



Mae iechyd a gofal yng Nghymru yn newid.



Mae angen i bob system sy'n cefnogi pobl weithio gyda'i gilydd yn y ffordd orau posibl.



Gwaith Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC) yw cadarnhau bod gwasanaethau iechyd yn dda i bawb.



Edrychon ni ar sut mae gwasanaethau'n cynorthwyo pobl hŷn sydd mewn perygl o gwympo.

Edrychon ni ar sut i osgoi cwympo a sut i gefnogi pobl sydd wedi cwympo.



A hynny am fod llawer o weithwyr proffesiynol o wahanol gefndiroedd yn chwarae rhan wrth ofalu amdanynt.



Byddai'n ein helpu ni i weld sut y dylai AGIC wneud ei gwaith pan fydd llawer o bobl yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi rhywun.



Yr hyn a nodwyd gennym:



- Nid yw'r dulliau arferol o weld beth sy'n gweithio yn addas ar gyfer y ffordd rydym am wneud pethau yn awr.



- The public need to be involved to make services better.



- Gellir ond darparu gofal o ansawdd da drwy sicrhau bod cyfathrebu da rhwng gweithwyr proffesiynol.



- Nid yw llywodraethau nac awdurdodau lleol bob amser yn gwybod digon am yr hyn sydd ei angen.



- Mae gormod o wahaniaethau mewn gwasanaethau a systemau cymorth mewn gwahanol rannau o Gymru.



- Gall arian helpu gwasanaethau i gydweithio. O ble y daw'r arian, gall ei gwneud yn anoddach cydweithio'n dda.



- Mae elusennau a chwmnïau yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o sicrhau bod pethau'n gweithio'n dda.



- Mae angen i staff gofal cymdeithasol deimlo eu bod nhw'n cyfri.



- Dylid gwario arian mewn ffyrdd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn y gymuned er mwyn atal pethau rhag mynd o chwith.



- Dydy gwasanaethau'n gweithio'n dda gyda'i gilydd os mae nhw'n ofni cymryd risgiau a allai wneud bywyd yr unigolyn yn well.



- Rhaid i ofal fod yn iawn i'r person ac nid yr hyn sydd orau i'r gwasanaeth.



- Gall bethau gwyh wneud gwahaniaeth enfawr i bobl a gwasanaethau.



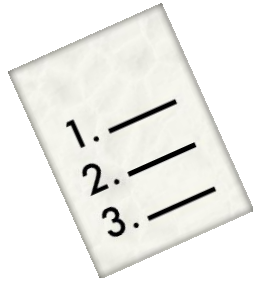
- Rhaid i wasanaethau wneud mwy i gynorthwyo pobl sy'n gadael llefydd fel ysbyty i fyw yn annibynnol unwaith eto.



- Gall technoleg helpu i ddarparu gofal.



- Mater i bawb yw cwympiadau.



Yr hyn a ddylai ddigwydd yn awr



Mae angen i Gymru wneud y canlynol:



1. Cymryd y broblem o gwympiadau
ymhlith pobl dros 65 o ddifrif.



2. Codi ymwybyddiaeth ledled Cymru a
siarad am gwympiadau â'r cyhoedd.



3. Sicrhau bod cyfathrebu gwell rhwng
gwasanaethau iechyd a phob
gwasanaeth cymorth arall.

4. Gwario arian ar y canlynol:



- atal cwympiadau rhag digwydd yn y lle cyntaf.
- gwasanaethau yn y gymuned sy'n gweithio i bawb.

5. Dod o hyd i ffordd o wneud pethau ledled Cymru er mwyn sicrhau bod pawb yn gweithio i'r un safonau uchel.



6. Cael mapiau clir yn nodi'r hyn sydd angen digwydd er mwyn sicrhau'r gofal gorau ym mhob ardal.



7. Sicrhau bod Darparwyr Gofal yn arwain y ffordd o ran gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.



8. Sicrhau bod sefydliadau'n hyfforddi digon o staff i wneud y canlynol:

- llunio asesiadau cwmpo.
- rheoli cwympiadau pan fyddant yn digwydd.



Cafodd y llyfryn hawdd ei ddarllen hwn ei gynhyrchu gan Planet Easy Read



gan ddefnyddio Ffotosymbolau.