



# CYSWLLT Y

## DIRPRWY BRIF WEITHREDWR

Annwyl Gydweithiwr

2/12/2021

Mae'r newyddion am amrywiolyn newydd, Omicron, wedi bwrw cysgod ar draws cymdeithas ar yr union adeg yr oeddem yn dechrau dod allan o'r drydedd don. Mae darlun a maint lledaeniad posibl yr amrywiolyn newydd hwn yn aneglur ar hyn o bryd, ond yr hyn sy'n glir yw bod angen i bob un ohonom gymryd camau rhesymol eto i gadw ein hunain a'n teuluoedd yn ddiogel. Mae'r cyfyngiadau a osodir ar ein bywydau yn amhoblogaidd, ac yn y gwasanaeth iechyd rydym wedi teimlo'r adlach gyda chleifion a'r gymuned sydd wedi cael llond bol ar y sefyllfa bresennol. Fodd bynnag, bydd ein dull o weithredu yn parhau i ganolbwyntio ar ddiogelwch y cleifion a'r cyhoedd yn gyntaf a byddwn yn ailadrodd yr angen i barhau i ddilyn y canllawiau. [Cewch wybod am y canllawiau diweddaraf gan Lywodraeth Cymru yma.](#)

Ar nodyn cadarnhaol, mae derbyniadau i'r ysbyty ar gyfer amrywiolyn delta COVID-19 yn dechrau lleihau ond mae galw mawr o hyd ar ein system. Yr wythnos diwethaf, siaradodd yr Athro Stuart Walker am y pwysau hynny ac ymhle maent i'w gweld, ac yn benodol, amlygodd ein pecynnau gofal a gofal cartref yn y gymuned. Ar hyn o bryd mae gennym oddeutu 200 o bobl, yn bennaf yn y grŵp oedran 65 oed ac yn hŷn, sy'n ddigon ffit yn feddygol i fynd adref, ond nad ydynt

yn gallu dod o hyd i becyn gofal addas i'w helpu i aros yn eu cartrefi eu hunain a'u hatal rhag dadgyflyru ymhellach - mae hyn yn bwysig iawn i unigolion sy'n dymuno bod yn annibynnol o hyd yn eu cartrefi eu hunain. Mae'r rhesymau dros hyn yn seiliedig ar argaeledd staff yn unig - sy'n effeithio ar awdurdodau lleol i'r un graddau ag y mae'n effeithio ar y Bwrdd Iechyd. Mae ein cydweithwyr yn y maes gofal cymdeithasol yn ei chael hi'n anodd ymdopi o ganlyniad i brinder staff sylweddol. Rydym wedi agor ward pontio yn Ysbyty Dewi Sant ac yn gweithio'n gyson gyda'n cydweithwyr yn yr awdurdodau lleol i geisio sicrhau bod ein system yn parhau i lifo.

Rydym yn parhau i wneud cynnydd ar ein cynlluniau i leihau'r ôl-groniad yn ogystal â rheoli'r galw presennol. Dros yr wythnosau nesaf, byddwch yn gweld dwy theatr offthalmoleg ychwanegol ac unedau endosgopi symudol ar ein hystâd, ac rydym yn parhau i wneud gwaith sylweddol yn y maes llawfeddygaeth frys a llawfeddygaeth ddewisol. Mae'r gweithgarwch llawfeddygaeth cyffredinol yn cyfateb i 84% o'r gweithgarwch cyn COVID-19, fodd bynnag, mae hyn yn cynnwys gweithgarwch a wneir o fewn ysbytai sector annibynnol. Yr amod wrth gwrs yw bod angen i ni fod yn gweithredu ar gyfradd llawer

uwch na hyn er mwyn i ni geisio mynd i'r afael â'r ôl-groniad enfawr o restrau aros. Byddwn yn parhau i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi.

Fel bob amser, hoffem ofyn am gefnogaeth ein cymuned a byddwn yn eich annog i fynd i gael eich brechiad fflw a'ch brechiad dos atgyfnerthu COVID-19, ac i ddefnyddio gwasanaethau'r GIG yn ddoeth. Mae gennym lawer o ffyrdd y gallwch ein helpu ni i'ch helpu chi.

Er ein bod ni i gyd dan bwysau, o bractisau meddygon teulu i safleoedd ysbyty aciwt, mae ein staff ar y rheng flaen o dan straen sylweddol. Unwaith eto, rydym yn gofyn iddynt fynd gam ymhellach a gweithio mewn gwahanol feysydd ac mewn ffyrdd sy'n anghyfarwydd iddynt, neu mewn meysydd na fyddent yn eu dewis. Mae eu cadernid, eu gwytnwch a'u teyrngarwch i'w cleifion a'r gymuned bob amser yn gwneud i fi deimlo'n ostyngedig. Fodd bynnag, rydym wedi gweld cynnydd yn lefel y gamdriniaeth ar lafar ac yn gorfforol tuag at ein staff ac mae nifer o ddigwyddiadau wedi cael eu hadrodd. Fel Gwasanaeth Iechyd sy'n canolbwyntio ar ofalu am bobl a'u cadw'n iach, mae hyn yn gwbl annerbyniol ac rydym wedi ymrwymo i weithredu yn erbyn yr unigolion hynny sy'n ymddwyn fel hyn tuag at ein staff.

Yr wythnos hon roeddem yn ddigon ffodus i gynnal digwyddiad apêl Shine Bright yn Ysbyty Athrofaol Cymru gwnaethom oleuo sêr, y goeden Nadolig ac Angel Gwarcheidol i gofio am yr holl staff a chleifion yr ydym wedi'u colli o ganlyniad i COVID-19 dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Roedd yn arwydd bach, ond yn un pwysig, i roi gwybod i'n staff a'n cleifion

ein bod yn eu cofio, ac o safbwynt y gweddill ohonom, bod angen rhywfaint o lawenydd yn ein bywydau o hyd, a rheswm i wenu yn ystod adegau heriol.



## 1. Cynlluniwch eich taith i'n hysbytai a meddyliwch yn gynaliadwy

Nodyn atgoffa i'n cleifion, staff ac ymwelwyr bod cyfyngiadau parcio yn cael eu hailgyflwyno o 1 Rhagfyr. Edrychwch ar ein gwefan i gael y wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn sydd angen i chi ei wneud os ydych yn teithio i'n safleoedd mewn car. Yn unol â'n hymrwymadau i deithio cynaliadwy, rydym yn eich annog i gynllunio eich taith ymlaen llaw a meddwl am y ffordd orau o deithio i'n hysbytai.

Rydyn ni'n un o nifer prin iawn o ysbytai dinas sy'n darparu maes parcio ceir, ac er ein bod yn cydnabod ei bwysigrwydd, bydd gofalu am bobl a'u cadw nhw'n iach yn parhau i fod yn flaenoriaeth graidd i ni, ynghyd â chydymffurfio â'n cyfrifoldebau llywodraethu.

Rydym yn gwybod nad oes gennym ddigon o leodd parcio i bawb a hoffai gael un, felly, os

oes gennych yr opsiwn i deithio mewn ffyrdd eraill, gofynnwn i chi edrych ar ein gwasanaeth Parcio a Theithio am ddim i Ysbyty Athrofaol Cymru ac Ysbyty Athrofaol Llandochau, sy'n cynnig ffordd gyfleus a chynaliadwy o gyrraedd ein hysbytai.



Mae'n galonogol gweld bod y gwasanaethau hyn yn cael eu defnyddio ac mae'n amlwg po fwyaf o alw sydd gennym am y dull hwn o deithio, y mwyaf o reswm sydd gennym dros ymestyn y gwasanaeth i apelio at y rhai sydd angen teithio o leoliadau gwahanol ac ar adegau gwahanol.

Mae modd cyrraedd pob un o'n safleoedd ar drafnidiaeth gyhoeddus, ac rydym hefyd yn annog pobl i seiclo neu gerdded i'n hysbytai lle y gallant.

Ffordd arall i'n helpu i leihau traffig yw drwy gludiant cleifion. Os ydych wedi archebu cludiant i gleifion ac nad oes ei angen arnoch mwyach, peidiwch ag anghofio ei ganslo. Nid oes angen tua un o bob deg taith, felly gallwch helpu i leihau nifer y teithiau a wastraffwyd drwy gysylltu â [www.ambulance.wales.nhs.uk](http://www.ambulance.wales.nhs.uk) neu ffonio 0300 123 2303.

## 2. Diweddariad ar y brechlyn

### Diweddariad Rhaglen Dos Atgyfnerthu COVID-19

O ganlyniad i'r bygythiad a achosir gan yr amrywiolyn newydd sy'n destun pryder, sef Omicron, mae'r Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI) wedi argymhell cyflymu'r rhaglen frechu.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cadarnhau y bydd Rhaglen Dos Atgyfnerthu'r Hydref yng Nghymru yn cael ei hystemyn, a dylid cynnig dos atgyfnerthu i bob oedolyn rhwng 18 a 39 oed, yn nhrefn grwpiau oedran disgynnol, i gynyddu eu lefelau amddiffyniad.

Drwy ymestyn cymhwysedd a lleihau'r bwlch ar gyfer y dos atgyfnerthu, y nod yw lleihau effaith yr amrywiolyn newydd ar ein poblogaeth, cyn ton bosibl o haint.

Bydd y dos atgyfnerthu yn cael ei gynnig yn nhrefn grwpiau oedran disgynnol, gyda blaenoriaeth yn cael ei rhoi i frechu oedolion hŷn a'r rhai sy'n perthyn i grŵp risg uchel COVID-19. Mewn ymateb i'r risg newidiol a achosir gan yr amrywiolyn Omicron, bydd y dos atgyfnerthu bellach yn cael ei roi 3 mis ar ôl y cwrs sylfaenol, ac nid cyn hynny.

Byddwn yn brechu gyda brechlynnau mRNA ar bob un o'n safleoedd, mae'r brechlynnau hyn wedi'u cymeradwyo i'w defnyddio yn y DU ac wedi cyflawni safonau diogelwch, ansawdd ac effeithiolrwydd llym. Dangoswyd bod y brechlynnau mRNA hyn yn cynyddu lefelau gwrthgorff yn sylweddol pan gânt eu cynnig fel dos atgyfnerthu.

## Pryd fydda i'n cael y dos atgyfnerthu?

Byddwn yn anelu at frechu pobl cyn gynted â phosibl, o leiaf 3 mis ar ôl rhoi ail ddos. Fel yr amlinellwyd uchod, rhoddir blaenoriaeth i frechu oedolion hŷn a'r rheini sy'n perthyn i grŵp risg uchel COVID-19, a allai olygu y byddwch yn derbyn eich dos atgyfnerthu ar ôl y cyfnod 3 mis.

Rydym wrthi'n edrych ar fanylion ein rhaglen a byddwn yn rhoi diweddariad ar y broses o gyflwyno'r dos atgyfnerthu i garfannau oedran pellach maes o law. Ar hyn o bryd nid oes angen i chi gysylltu â'ch meddygfa na'r Bwrdd Iechyd, pan fydd eich tro chi byddwn yn cysylltu â chi'n uniongyrchol i'ch gwahodd am eich brechiad dos atgyfnerthu. Felly arhoswch i ni gysylltu â chi gyda manylion eich apwyntiad.

## Pam ddylwn i gael fy mrechu?

Nawr yn fwy nag erioed, gyda bygythiad yr amrywiolyn newydd hwn, mae'n bwysig bod pobl yn dod i'w hapwyntiadau pan gânt eu gwahodd, yn enwedig y rhai nad ydynt wedi manteisio ar eu dos cyntaf eto.

Hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn i annog pawb sy'n cael eu gwahodd i gael brechiad i flaenoriaethu eu hapwyntiad, mae cael eich brechu yn cynnig amddiffyniad rhagorol yn erbyn COVID-19, trwy atal salwch difrifol mae wedi achub bywydau ac atal llawer o bobl rhag gorfod mynd i'r ysbyty. Os ydych chi eisoes wedi cael cynnig apwyntiad, cadwch yr apwyntiad hwn, mae canslo neu ohirio apwyntiad yn golygu efallai y bydd yn rhaid i rywun arall aros yn hirach i gael ei amddiffyn.

Mae hefyd yn bwysig ein bod ni i gyd yn parhau i ddilyn canllawiau'r llywodraeth. Mae golchi dwylo, cadw pellter cymdeithasol a gwisgo masg oll yn ffyrdd profedig o leihau lledaeniad COVID-19. P'un a ydych yn aelod o staff, yn glaf neu'n ymwelydd â'n lleoliadau gofal iechyd, parhewch i lynu at y canllawiau cenedlaethol hyn er mwyn diogelu eich hun a'r rhai o'ch amgylch.

## Diweddariad ar gyfer unigolion sy'n 12-15 oed

Mae'r JCVI bellach wedi cynghori y dylai pobl ifanc rhwng 12 a 15 oed dderbyn ail ddos o'r brechlyn PFizer-BioNtech COVID-19, heb fod yn gynt na 12 wythnos ar ôl y dos cyntaf.

Mae'r penderfyniad i gael brechlyn COVID-19 yn ddewis i bob unigolyn ei wneud.

Rydym yn annog pobl i drafod eu dewis fel teulu, a chymryd amser i chwilio am wybodaeth gywir o ffynonellau dibynadwy, megis ['Brechu COVID-19 Canllaw i blant a phobl ifanc' ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).

Os byddwch yn dewis manteisio ar y cynnig, cymerwch yr apwyntiad a gynigir i chi - hyd yn oed os yw hyn yn golygu ei flaenoriaethu cyn gweithgareddau rheolaidd. Darperir y slotiau yn benodol ar gyfer y grŵp oedran hwn.

Rydym yn gofyn i bawb yn y grŵp oedran 12-15 aros i ni gysylltu â nhw, oherwydd y gofyniad bwlch 12 wythnos o'r dos sylfaenol cyntaf, byddwn yn dechrau gwahodd mwyafrif y grŵp hwn am eu hail ddos ar ddechrau 2022. Felly arhoswch i ni gysylltu â chi gyda manylion eich apwyntiad.

Am ddiweddariad llawn a rhagor o wybodaeth ewch i adran Imiwneiddio a Brechiadau ein gwefan drwy glicio [yma](#).

### 3. Diweddariad ar Adfer ac Ailddylunio — Gwasanaethau Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc

Mae Caerdydd a'r Fro yn darparu ystod o wasanaethau i blant a phobl ifanc sydd â phryderon lles emosiynol ac iechyd meddwl, o anghenion ysgafn i gymedrol i gyflyrau iechyd meddwl aciwt cymhleth.

Cyn y pandemig COVID-19, roeddem eisoes wedi gweld cynnydd o 30% yn y galw am wasanaethau ac mae hyn wedi'i waethygu ymhellach gan y pandemig. Rydym wedi gweld mwy o alw gan bobl ifanc ag anhwylderau bwyta a nifer uwch na'r arfer o bobl ifanc sy'n dioddef argyfwng iechyd meddwl aciwt. Yn anffodus, mae hyn wedi golygu amseroedd aros hirach i gleifion.

Rydym am leihau'r amseroedd aros ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd sydd angen cymorth gan ein gwasanaethau, a sicrhau eu bod yn derbyn y cymorth hwn ar yr adeg iawn. Rydym hefyd am wella gofal a phrofiad cleifion drwy ymyriadau clinigol gwell a, lle bo'n briodol, lleihau hyd yr arhosiad yn yr ysbyty, gan weithio gyda rhwydweithiau plant a phobl ifanc i ddarparu eu gofal ar y cyd yn eu cymuned.

Rydym yn cynyddu ein capasiti ar draws gwahanol rannau o'r gwasanaeth drwy gyflwyno ystod o rolau newydd o wahanol gefndiroedd proffesiynol. Rydym yn gobeithio

y bydd y rolau newydd hyn yn cefnogi cynaliadwyedd tymor hwy i'n galluogi i fodloni'r galw cynyddol hwn am wasanaethau. Mae rhai o'r mentrau allweddol yn cynnwys:

- Creu tîm asesu penodedig
- Ymestyn gwasanaeth argyfwng CAMHS i 24/7
- Cyflwyno Gwasanaeth Triniaeth Cartref Dwys newydd gan gynnwys adnoddau i gefnogi derbyniadau cleifion mewnol aciwt
- Datblygu ymhellach y Gwasanaeth Anhwylder Bwyta Arbenigol i Blant a Phobl Ifanc ac ymestyn ein model clinig asesu

Rydym yn parhau i recriwtio nifer o rolau eraill ar draws y gwasanaeth ac roedd amrywiaeth o weithwyr proffesiynol yn bresennol yn ein digwyddiad recriwtio diweddar. Bydd y swyddi hyn yn cael eu hysbysebu ar Trac. Ewch i Swyddi - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (GIG Cymru) i gael gwybod mwy.

Mae rhagor o wybodaeth am Wasanaethau Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc ar gael ar ein gwefan newydd: Cartref - Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd ([cavyounwelbeing.wales](http://cavyounwelbeing.wales))

### Pwynt Mynediad Sengl Iechyd Meddwl newydd ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi lansio 'Pwynt Mynediad Sengl' newydd ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd â heriau lles emosiynol neu iechyd meddwl.

Cyflwynwyd y Pwynt Mynediad Sengl Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl newydd i symleiddio prosesau a gwella mynediad at wasanaethau. Gellir cael gafael ar y llinell i gael cyngor ynghylch a fydd atgyfeiriad at wasanaethau arbenigol yn diwallu anghenion unigolyn ac i gael gwybodaeth am y cymorth ehangach sydd ar gael. Bydd hyn yn helpu gweithwyr proffesiynol a'r Bwrdd Iechyd i sicrhau bod plentyn neu berson ifanc yn cael ei gyfeirio at y gwasanaethau mwyaf priodol pan gaiff ei atgyfeirio.

#### 4. Staff yn cael eu cydnabod mewn seremoni wobrwyo

Hoffwn longyfarch yr Hyfforddwr Adsefydlu, Beverley Holdcroft, a enillodd wobwr Cyflawniad Eithriadol yr wythnos diwethaf yn y Gwobrau Gofal Iechyd Uwch blyneddol, sy'n dathlu gwaith gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd, gwyddonwyr gofal iechyd a'r rhai sy'n gweithio ochr yn ochr â nhw mewn rolau cymorth.



Cafodd Beverley, sydd wedi gweithio i'r Bwrdd Iechyd fel Hyfforddwr Niwroadsefydlu ers 31 mlynedd, ei chydabod am ei chyfraniad rhagorol i barhau i ddarparu'r Gwasanaeth

Niwrolegol Cymunedol yn ystod y pandemig, gan addasu dosbarthiadau wyneb yn wyneb niferus yn sesiynau rhithwir. Dywedodd y mynychwyr fod y sesiynau hyn wedi rhoi achubiaeth iddynt. Mae hi hefyd wedi bod yn gymorth mawr i hyfforddi defnyddwyr gwasanaethau sy'n cael trafferth defnyddio systemau rhithwir, ac mae wedi cysylltu â chleifion fel mater o drefn i'w holi ynghylch eu lles.

Hoffwn longyfarch Beverley am ei llwyddiant haeddiannol, a diolch iddi am yr ymroddiad, yr ymrwymiad a'r gallu rhagorol i addasu a ddangosodd, yn arbennig yn ystod y pandemig, sy'n adlewyrchu ymdrechion ei chydweithwyr o fewn y Gwasanaeth Niwrolegol Cymunedol ac ar draws y sefydliad.

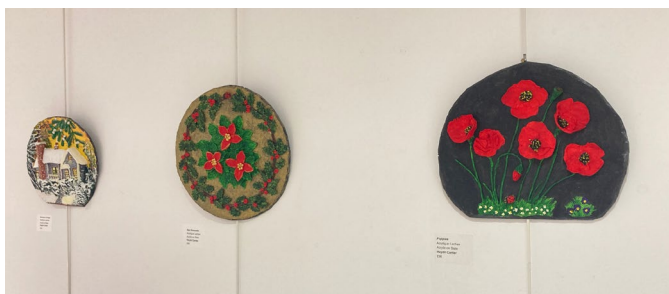
Yn ogystal, hoffwn grybwyll y Tîm Llwybr Poen Gwythenigol Aciwt, oedd yn rhan o'r Categori Cydnabod Rhagoriaeth mewn Adsefydlu, a chawsant ganmoliaeth uchel am eu prosiect.

Da iawn Beverley a'r Tîm Llwybr Poen Gwythenigol Aciwt!

#### Y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles

##### Arddangosfa 'Elwa Cymaint'

Mae'n bleser gan Raglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles gyflwyno'r arddangosfa 'Elwa Cymaint' gan Wirfoddolwyr yn Nhîm Profiad y Claf yn y Plaza yn Ysbyty Athrofaol Llandochau. Mae'r arddangosfa, sy'n cynnwys gwaith celf mewn amrywiaeth o gyfryngau, yn amlygu pwysigrwydd Gwirfoddolwyr Tîm Profiad y Claf i Fwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro, ac yn dathlu eu sgiliau a'u doniau anhygoel.



## Diwrnod Cofio Pobl Drawsryweddol

I nodi Diwrnod Cofio Pobl Drawsryweddol, dangosodd Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles ei gomisiwn diweddar gyda'r artist trawsryweddol, Jaydan Alexander, a'u cefnogaeth i'r gymuned LGBTQ+ drwy arddangosfeydd PRIDE a chynhwysiant a hefyd drwy gomisiynu gwaith celf ar gyfer Gwasanaeth Rhywedd Cymru.



## Newyddion yr Elusen Iechyd

### Wythnos Profi HIV Cymru

Mae'r Artist a Noddwr Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, Nathan Wyburn, yn nodi lansiad Wythnos Profi HIV gyda'i gomisiwn diweddaraf ar gyfer Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles. Creodd Nathan y portread hwn o Mark Ashton, gweithredwr Prydeinig dros hawliau pobl hoyw a chyd-sylfaenydd y grŵp cymorth Lesbïaid a Hoywon (LGSM), gan ddefnyddio siarcol o Gymru.



## Casgliadau Archfarchnad Nadolig

Allwch chi roi 2 awr o'ch amser y mis hwn i godi arian ar gyfer Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles y Nadolig hwn? I gymryd rhan yn ein casgliadau mewn archfarchnad leol, anfonwch e-bost at [fundraising.cav@wales.nhs.uk](mailto:fundraising.cav@wales.nhs.uk)

