



# CYSWLLT Y PRIF WEITHREDWR

Annwyl Gydweithiwr,

04/03/2022

Hoffwn ddechrau blog yr wythnos hon gan ddweud Dydd Gŵyl Dewi Hapus hwyr. Rwy'n parhau i dderbyn croeso cynnes Cymreig gan fy nghydweithwyr ac rwy'n dechrau teimlo fel aelod o'r tîm — Diolch!

Ddydd Mawrth, fe ges i wir deimlad o'r balchder y mae pobl yn ei deimlo i fod yn Gymry Cymreig, ac roedd yn hyfryd gweld cyffyrddiadau bach fel prydau â thema Gymreig ar y fwydlen i gleifion a'r tîm fel rhan o hyn. Cefais fy ngwers Gymraeg gyntaf yn ddiweddar, ac rwy'n sicr yn edrych ymlaen at ddysgu mwy am y Gymraeg a diwylliant Cymru wrth i fi ddechrau ar bennod newydd yn fy ngyrfa. Roedd y cyfle i archwilio a dysgu am le newydd i gyd yn rhan o'r atyniad. [Gallwch weld fy fideo yma](#). Rwyf hefyd yn gobeithio, os na fydd Lloegr yn ennill, y bydd Cymru'n gwneud, wrth i weddill Pencampwriaeth y Chwe Gwlad fynd rhagddi!

Dros yr wythnosau diwethaf rwyf wedi bod yn canfod mwy am y materion, yr heriau a'r cyfleoedd y mae'r tîm yn eu hwynebu wrth iddynt gyflawni'r gwaith pwysig o ofalu am gleifion a'u hanwyliaid. Rwy'n dechrau cael ymdeimlad o ddifrifoldeb rhai o'r materion a'r angen i flaenoriaethu'r dull o ymateb. Gallaf weld bod pawb wedi bod yn gweithio'n ddiflino mewn amgylchiadau anodd ac rwyf am ddiolch i chi am eich ymrwymiad parhaus a'ch proffesiynoldeb. Rwy'n sicr y gellir

goresgyn yr holl faterion a heriau ond bydd yn cymryd amser a ffocws.



Un o uchafbwyntiau'r wythnos oedd fy nghyfarfod cyntaf yn cadeirio Partneriaeth Genomeg Cymru (GPW). Fel y gallwch ddychmygu roeddwn ychydig yn nerfus gan fod hwn yn faes cymhleth iawn a dydw i ddim yn academydd na gwyddonydd! Nid oedd angen i fi boeni, roedd pawb yn groesawgar ac yn amyneddgar iawn wrth i fi gymryd amser i ddeall manylion y bartneriaeth a'r uchelgeisiau. Mae'r GPW yn dod â'r GIG yng Nghymru at ei gilydd gyda Llywodraeth Cymru, Gwasanaeth Genomeg Meddygol Cymru Gyfan, Uned Genomeg Pathogen, Parc Geneteg Cymru, Sefydliadau Addysg Uwch, cleifion a'r cyhoedd a phartneriaid strategol eraill i ddarparu meddygaeth fanwl yng Nghymru.

Mae'n faes gofal iechyd cyffrous iawn sy'n dod â chyfluoedd gwyb i wella canlyniadau cleifion drwy feddyginiaeth bersonol ac addasiadau genetig eraill a dulliau arloesi. Mwynheais gwrdd â'r timau a chlywed mwy am eu gwaith, deall y cynlluniau cyffrous i adleoli'r bartneriaeth i adeilad newydd yn 2023, a thrafod gyda chydweithwyr yn Llywodraeth Cymru y cynnydd ar Gynllun Cyflawni Genomeg Cymru sydd ar ddod. Rwy'n edrych ymlaen at ymweld â thimau GPW yn fuan a chefnogi'r broses o drosglwyddo i'w hadeilad newydd yn y misoedd i ddod.

Roedd ddod yn nodi lansiad Rhwydwaith Cymunedau Mwy Diogel Cymru, sydd â'r nod o roi hwb newydd i'r gwaith pwysig yr ydym yn ei gyflawni gyda chydweithwyr yn yr heddlu, Llywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus allweddol eraill i wneud ein cymunedau yng Nghymru yn fwy diogel.

Dechreuodd y rhwydwaith ym mis Ionawr 2021 yn dilyn argymhellion [Adolygiad Gweithio Gyda'n Gilydd i greu Cymunedau Mwy Diogel 2017](#) Llywodraeth Cymru. Mae'n creu fframwaith a fydd yn ein galluogi i weithio gyda'n gilydd i sicrhau gwell diogelwch cymunedol, drwy gyflwyno rhaglenni gwaith a llywio polisi ac arfer. Mae'n faes gwaith pwysig, ac rwy'n awyddus i BIP Caerdydd a'r Fro chwarae rhan annatod yn ei ddatblygu.

Byddai'n esgeulus i fi beidio â sôn am y datblygiadau pryderus yr ydym wedi'u gweld yn Wcráin dros yr wythnos diwethaf. Yn yr un modd â sefyllfaoedd yr ydym wedi'u gweld mewn mannau eraill yn fyd-eang fel y rhai yn Irac, Affganistan, Syria a Phalestina, ac yn anffodus mewn sawl man ledled y byd y mae gwrthdaro a thrychinebau naturiol yn effeithio arnynt, y flaenoriaeth i ni fel tîm a Bwrdd Iechyd yw bod yn sensitif i'r materion

ac ystyried yr effaith y mae sefyllfaoedd fel y rhain yn ei chael ar fywydau pobl. Rydym yn dîm aml-genedlaethol ac amrywiol a bydd sefyllfaoedd mewn mannau eraill yn y byd bob amser yn effeithio ar gydweithwyr, fel arfer bydd y pethau hyn yn effeithio arnom ni i gyd mewn rhyw ffordd neu'i gilydd felly mae angen i ni ofalu am ein gilydd. Mae gofalu wrth graidd ein sefydliad, felly byddwch yn garedig i chi'ch hun, byddwch yn garedig i'ch gilydd a byddwch yn garedig i gleifion a'r dinasyddion a'r cymunedau rydyn ni'n eu gwasanaethu.

Fel bob amser, mae'r Gwasanaeth Lles Cyflogaeth ar gael i gynnig cefnogaeth i chi i gyd. Byddwn yn annog pobl ledled Caerdydd, Bro Morgannwg a thu hwnt i wneud yr un peth. Os yw'r sefyllfa yn Wcráin, neu yn wir yn unrhyw le yn y byd, yn effeithio ar eich lles am ba bynnag reswm, cysylltwch â rhywun a siaradwch â nhw.

### Cyfleusterau gofal llygaid i leihau amseroedd aros

Er mwyn darparu ar gyfer nifer cynyddol y cleifion sydd angen gofal llygaid, buom yn gweithio gyda Phrifysgol Caerdydd i ailystyried y dull o ddarparu gofal llygaid i'n poblogaeth leol, a arweiniodd at Ganolfan Gofal Llygaid newydd Prifysgol GIG Cymru y gallech fod wedi sylwi arni yn y cyfryngau yr wythnos diwethaf.

Mae'r Ganolfan yn ein galluogi i uwchsgilio Optometryddion profiadol i gyflawni cymwysterau glawcoma pellach wrth drin cleifion ar restrau aros ysbytai. Mae'n galluogi Optometryddion i weld amrywiaeth ehangach o gleifion yn eu practisau ar y stryd fawr, gan atal yr angen iddynt gael eu gweld yn yr ysbyty.

Mae hon yn enghraifft wych o waith arloesol sy'n cael ei wneud gan ein timau i gynnig triniaeth i gleifion yn gyflymach, ac yn nes at ble maent yn byw. Hoffwn longyfarch y tîm ar y gwaith rhagorol hwn – a fydd yn newyddion da i gleifion sydd angen gofal llygaid.

[Gallwch ddarganfod mwy am Ganolfan Gofal Llygaid newydd Prifysgol GIG Cymru yma.](#)

### Myfyrion ar Fis Hanes LHDTC+

Wrth i ni edrych yn ôl ar Fis Hanes LHDTC+, gallwn wneud hynny gyda chryn falchder yn dilyn [y cyhoeddiad yr wythnos diwethaf bod y Bwrdd Iechyd ymhlith y cyflogwyr gorau o ran cydraddoldeb LHDTC+](#).



Eleni roedd y Bwrdd Iechyd yn safle 37 ac enillodd Wobr Aur ym [Mynegai Cydraddoldeb yn y Gweithle Stonewall](#) eleni, gan ein gosod ar wahân fel un o'r tri sefydliad iechyd gorau ledled y DU o ran cydraddoldeb LHDTC+ i'n cydweithwyr.

Roedd ein Rhaglen Celfyddydau hefyd yn nodi'r mis, gan arddangos [pedwar darn ysblennydd a grëwyd gan artist a Noddwr ein Helusen Iechyd, Nathan Wyburn](#). Gwnaed y portreadau hyn, ynghyd ag eraill, i dynnu sylw at ddyddiadau pwysig drwy gydol y flwyddyn galendr, o Pride i Ddiwrnod AIDS y Byd, Wythnos Profi HIV a Diwrnod Cofio Pobl Drawsryweddol.

Fodd bynnag, er y gallwn fod yn falch o'n cynnydd o fewn y sefydliad, ni allwn ganiatáu i fis hanes LHDTC+ ddod i ben heb gofio am y problemau sylweddol sy'n dal i wynebu'r gymuned LHDTC+ yn lleol ac ar draws y byd. Gyda'n gilydd, mae'n bwysig ein bod yn gwrthsefyll y problemau y mae'r gymuned LHDTC+ yn eu hwynebu megis gwahaniaethu, aflonyddu a thrais, sy'n gallu, fel yr ydym wedi profi'n drist, arwain at ganlyniadau trasig.

O fewn y Bwrdd Iechyd, mae ein Rhwydwaith Staff LHDTC+ yn haeddu clod enfawr am y gwaith y maent wedi'i wneud i wneud materion LHDTC+ yn fwy gweladwy ar draws y sefydliad, ac am y rhwydwaith cymorth y maent yn ei ddarparu i gydweithwyr.

Hoffwn rannu fy niolch diffuant i aelodau pwyllgor y rhwydwaith am eu hymroddiad i'r achos - gallwch gwrdd â'r tîm a darganfod mwy am yr eiconau o fewn y gymuned LHDTC+ sydd wedi eu hysbrydoli yma <https://cavuhb.nhs.wales/news/latest-news/meet-the-lgbtq-staff-network/>

### Diweddariad ar y brechlyn

Os nad ydych wedi cael eich dos cyntaf, ail ddos neu ddos atgyfnerthu o'r brechlyn COVID-19 eto, rydym yn cynnal sesiynau galw heibio dyddiol yn ein Canolfannau Brechu Torfol yn y Sblot, y Bae a Holm View yn y Barri. Cael eich brechu yw ein hamddiffyniad gorau rhag salwch difrifol a mynd i'r ysbyty o hyd, ac mae'n ein helpu i barhau i wneud yr hyn yr ydym yn dwli ei wneud. [Dewch o hyd i'ch canolfan frechu agosaf ar ein gwefan trwy glicio yma.](#)

## Diweddariad ar blant 5-11 oed

Fis diwethaf cyngorodd y Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI) y dylid cynnig dau ddos o'r brechlyn COVID-19 i bob plentyn 5-11 oed, gyda bwlch o 12 wythnos o leiaf rhwng y ddau ddos.

Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg byddwn yn dechrau darparu ail ddos y brechlyn Pfizer-BioNTech COVID-19 i'r grŵp oedran hwn o ganol mis Mawrth, gyda'r rhan fwyaf o'r brechlynnau'n cael eu rhoi yn un o'n Canolfannau Brechu Torfol.

Arhoswch i ni gysylltu â chi gyda manylion ynghylch sut i drefnu apwyntiad, byddwn yn cysylltu â chi trwy alwad ffôn, llythyr neu neges SMS.

Mae'r penderfyniad i gael brechlyn COVID-19 yn ddewis i bob unigolyn ei wneud. Byddwn yn rhannu gwybodaeth bellach gan gynnwys adnoddau i rieni maes o law.

[I gael rhagor o wybodaeth am ein Rhaglen Brechu Torfol ewch i'n gwefan drwy glcio yma.](#)

## Canllawiau ar Fygydau

O 28 Chwefror, daeth y gofyniad cyfreithiol i wisgo

gorchudd wyneb mewn llawer o fannau cyhoeddus dan do i ben. Yng ngoleuni newidiadau Llywodraeth Cymru i'r canllawiau ar gyfer gorchuddion wyneb, hoffem atgoffa staff bod



gorchuddion wyneb yn parhau i fod yn ofyniad cyfreithiol ar gyfer oedolion a phlant 11 oed ac yn hŷn, oni bai eu bod wedi'u heithrio, mewn lleoliadau iechedd a gofal.

Deallwn fod pethau'n newid y tu allan. Fodd bynnag, mae ein cydweithwyr mewn ysbytai, practisau meddygon teulu a lleoliadau gofal iechedd cymunedol yn dal i wisgo gorchuddion wyneb i'ch diogelu.

Rydym yn mynnu eich bod yn parhau i wisgo'ch mwgwd pan fyddwch yn ein hysbytai ac mewn lleoliadau gofal iechedd cymunedol.

[Gallwch ddarllen y canllawiau diweddaraf am orchuddion wyneb ar wefan Llywodraeth Cymru yma.](#)

## Cyflwyno GIG 111 yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Bydd y gwasanaeth GIG 111 yn cael ei gyflwyno yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg o 16 Mawrth 2022. Y gwasanaeth, sydd ar waith ledled Cymru, yw'r ffordd newydd o gysylltu â'r GIG o linellau tir a ffonau symudol yn rhad ac am ddim.

Mae'r gwasanaeth 111 ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos, ac mae'n darparu mynediad at ofal brys ynghyd â gwybodaeth a chynghor iechedd. Mae'r gwasanaeth wedi'i integreiddio'n llawn â'r Gwiriwr Symptomau ar-lein, [y gallwch ddod o hyd iddo ar wefan GIG 111 Cymru trwy glcio yma.](#)

Bydd lansio'r gwasanaeth GIG 111 yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn helpu i wella mynediad at ofal, a bydd cynghor iechedd am ddim ar gael dros y ffôn.



Ewch i

111.gig.cymru

i ddod o hyd i'ch fferyllfa, deintydd, meddyg teulu, optegydd a gwasanaethau eraill agosaf yn eich ardal leol, gan gynnwys eu horiau agor.

GIG 111 Cymru

Byddwn yn rhannu rhagor o wybodaeth am y broses gyflwyno yn ystod yr wythnosau nesaf, felly edrychwch ar ein gwefan a'n sianeli cyfryngau cymdeithasol am ddiweddariadau.

[Os hoffech ddarganfod mwy am y gwasanaeth gallwch ymweld â gwefan GIG 111 Cymru trwy glicio yma.](#)

### Codi ymwybyddiaeth o anhwylderau bwyta a chymorth

Mae'r wythnos hon yn nodi Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta. Mae anhwylderau bwyta yn gyflyrau iechyd meddwl lle mae pobl yn datblygu arferion bwyta afiach dan ddylanwad emosiynau a phryderon ynghylch delwedd y corff. Mae'n bwysig codi ymwybyddiaeth o anhwylderau bwyta, gan eu bod yn aml yn cael eu camddeall, ac yn anffodus maent yn gyfrifol am fwy o farwolaethau nag unrhyw salwch iechyd meddwl arall.

Amcangyfrifir bod mwy na miliwn o bobl yn y DU yn dioddef o anhwylder bwyta, a all ddigwydd oherwydd amrywiaeth o ffactorau genetig, amgylcheddol, seicolegol a ffactorau

eraill. Gallant effeithio ar unrhyw un ohonom, ond maent yn fwyaf cyffredin ymhlith menywod, yn enwedig y rhai sy'n 13-17 oed.

Byddwn yn annog pawb [i ddarllen y wybodaeth am anhwylderau bwyta ar ein gwefan](#), fel eich bod yn gallu adnabod arwyddion anhwylder bwyta o safbwynt chi eich hun a'ch anwyliaid, a gwybod sut y gallwch gael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnoch.

### Elusen Iechyd

#### Digwyddiad Te Prynhawn Apêl Prop

Cafwyd prynhawn hyfryd yn llawn te, cacennau a chwerthin gan bawb a fynychodd ddigwyddiad [Te Prynhawn Apêl Prop yng Ngwesty'r Coal Exchange](#). Diolch yn fawr iawn i bawb a ddaeth draw i ymuno yn yr hwyl. Rydym wrth ein bodd ein bod wedi codi dros £1345!

#### Daniel Bould yn cael ei goroni'n Arwr Iechyd ar gyfer mis Chwefror

[Mae'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd, Daniel Bould, wedi'i goroni'n Arwr Iechyd ar gyfer mis Chwefror](#)

yn sgil ei natur garedig a gofalgarg tuag at gleifion, staff ac ymwelwyr. Darganfyddwch sut mae ei waith yn y Ganolfan Adsefydlu ar ôl Strôc yn Ysbyty Athrofaol Llandochoau yn ei wneud yn enillydd teilwng.



---

## Celfyddydau

- **Cardiau post o ddiolch wedi'u rhoi i staff a chefnogwyr Ysbyty Brenhinol Caerdydd i ddathlu canmlwyddiant y Capel**



Wrth i'r Capel yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd nodi ei ganmlwyddiant, mae Loteri'r Staff, sy'n rhan o [Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, wedi rhoi arian er mwyn i staff a chefnogwyr CRI dderbyn cerdyn o ddiolch](#) am eu cyfraniad i'r ysbyty a'i gymuned.

- **Cerddoriaeth a'r Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles yn Ysbyty'r Barri**

Fel rhan o Brosiect 'Argraffiadau Cyntaf' Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn Ysbyty'r Barri, roeddem yn gallu ariannu [Ruth Bradshaw, Hwylusydd Cerddoriaeth a'r Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles, i gynnal sesiynau gyda chleifion ar Ward Sam Davies yn Ysbyty'r Barri.](#)