

Popeth am y Fframwaith Cydraddoldebau lechyd



Mae'r llyfryn hwn yn dweud wrthy ch chi:

- Beth ydy'r Fframwaith Cydraddoldebau lechyd
- Sut all y Fframwaith Cydraddoldebau lechyd eich helpu i gadw'n iach
- Sut i ateb cwestiynau'r Fframwaith Cydraddoldebau lechyd

Ysgrifennwyd y ddogfen hon gan **lechyd Cyhoeddus Cymru**.

Ebrill 2022

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y byddwch chi dal angen cymorth i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Gallai geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** fod yn anodd i'w deall.



Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn golygu **lechyd Cyhoeddus Cymru**. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: phw.nhs.wales

Ffôn: 029 2022 7744



Mae'r ddogfen hon wedi ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthym beth yw eich barn am y ddogfen hawdd ei deall hon, [cliciwch yma](#).

Beth yw'r Fframwaith Cydraddoldebau Iechyd?	4
Sut all y FfCI eich helpu?	6
Beth fydd yn cael ei ofyn i mi?	8
Ateb y cwestiynau	10

Beth yw'r Fframwaith Cydraddoldebau Iechyd?



Mae'r **Fframwaith Cydraddoldebau Iechyd** yn ffordd o wirio eich iechyd a'ch bywyd er mwyn sicrhau

- Eich bod chi mor iach â phosib.
- Eich bod chi'n cael eich trin yn deg gan wasanaethau i gadw'n iach.

Weithiau, mae'r **Fframwaith Cydraddoldebau Iechyd** yn cael ei galw yn **FfCI**.



Mae'r **FfCI** yn helpu'r gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol i weithio gyda'i gilydd i'ch cadw chi'n iach.

Mae'r FfCI yn ddogfen fawr sydd yn cael ei defnyddio gan eich **gweithwyr iechyd proffesiynol**.



Mae **gweithwyr iechyd proffesiynol** yn bobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd fel nyrsys anabledd dysgu.



I ddefnyddio'r **FfCI** a sicrhau ei fod yn cynnwys y wybodaeth gywir, bydd eich **gweithiwr iechyd proffesiynol** yn gofyn cwestiynau amdanoch chi, eich iechyd, a'ch bywyd.



Mae'n rhaid i **weithwyr iechyd proffesiynol** wrando arnoch chi a'r dewisiadau rydych chi'n eu gwneud am eich iechyd.

Sut all y FfCI eich helpu?

Os oes gennych chi **FfCI** gall eich helpu i wneud newidiadau er mwyn i chi allu



- Dewis lle i fyw



- Cadw'n heini



- Bwyta'n iach



- Cael mynediad i'r gwasanaethau iechyd rydych chi eu hangen



- Cael eich trin yn deg



- Bod mor iach â phobl eraill



Mae'r **FfCI** yn eich helpu i ddweud wrth wasanaethau beth rydych chi ei angen i'ch gwneud yn fwy iach.

Mae'r **FfCI** yn helpu gwasanaethau i wybod beth sydd angen iddyn nhw ei wneud yn wahanol er mwyn i chi allu bod yn fwy iach.

Beth fydd yn cael ei ofyn i mi?



I ddefnyddio'r **FfCI** a sicrhau ei fod yn cynnwys y wybodaeth gywir, bydd angen i weithiwr iechyd proffesiynol ofyn cwestiynau amdanoch chi, eich iechyd, a'ch bywyd.

Byddant yn gofyn cwestiynau i chi am:



Ble rydych chi'n byw. Er enghraifft ydych chi'n rhannu tŷ, yn byw gyda'ch rhieni, neu yn byw ar eich pen eich hun.



Beth ydych chi'n ei wneud. Er enghraifft oes gennych chi swydd, ydych chi'n gwirfoddoli neu'n mynychu gwasanaethau dydd.



Beth yw eich anghenion iechyd. Er enghraifft efallai fod angen i chi gymryd meddyginiaeth bob dydd.



Beth yw eich anghenion cyfathrebu.

Dyma'r ffordd orau i drafod a rhannu gwybodaeth gyda chi. Er enghraifft, efallai bod gennych chi gymorth clyw, eich bod yn hoffi dogfennau Hawdd eu Deall, neu'n defnyddio bwrdd cyfathrebu.



Beth ydych chi'n ei wneud i gadw'n iach.

Mae hyn yn golygu pethau fel y bwyd rydych chi'n ei fwyta, p'un a ydych chi'n ysmegu, pa ymarfer corff rydych chi'n ei wneud.



Sut mae gwasanaethau yn eich helpu i gadw'n iach.

Mae hyn yn golygu pethau fel ydych chi wedi cael Gwiriad lechyd Blynyddol, ydych chi'n mynd at y deintydd, neu allwch chi weld eich meddyg os oes angen?

Ateb y cwestiynau



Rydym ni wedi gwneud y cwestiynau rydyn ni'n eu gofyn i chi yn hawdd eu deall.



Os oes cwestiwn nad yw'n hawdd ei ddeall, gofynnwch i'ch gweithiwr iechyd proffesiynol egluro'n well.



Gallwch gael rhywun gyda chi wrth ateb y cwestiynau os ydych chi'n dymuno. Gall hyn gynnwys:

- Ffrind, neu aelod o'r teulu
- Gweithiwr cymorth
- **Eiriolwr**

Mae **eiriolwr** yn rhywun sydd yn eich helpu i siarad drosoch chi eich hun er mwyn i chi allu:

- Dweud beth ydych chi eisiau
- Gwneud pethau



Does dim ots beth yw eich atebion. Nid yw'n brawf, ac ni allwch basio neu fethu.

Mae'n bwysig eich bod yn dweud yn union beth ydych chi'n ei feddwl wrth eich **gweithiwr iechyd proffesiynol** er mwyn iddynt allu eich helpu i aros yn iach, neu i fod yn fwy iach.



Bydd eich **gweithiwr iechyd proffesiynol** yn siarad â chi am ba newidiadau y gallai fod eu hangen i'ch cadw'n iach neu i fod yn fwy iach.

Byddwch yn cael copi o'ch **FfCI** i gadw.