



Annwyl gydweithiwr,

18/07/2022

Er y bydd llawer ohonom yn croesawu rywfaint o heulwen, mae'r tymereddau uchel parhaus yn peri risgiau iechyd difrifol iawn ac mae'n bwysig cadw'ch hun yn iach ac osgoi effeithiau cyffredin y gwres gan gynnwys diffyg hylif, gorboethi, gorludded gwres a thrawiad gwres.

Mae'r tywydd poeth eithafol yn cael effaith enfawr ar wasanaethau mewn sawl ffordd, felly wrth i ni barhau i brofi tymereddau uchel yr wythnos hon, a fyddech cystal ag ymgyfarwyddo â'r cyngor a'r arweiniad diweddaraf i gadw'n iach.

Er y gall tymereddau uchel effeithio ar unrhyw un, mae'n rhaid i ni ganolbwyntio ar y rhai mwyaf agored i niwed yn ein cymunedau, gan gynnwys y rhai ifanc iawn, pobl hŷn dros 75 oed a'r rhai â salwch difrifol hirdymor neu gyflyrau iechyd eraill – maent mewn mwy o berygl o gael eu heffeithio'n negyddol gan y gwres a gall yr effeithiau fod yn beryglus iawn.

Gofalwch amdanoch chi eich hun, a chofiwch gadw llygad hefyd ar y rhai a allai fod yn perthyn i'r categorïau hyn. Os ydych yn gweithio, gofalwch am eich gilydd.

I gael yr holl gyngor ac arweiniad diweddaraf ar gadw eich hun yn iach mewn tywydd poeth, ewch i'n [gwefan](#) a'n sianeli [Facebook](#), [Twitter](#) ac [Instagram](#). Cymerwch gipolwg a rhannwch gyda'ch dilynwyr hefyd i'n helpu i ledaenu'r negeseuon pwysig hyn.

Cadwch eich hun yn ddiogel trwy wneud y canlynol:

- ☀️ Yfed digon o ddŵr neu sgwash
- ☀️ Gwisgo eli haul UV a SPF uchel
- ☀️ Gwisgo dillad ysgafn, llac a het i amddiffyn eich pen a'ch gwddf
- ☀️ Osgoi'r haul rhwng 11am a 3pm os yn bosibl, neu chwilio am gysgod yn rheolaidd.

I'r rhai a oedd yn gweithio dros y penwythnos ac sy'n parhau i wneud hynny yn y tymheredd uchel, hoffwn ddiolch yn fawr i chi am eich ymroddiad diddiwedd mewn amgylchiadau heriol. Ynghyd ag Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, roedd yn bleser gennym gynnig hufen iâ a lolis iâ am ddim i gydweithwyr sy'n gweithio yn yr ysbytai fel arwydd bach i'w hannog i yfed digon yn ystod y gwres eithafol.



Ddydd lau diwethaf, roeddem yn falch iawn o groesawu Lynne Neagle AS, y Dirprwy Weinidog dros Iechyd Meddwl a Lles, a ymwelodd â'r Bwrdd Iechyd i ddysgu mwy am rôl cydgynhyrchu a chefnogaeth gan gymheiriaid mewn gwasanaethau iechyd meddwl. Mae gennym lawer o waith gwyh i fod yn falch ohono trwy'r Coleg Adfer a Lles a chynllun gwasanaethau ac roedd yn gyfle gwyh i rannu ein cyflawniadau yn y maes hwn.

Efallai eich bod eisoes yn ymwybodol o'n partneriaeth dwy flynedd bresennol gyda Sefydliad Gwella Gofal Iechyd Cymru i gyflwyno rhaglen genedlaethol ar gyfer gofal diogel, dibynadwy ac effeithiol, gan ffocysu ar ganlyniadau a gaiff eu hysgogi a'u cyflawni'n lleol gan Fyrddau ac Ymddiriedolaethau Iechyd. Enw'r rhaglen hon yw 'Gofal Diogel Gyda'n Gilydd'. Bu Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn ddigon ffodus i dderbyn ymweliadau safle sylfaenol y rhaglen rhwng 7 - 8 Gorffennaf. Roedd yr ymweliadau hyn yn amlbwrpas a'u diben oedd darparu dealltwriaeth fanwl i'n helpu i adeiladu ein hagendâu strategaeth, rhaglenni, arloesi a gwella ar gyfer y dyfodol. Edrychaf ymlaen at rannu mwy o fanylion maes o law yn ogystal â'n canlyniadau gwelliant arfaethedig, ond rwy'n falch o ddweud bod y sesiwn adrodd yn ôl cychwynnol wedi datgelu pa mor dda yr ydych yn gweithio gyda'ch gilydd ac wedi canmol yr arweinyddiaeth, y gefnogaeth a'r cydberthnasau amlddisgyblaethol a ddangoswyd drwyddi draw. Diolch i'r holl gydweithwyr sydd wedi bod yn rhan o'r rhaglen bartneriaeth hon hyd yn hyn. I gael rhagor o wybodaeth, cliciwch yma.

Yr wythnos diwethaf, roedd hi'n anrhydedd mawr i ni dderbyn Croes y Brenin Siôr gan Ei Mawrhydi y Frenhines ynghyd â'n cydweithwyr yn y GIG ledled y DU. Croes y Brenin Siôr yw'r fedal dewrder sifil uchaf, sy'n cydnabod y gwasanaeth ymroddedig a roddwyd gan y GIG ers ei ddechreuad bron i 75 mlynedd yn ôl. Rwy'n teimlo, fel y gwnewch chi rwy'n siŵr, ymdeimlad enfawr o falchder am y gydnabyddiaeth hon yn enwedig wrth i ni barhau i ymateb i'r hyn sy'n gyfnod heriol iawn o hyd i bawb sy'n gweithio ym maes gofal iechyd. Mae'n dda gwybod bod ein hymdrechion yn cael eu gwerthfawrogi a'u hedmygu.

Diolch yn fawr iawn am y gwaith gwyh rydych chi'n ei wneud bob dydd i helpu a gofalu am gleifion a'u teuluoedd.



Gwahoddiad i ymuno â'n Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol

Rydw i a'n Cadeirydd Jan Janczewski yn edrych ymlaen at eich croesawu am 12.30 ddydd Mawrth 19 Gorffennaf i'n Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol rhithwir. Byddwch yn clywed gan aelodau bwrdd a'r tîm gweithredol a fydd yn rhannu adolygiad o'r flwyddyn ddiwethaf gan gynnwys ein hymateb parhaus i'r pandemig COVID-19 a sut rydym wedi parhau i ddarparu gwasanaethau gofal iechyd wrth barhau i esblygu ac arloesi i ddiwallu anghenion ein poblogaeth gynyddol, nawr ac yn y dyfodol. Bydd y cyfarfod yn cael ei ffrydio'n fyw trwy Microsoft Teams i'ch galluogi i weld a chlywed ein cyflwyniadau. Dilynwch y ddolen [hon](#) i ymuno â ni ar y diwrnod.



Uned Gofal Llawfeddygol Brys yr un Diwrnod newydd yn agor yn Ysbyty Athrofaol Cymru

Ddydd Llun 18 Gorffennaf, agorodd Uned Gofal Llawfeddygol Brys yr un Diwrnod (sSDEC) newydd yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Nod yr uned amlddisgyblaethol yw cyflymu'r broses o roi diagnosis a thriniaeth i gleifion â phroblemau llawfeddygol aciwt, gan ganiatáu i lawer o gleifion, a fyddai wedi cael eu derbyn i'r ysbyty yn flaenorol, i ddychwelyd adref yr un diwrnod.

Adeiladwyd yr uned amlddisgyblaethol o'r radd flaenaf hon i ganiatáu i dimau arbenigol o bob rhan o Lawdriniaeth Gyffredinol, Wroleg, Clust, Trwyn a Gwddf (ENT), Llawdriniaeth ar y Genau a'r Wyneb ac Offthalmoleg dderbyn atgyfeiriadau'n uniongyrchol gan feddygon teulu, GIG 111 Cymru, ein Huned Achosion Brys a pharafeddygon, gan osgoi'r angen i lawer o'r cleifion hyn aros yn yr Uned Achosion Brys.

I gyfeirio claf yn gyflym at yr uned sSDEC neu i gael cyngor am broblem llawfeddygol aciwt, bydd clinigwyr yn gallu defnyddio ap ffôn symudol Consultant Connect neu rif deialu penodol a fydd yn cysylltu'n uniongyrchol â chlinigydd sSDEC. Bydd y sgwrs glinigol gychwynnol hon yn pennu'r hyn sydd ei angen ar y claf hwnnw a bydd yn helpu timau i gyfeirio cleifion i'r lle iawn, y tro cyntaf.

"Mae unrhyw argyfwng iechyd yn brofiad ansicr sy'n peri straen. Mae adborth gan ein cleifion yn dangos bod ansicrwydd diagnosis ac arosiadau hir mewn adrannau achosion brys yn bryder mawr. Bydd yr uned Gofal Llawfeddygol Brys yr un Diwrnod newydd yn darparu mynediad llawer cyflymach at asesiadau ac ymyrraeth arbenigol ac, i'r rhan fwyaf o bobl, bydd yn caniatáu iddynt osgoi cael eu derbyn i'r ysbyty a dychwelyd adref yr un diwrnod gyda chynllun triniaeth neu reoli clir," meddai Chris Morris, Llawfeddyg Cyffredinol Ymgynghorol ac Arweinydd Clinigol ar gyfer yr uned sSDEC newydd.

Mae cleifion sydd mewn cyflwr sefydlog, sydd heb eu nodi fel rhai sydd ag unrhyw symptomau difrifol, yn addas i'w gweld yn yr uned sSDEC. Bydd y cleifion hyn yn elwa ar fynediad cyflym i brofion diagnostig ac asesiad gan uwch feddygon, gan alluogi i benderfyniadau am ofal cleifion gael eu

gwneud yn gyflym. Bydd y rhan fwyaf o driniaethau'n cael eu cynnal yr un diwrnod ac mae gan yr uned newydd leoedd wedi'u cynllunio'n benodol i ganiatáu i dimau ymgymryd â llawdriniaethau anaesthetig lleol, endosgopi, rhoi meddyginiaeth fewnwythiennol ac arsylwi. Os nad oes triniaeth neu brawf ar gael y diwrnod hwnnw, a'i bod yn ddiogel gwneud hynny, bydd cleifion yn cael mynd adref gan ddychwelyd o fewn 72 awr ar gyfer eu prawf neu eu llawdriniaeth, gan aros o dan ofal y tîm llawfeddygol yn ystod y cyfnod hwnnw.

Mae Chris Morris yn amlinellu manteision y dull hwn o weithredu; "I'r bobl hynny sydd angen llawdriniaeth frys, dylai fod yn bosibl i lawer mwy ohonynt ei chael fel triniaeth achos dydd. Mae hyn yn amlwg o fudd i'r cleifion hynny sy'n gallu cael gofal brys yr un diwrnod, ond mae hefyd yn rhyddhau gwelyau ac adnoddau ysbyty i'r cleifion sy'n ddifrifol sâl y mae gwir angen triniaeth arnynt mewn gwely ysbyty."



Ochr yn ochr â'r uned sSDEC newydd, mae Uned Derbyniadau Llawfeddygol eisoes ar agor yn Ysbyty Athrofaol Cymru ac mae rhestrau llawdriniaeth wedi'u sefydlu drwy gydol yr wythnos i ganiatáu i gleifion aciwt addas "drefnu lle" ar gyfer eu llawdriniaeth gan helpu i osgoi arosiadau hir posibl yn yr ysbyty am lawdriniaethau brys.

Mae'r uned sSDEC yn un o'r ffyrdd y mae'r Bwrdd Iechyd yn gweithio i wella mynediad at ein gwasanaethau llawfeddygol drwy ddarparu diagnosis a thriniaeth yr un diwrnod i gleifion a fyddai fel arall yn cael eu derbyn i'r ysbyty. Mae'r gwaith hwn yn un o nifer o brosiectau sy'n cael eu cefnogi gan raglen Adfer ac Ailddylunio'r Bwrdd Iechyd, sy'n anelu at adfer a gwella mynediad at wasanaethau y gwnaeth y pandemig COVID-19 effeithio arnynt, trawsnewid llwybrau clinigol ac, wrth wneud hynny, gwella gwasanaethau i gleifion.

Rhwydwaith Fasgwlaidd De-ddwyrain Cymru i drawsnewid gofal fasgwlaidd yn y rhanbarth

Ddydd Llun 18 Gorffennaf, bydd y ffordd y mae gwasanaethau fasgwlaidd yn cael eu darparu yn Ne-ddwyrain Cymru yn newid i sicrhau bod y broses o ddarparu gofal diogel ac effeithiol o ansawdd uchel yn cael ei chynnal ar gyfer y dyfodol. Bydd y trawsnewid yn effeithio ar ardaloedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys.

Mae gwasanaethau fasgwlaidd yn Ne-ddwyrain Cymru wedi wynebu nifer cynyddol o heriau ers blynyddoedd lawer, gan gynnwys poblogaeth gynyddol sy'n heneiddio a chynnydd yn y galw am wasanaethau fasgwlaidd. Mae hyn yn golygu bod gwasanaethau yn anghynaliadwy ar gyfer y dyfodol yn eu fformat presennol. Mae'r cyfluniad wedi'i drafod yn helaeth ers blynyddoedd lawer ac archwiliwyd opsiynau lluosog.

Mae clefydau fasgwlaidd yn cwmpasu unrhyw gyflwr sy'n effeithio ar y rhwydwaith o bibellau gwaed a elwir yn system fasgwlaidd neu gylchrediad gwaed. Prif nod gwasanaethau fasgwlaidd yw ailadeiladu, rhyddhau neu ddargyfeirio rhydweliâu i adfer llif gwaed i organau. Mae'r rhain fel arfer yn driniaethau untro, yn bennaf er mwyn lleihau'r risg o farwolaeth sydyn, atal strôc, lleihau'r risg o drychu neu wella swyddogaeth. Mae gwasanaethau fasgwlaidd hefyd yn darparu cymorth i gleifion sydd â phroblemau eraill fel clefyd yr arennau. Amcangyfrifir y bydd yn debygol bod angen llawdriniaeth fasgwlaidd ar oddeutu 1,250 o gleifion ar draws De-ddwyrain Cymru y flwyddyn.

Mae meddygon wedi bod yn trafod opsiynau yn unol â chanllawiau cenedlaethol ac arfer gorau mor bell yn ôl â 2014. Er bod gan y Byrddau Iechyd yn y rhwydwaith gysylltiadau gwaith hirsefydlog, cafodd Rhwydwaith Fasgwlaidd De-ddwyrain Cymru ei sefydlu'n ffurfiol i wella cydweithrediad a hybu cynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Yn gynnar yn 2021, gan weithio'n agos gyda Chynghorau Iechyd Cymuned lleol, hwylusodd Byrddau Iechyd yn y rhwydwaith ymgysylltiad cyhoeddus 8 wythnos ar ddyfodol gwasanaethau fasgwlaidd ar gyfer De-ddwyrain Cymru. Gwahoddwyd y cyhoedd i ddysgu am y cynlluniau arfaethedig a rhannu eu barn trwy amryw sianeli wrth i gynlluniau gael eu datblygu.

O'r rhai hynny a gymerodd ran yn yr arolwg ar-lein, roedd bron tri chwarter (72%) yn cytuno â'r dystiolaeth genedlaethol a'r argymhellid gan yr arfarniad o opsiynau clinigol y byddai model prif ganolfan a lloerennau yn gwella gwasanaethau fasgwlaidd a chanlyniadau i gleifion. Yn dilyn adolygiadau annibynnol o'r

canfyddiadau, cefnogodd Cynghorau Iechyd Cymuned a Byrddau Iechyd partner yr achos i symud ymlaen a gweithredu'r model prif ganolfan a lloerennau arfaethedig.

Mae'r model prif ganolfan a lloerennau newydd yn golygu y bydd yr holl lawdriniaethau fasgwlaidd yn cael eu cynnal yn Ysbyty Athrofaol Cymru fel y prif ganolfan, ond bydd y rhan fwyaf o'r gofal yn cael ei ddarparu yn nes at gartrefi pobl mewn ysbytai lloeren. Cynhelir ysbytai lloeren yn Ysbyty Athrofaol y Faenor, Ysbyty Brenhinol Gwent, Ysbyty Brenhinol Morgannwg, ac Adain Glan-y-Llyn yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Ysbyty lloeren dros dro fydd Adain Glan-y-Llyn yn Ysbyty Athrofaol Cymru, gyda chynlluniau yn eu lle i symud hwn i Ysbyty Athrofaol Llandochoau. Bydd ysbytai lloeren yn darparu gofal megis asesiadau cyn llawdriniaeth, ymchwiliadau, mân driniaethau a gofal adferiad.

Dywedodd Dr Dom Hurford, Cyfarwyddwr Meddygol Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, y sefydliad sy'n cynnal Rhwydwaith Fasgwlaidd De-ddwyrain Cymru: "Mae'r rhwydwaith yn fenter wych sy'n dod â thimau o dri Bwrdd Iechyd ynghyd i ddarparu gofal o ansawdd uchel i'n holl gleifion. Trwy ganoli achosion risg uchel a chymhleth, rydym yn dod ag arbenigedd o bob rhan o'r rhanbarth ynghyd i rannu dysgu a gwella gofal ymhellach. Mae adsefydlu lleol hefyd yn allweddol i ad-drefnu gwasanaethau fasgwlaidd, gan sicrhau bod cleifion yn gallu cael mynediad at ofal cyn llawdriniaeth a gofal dilynol mewn ysbytai lloeren ar draws y rhanbarth. Mae llawer iawn o waith a chynllunio wrth wraidd hyn, ac rydym yn hyderus bod gennym bellach y model cywir gyda'r gefnogaeth gywir i adeiladu gwasanaeth cadarn sy'n addas ar gyfer y dyfodol."

Mae'r model prif ganolfan a lloerennau yn cael ei argymhell gan Gymdeithas Fasgwlaidd Prydain Fawr ac Iwerddon ar gyfer trefnu gwasanaethau fasgwlaidd, gan sicrhau'r canlyniadau gorau i gleifion. Mae'r model hwn wedi'i roi ar waith yn llwyddiannus ledled y DU.

Dywedodd Jon Boyle, Llywydd Cymdeithas Fasgwlaidd Prydain Fawr ac Iwerddon: "Mae'r gymdeithas yn cefnogi datblygiad rhwydweithiau fasgwlaidd i ddarparu gofal critigol a phrydlon sy'n canolbwyntio ar y claf, gan sicrhau'r canlyniadau gorau i gleifion fasgwlaidd."

Mae'r holl gleifion y mae hyn yn effeithio arnynt ar hyn o bryd wedi cael gwybod, a bydd unrhyw un sy'n derbyn gofal fasgwlaidd yn cael ei ddiweddarau fel rhan o'r broses gofal arferol.

Canllaw ar barcio i gydweithwyr ac ymwelwyr

Os ydych yn aelod o dîm Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro neu Brifysgol Caerdydd a'ch bod yn defnyddio'r meysydd parcio ar ein safleoedd, cofiwch am y rheoliadau sydd ar waith i sicrhau y gallwn gynnig nifer deg o leoedd parcio i staff a chleifion. Yn anffodus, mae lleoedd parcio ceir ar draws ein holl safleoedd yn gyfyngedig iawn sy'n golygu na allwn gynnig lle parcio i bawb a hoffai gael un.

Mae cyfyngiadau parcio ar waith i gadw ein hysbytai, a'r rhai sy'n ymweld â nhw, yn ddiogel felly ymglyfarwyddwch â'r canllawiau ar ein gwefan a chofiwch barcio yn gyfrifol os ydych yn teithio mewn car.

Os gallwch deithio mewn ffordd arall, ystyriwch y gwasanaeth Parcio a Theithio am ddim i Ysbyty Athrofaol Cymru ac Ysbyty Athrofaol Llandochau. Mae Parcio a Theithio yn lleihau nifer y cerbydau sy'n teithio i'n safleoedd prysur a gall arbed amser i chi chwilio am le parcio. Mae llawer o gydweithwyr, cleifion ac ymwelwyr eisoes yn defnyddio'r gwasanaeth ac wedi canfod ei fod yn gyflymach ac yn haws na gyrru.

Mae'r gwasanaeth Parcio a Theithio yn un o'r ffyrdd rydym yn lleihau ein hól-troed carbon cyffredinol, wrth wella ansawdd aer, lleihau tagfeydd a darparu taith hawdd, heb straen i'n hysbytai. Yn olaf, byddwch yn garedig ac yn gwrtais wrth gydweithwyr BIP Caerdydd a'r Fro yn y Tîm Parcio sy'n gweithio'n galed i sicrhau bod y system parcio ceir yn deg i bawb.

Mae Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro angen eich help chi...

Mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi drafftio Siarter Gofalwyr Di-dâl ar gyfer ein rhanbarth ac eisiau sicrhau ei bod yn berthnasol ac yn ystyrlon i ofalwyr di-dâl a gofalwyr ifanc di-dâl. Mae'r Siarter ddrafft yn seiliedig ar broses ymgysylltu gyda gofalwyr di-dâl a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt. Os hoffech gymryd rhan, cliciwch yma i gwblhau'r [arolwg](#) ar-lein cyn 29 Gorffennaf.

Cofiwch ddyddiad Pride Cymru

Cofiwch y dyddiad! Bydd Pride Cymru yn cael ei gynnal yng Nghaerdydd ar 27 – 28 Awst ac rydym yn edrych ymlaen at ymuno yn y gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio ar gyfer y digwyddiad hwn.

