedig,” “anhygoel,” ac “ysbrydoledig”.
- Teimlai'r mynychwyr ei fod yn ddatliad gwerthfawr o gyn-filwyr, gan feithrin ymdeimlad o gymuned a chydweithio.
- Creodd y digwyddiad amgylchedd cynnes a chroesawgar a rhoddodd falch der i gyfranogwyr o fod yn rhan o rywbeth pwysig





Dyfyniadau enghreifftiol:

- “Fel Cyn-filwr fy hun, roeddwn i’n teimlo bod y digwyddiad yn ddathliad gwych.”
- “Croeso hyfryd gan bawb.”

Isod mae crynodeb o themâu sy’n dod i’r amlwg yn seiliedig ar adborth stondinwyr ar eu profiad cyffredinol o gymryd rhan yn y digwyddiad:

• Thema 1: Gweithio mewn tîm a chydweithio

- Gwerthfawrogiad cryf am y cyfleoedd rhwydweithio gyda chyn-filwyr, darparwyr gwasanaethau, elusennau a staff y bwrdd iechyd
- Roedd y mynychwyr yn gwerthfawrogi rhannu gwybodaeth a gwneud cysylltiadau proffesiynol ar draws sefydliadau
- Ystyriwyd y digwyddiad fel llwyfan da ar gyfer gweithio mewn partneriaeth a chefnogaeth ar y cyd i gyn-filwyr

Dyfyniadau enghreifftiol:

- “Cyfleoedd rhwydweithio rhagorol ar gyfer gwahanol wasanaethau ac adrannau”
- “Roedd yn dda cwrdd â darparwyr gwasanaeth eraill yn ogystal â chyn-filwyr”

• Thema 2: Trefniadaeth a Chyfathrebu

- Cafodd y digwyddiad ei ganmol fel un a oedd wedi’i gynllunio’n dda, wedi’i drefnu’n dda, ac wedi’i redeg yn effeithlon.
- Disgrifiwyd y staff fel rhai sylwgar, cefnogol, a chroesawgar.
- Roedd cyfathrebu cyn ac yn ystod y digwyddiad yn gryf, gyda threfniadau clir a chyflwyniad effeithiol.

Dyfyniadau enghreifftiol:

- “Roedd y cyfathrebu’n ardderchog, roedd y digwyddiad wedi’i gynllunio a’i drefnu’n dda ”
- “Roedd y staff trefnu yn effeithlon ac yn sylwgar drwyddi draw”





• Thema 3: Dysgu a Rhannu Gwybodaeth

- Roedd y cyflwyniadau a'r stondinau yn darparu gwybodaeth werthfawr am y gwasanaethau sydd ar gael i gyn-filwyr a'u teuluoedd
- Adroddodd y mynychwyr eu bod wedi ennill gwybodaeth i'w chymryd yn ôl i'w sefydliadau

Dyfyniadau enghreifftiol:

- “Roedd y cyflwyniadau'n ddiddorol ac yn addysgiadol”
- “Llwyddais i wella fy ngwybodaeth am wahanol wasanaethau a gwneud cy sylltiadau gwerthfawr”

Rhyngweithiadau ac ymgysylltu

Pan ofynnwyd i stondinwyr a oeddent wedi cael rhyngweithiadau ystyrlon â'r mynychwyr; yn gysylltiedig ag amcanion a phwrpas y digwyddiad, dywedodd **93%** (25/27 stondin) ie a dywedodd **7%** (2 stondin) na.

Pan ofynnwyd i ddeiliaid stondinau a oeddent yn casglu gwybodaeth gyswllt neu gyfleoedd ar gyfer ymgysylltu yn y dyfodol, dywedodd **89%** (24/27 stondin) ie ac **11%** (3/27 stondin) na.

Pan ofynnwyd iddynt raddio'r ymgysylltiad cyffredinol yn eu stondinau, y sgôr ymateb gyfartalog oedd **8.59 allan o 10**.

Pan ofynnwyd i stondinwyr a oeddent yn teimlo bod eu cyfranogiad wedi cyfrannu'n gadarnhaol at amcanion y digwyddiad, dywedodd **96%** (26/27) ie a dywedodd **4%** (1/27) na.



Dadansoddiad Thematig o Werth Digwyddiad gan Ddeiliaid Stondinau: Thema 1: Gweithio mewn

- Daeth rhwydweithio i'r amlwg fel y thema amlwg, gyda chyfranogwyr yn pwysleisio
- gwerth cysylltu â chyn-filwyr, teuluoedd ac asiantaethau eraill
- Tynnodd llawer sylw at adeiladu partneriaethau newydd, ymgysylltu â grwpiau ehangach o gyn-filwyr, a chynllunio sesiynau cydweithredol yn y dyfodol
- Roedd rhwydweithio â stondinwyr eraill hefyd yn cael ei werthfawrogi fel ffordd o rannu dysgu a gwneud cysylltiadau proffesiynol.

• **Dyfyniadau enghreifftiol:**

- “Rhwydweithio, ymgysylltu a chyfleoedd pellach i ddarparu ein gwasanaethau yn ein cymunedau”
- “Wedi gwneud cysylltiadau â 3 grŵp cyn-filwyr a byddaf yn cynnal sesiynau cymorth digidol”
- “Mae rhwydweithio gyda stondinwyr eraill yn ddefnyddiol iawn ac yn rhoi cyfle i ni wneud cysylltiadau newydd”

• **Thema 2: Codi Ymwybyddiaeth o Wasanaethau**

- Adroddodd sefydliadau eu bod wedi gallu cynyddu gwelededd eu gwasanaethau i gyn-filwyr, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.
- Tynnodd rhai sylw at y cyfle i godi ymwybyddiaeth o wasanaethau newydd neu arbenigol (e.e., Tîm Gofal Alcohol, Profedigaeth yn ystod Plentyndod mewn Teuluoedd Milwrol, Seiberddiogelwch).
- Teimlai llawer fod y digwyddiad yn llwyfan gwerthfawr i ddsbarthu gwybodaeth, adnoddau ac arweiniad i'r rhai na fyddent fel arall yn cael mynediad at eu cymorth.

• **Dyfyniadau enghreifftiol:**

- “Ymwybyddiaeth o'n gwasanaeth tîm gofal Alcohol o fewn y bwrdd iechyd fel gwasanaeth cymharol newydd”
- “Cynyddu ymwybyddiaeth o Brofedigaeth yn ystod Plentyndod mewn Teuluoedd Milwrol.
- “Roedden ni'n gallu tynnu sylw at waith ein sefydliad a chodi ein proffil gyda chleientiaid”





Thema 3: Cymorth Uniongyrchol ac Ymgysylltu

- Roedd sawl sylw yn cyfeirio at sgysiau personol ac ystyrion gyda chyn-filwyr a'u teuluoedd
 - Roedd rhai sefydliadau'n gallu cynnig cymorth ar y fan a'r lle (e.e., trafodaethau ar frechlynnau, deunyddiau cymorth galar, atgyfeiriadau brys ar gyfer anghenion gofal iechyd cyn-filwyr).
 - Nododd yr adborth fod y rhyngweithiadau hyn wedi helpu i fynd i'r afael ag anghenion unigol ar unwaith tra hefyd yn meithrin ymddiriedaeth ac ymwybyddiaeth.
- **Dyfyniadau enghreifftiol:**
- “Sgysiau un-i-un cadarnhaol gyda chyn-filwyr”
 - “Llwyddodd ein Nyrs Imiwneiddio Arbenigol i gael sgwrs ystyrion gyda'r rhai oedd yn petruso rhag cael brechlyn”
 - “Fe wnaethon ni gynnig cefnogaeth ac adnoddau ar unwaith a darparu deunyddiau galaru sy'n briodol i'r oedran”





• **Thema 4: Atgyfeiriadau a Chyfleoedd Dilynol**

- Creodd y digwyddiad gyfleoedd ar gyfer atgyfeiriadau a gwaith dilynol yn y dyfodol.
- Nododd sawl sefydliad atgyfeiriadau uniongyrchol gan gyn-filwyr, yn ogystal â chysylltiadau newydd â grwpiau a gwasanaethau a fyddai'n arwain at sesiynau ac allgymorth yn y dyfodol.
- **Dyfyniadau enghreifftiol:**
 - "Cawsom atgyfeiriadau o'r digwyddiad"
 - "Wedi cynllunio sesiwn gyda grŵp cymorth Cleifion y Frest ym Merthyr eisoes"
 - "Agorwyd trafodaeth gyda chaplannau a gweithwyr achosion sydd bellach yn gallu cyfeirio teuluoedd at ein gwasanaethau."

Canlyniadau'r digwyddiad: Dadansoddiad Thematig o Feysydd o'r Budd Mwyaf (o fynychu) gan Stondinwyr

Thema 1: Trefniadaeth a Gwerth Cyffredinol

- Disgrifiwyd y digwyddiad fel un gwyb, llawn craffter, ac wedi'i drefnu'n dda.
- Roedd y mynychwyr yn teimlo'n gyson ei fod yn fuddiol yn bersonol ac yn broffesiynol.
- **Dyfyniadau enghreifftiol:**
 - "Roeddwn i'n meddwl ei fod yn ddigwyddiad gwyb wedi'i drefnu'n dda iawn"
 - "Roedd y cyfan yn wirioneddol mewnweledol"
 - "Roedd yr holl ddigwyddiad yn fuddiol"

Thema 2: Ymgysylltu â Chyn-filwyr

- Thema amlwg oedd gwerth rhyngweithio'n uniongyrchol â chyn-filwyr, eu teuluoedd a'u gofalwyr.
- Tynnodd y mynychwyr sylw at bwysigrwydd cydnabod, clywed a chefnogi cyn-filwyr.

Dyfyniadau enghreifftiol:

- "Siarad â chyn-filwyr a stondinwyr eraill"
- "Rhyngweithio â'n cyn-filwyr gwerthfawr, eu teuluoedd a'u gofalwyr"
- "Cyfarfod â chyn-filwyr a chlywed beth oedd y bwrdd iechyd yn ei ddweud"
- "Straeon cyn-filwyr ... y fideo o'r cyn-filwyr, y mwyafrif helaeth ohonynt yn bresennol ar y diwrnod"





• **Thema 3: Rhwydweithio a Chydweithio**

- “Canmolodd llawer y cyfleoedd i rwydweithio gyda stondinwyr eraill, gweithwyr proffesiynol allweddol, a gwneuthurwyr penderfyniadau o gymuned y cyn-filwyr a’r Lluoedd Arfog.”
- Galluogodd y digwyddiad gysylltiadau proffesiynol newydd a all helpu i wella gwasanaethau ac allgymorth.

• **Dyfyniadau enghreifftiol:**

- “Rhwydweithio”
- “Y gallu i gysylltu â rhai staff rhagorol a gwneuthurwyr penderfyniadau allweddol.”
- “Cael cyfle i adeiladu rhwydweithiau gyda gweithwyr proffesiynol o sefydliadau eraill”

• **Thema 4: Arddangos Gwasanaethau a Dysgu**

- Roedd sefydliadau’n gwerthfawrogi’r cyfle i arddangos eu gwasanaethau, casglu adborth, a dysgu sut i wella.
- Rhoddodd y digwyddiad gipolwg ar anghenion cyn-filwyr a’r dirwedd gymorth sy’n newid.

• **Dyfyniadau enghreifftiol:**

- “Y cyfle i arddangos ein gwasanaethau, casglu adborth ... ac amlygumanteision darparu gofal mewn lleoliadau cymunedol”
- “Cawsom fewnwelediad i wasanaethu Teuluoedd yr Effeithiwyd arnynt gan y Fyddin yn well”
- “Clywed am y gwaith gwych sy’n cael ei wneud dros y cyn-filwyr a gwaith y dyfodol”

• **Thema 5: Lleoliad a Hygyrchedd**

- Ystyriwyd bod y ffaith bod y digwyddiad wedi’i gynnal lle mae cyn-filwyr eisoes yn cwrdd yn beth cadarnhaol iawn, gan ddileu rhwystrau i fynediad.

• **Dyfyniad enghreifftiol:**

- “Wedi’i leoli lle mae’r cyn-filwyr eisoes yn cwrdd. Yn aml, rydyn ni’n disgwyl i bobl deithio atom ni”





• **Thema 6: Ysbrydoliaeth a Straeon Personol**

- Ystyriwyd bod straeon personol a rannwyd gan gyn-filwyr a staff yn ysbrydoleddig ac yn cael effaith.
- “Roedd y fideo gyda chyn-filwyr yn cael ei ystyried yn un o uchafbwyntiau'r digwyddiad, gan ychwanegu at ei ystyr.”
- **Dyfyniadau enghreifftiol:**
 - “Gobeithio bod adrodd fy stori wedi ysbrydoli eraill”
 - “Gwrando ar rai o'r straeon arwrol a'r fideo sydd wedi'i lunio'n dda”

Crynodeb o Adborth Stondinwyr

Mae'r canfyddiadau a adroddwyd yn dangos mai cryfder mwyaf y digwyddiad oedd rhwydweithio, cydweithio a chodi ymwybyddiaeth o wasanaethau.

Roedd sefydliadau'n gwerthfawrogi'r cysylltiadau a wnaed â chyn-filwyr, teuluoedd, asiantaethau a darparwyr eraill. Roedd y digwyddiad hefyd yn galluogi cefnogaeth uniongyrchol, sgysiau arwyddocaol, ac atgyfeiriadau ar unwaith, gan gryfhau gwelededd y gwasanaeth.

Atgyfnerthodd yr adborth hefyd y croeso cadarnhaol iawn a gafodd y mynychwyr ar ddiwrnod y digwyddiad.

Yr agweddau mwyaf gwerthfawr oedd:

- Ymgysylltu uniongyrchol â chyn-filwyr a'u teuluoedd.
- Rhwydweithio a chydweithio proffesiynol.
- Cyfleoedd i arddangos gwasanaethau a dysgu.
- Cydnabod lleisiau a phrofiadau cyn-filwyr.
- Lleoliad hygyrch o fewn y gymuned.
- Adrodd straeon ysbrydoledig trwy gyfrifon personol a fideo.

“Yn gyffredinol, mae'r dadansoddiad hwn yn tynnu sylw at y ffaith nad oedd y digwyddiad yn cael ei ystyried yn llwyfan rhwydweithio yn unig, ond hefyd yn lle o gydnabyddiaeth, ysbrydoliaeth, a chysylltiad cymunedol.”

Y prif gyfyngiadau a nodwyd oedd bod y prif gyfyngiadau'n cynnwys gofod a amser rhyngweithio cyfyng gyda chyn-filwyr, gan effeithio ar allu rhai sefydliadau i ffurfio cysylltiadau llawn.



Meysydd i'w Gwella a Chyfyngiadau Digwyddiadau

Er bod rhwydweithio ac ymgysylltu yn gryf, adroddodd rhai cyfranogwyr am amser ymgysylltu cyfyngedig gyda chyn-filwyr.

Codwyd gofod cyfyng hefyd fel ffactor a oedd yn gwneud sgysiau'n anoddach. Nodwyd hefyd y gallai rhai cyn-filwyr fod wedi bod yn betrusgar i ymgysylltu ar bynciau sensitif (e.e. bod yn egniol).

Atodiad 3: Costau Digwyddiad

Llogi lleoliad Canolfan Gymunedol Cyn-filwyr y Dyffryn	£160
Lluniaeth a chinio bwffe (150 o fynychwyr)	£1100
Argraffu llyfryn iechyd a lles CTM	£152
Cyfanswm cost cyflwyno'r digwyddiad	£1412

