



CYSWLLT Y PRIF WEITHREDWR

Annwyl gydweithiwr,

16/08/2022

Cawsom benwythnos arall o dymheredd uchel iawn ac felly mae fy niolch yn fawr i'r rhai a oedd yn gweithio'n galed yn y gwres i ofalu am gleifion a'u teuluoedd. Fe wnaethom lacio'r polisi gwisg eto i gefnogi cydweithwyr yn ystod y tywydd poeth ac rwy'n gobeithio bod hyn wedi helpu i wneud eich sifftiau ychydig yn haws i'w goddef.

Darparodd Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro hufen iâ am ddim i bawb sy'n gweithio ar ein safleoedd ysbyty ddydd Gwener diwethaf felly diolch yn fawr iddynt am drefnu hyn ac am helpu llawer o aelodau'r tîm i gadw'n oer. Rydym yn gwybod nad yw pawb yn gallu manteisio ar y trîth hwn ond byddwch yn deall bod logisteg a'r ffordd y mae ein gwasanaethau'n cael eu darparu yn golygu bod dosbarthu i bawb yn anodd iawn. Rydw i hefyd yn gwybod nad yw hufen iâ at ddant pawb ac y dylem gymryd agwedd gytbwys tuag at y byrbrydau rydym yn eu mwynhau – felly nid wyf yn bwriadu gwneud hyn yn fwy na thrîth achlysurol yn ôl yr amgylchiadau.

Rydym yn parhau i rannu canllawiau ar gadw'n iach yn ystod tywydd poeth drwy sianeli cyfryngau cymdeithasol BIP Caerdydd a'r Fro a'r [wefan](#) lle gallwch ddod o hyd i gyngor ac awgrymiadau ar gadw'n oer, yfed digon o ddŵr a gofalu am ein gilydd, yn ogystal â'r ffyrdd gorau o gael mynediad at wasanaethau yn ystod y cyfnod hwn.

Ar nodyn cadarnhaol, mae nifer yr achosion o COVID-19 yn y gymuned yn gostwng a'r sefyllfa'n gwella. Yn unol â hyn, rydym wedi adolygu'r canllawiau ar wisgo masgiau ac ymweld ac wedi rhannu rhywfaint o wybodaeth yn ddiweddarach yn y rhifyn hwn o Cyswllt y Prif Weithredwr ar yr hyn y mae hynny'n ei olygu i gydweithwyr, cleifion ac ymwelwyr.

Yr wythnos diwethaf treuliais beth amser gyda thîm Ardal y Fro yn Ysbyty'r Barri lle cyfarfûm â Suzanne Clifton, Pennaeth Gwasanaethau Oedolion (Gofal Cymdeithasol) ac aelodau Cynghrair y Fro a Thîm Ardal y Fro - Kate Roberts, Nyrs Arwain Leol; Rebecca Jorgensen-Corfield, Rheolwr Gweithredol Integredig - Gwasanaeth Adnoddau Cymunedol y Fro; Wendy Wade, Rheolwr Gwasanaeth - Gwasanaeth Materion Lles; Sarah Congreve, Dirprwy Reolwr yr Ardal a Dr Ben Roper, Cyfarwyddwr Cymunedol yr Ardal.

Roedd gennyf ddiddordeb mawr mewn clywed am y ffyrdd y mae Cynghrair y Fro yn dod â gwasanaethau ynghyd a chlywed am y ffyrdd y mae'r tîm yn gwneud gwelliannau o ran y ffordd orau o ddarparu'r gwasanaethau hynny. Mae'r tîm yno wedi gwneud ymdrechion aruthrol i ddarparu pecynnau gofal cymunedol i atal derbyniadau i'r ysbyty ochr yn ochr â chefnogi cynlluniau rhyddhau, felly da iawn chi a diolch i bawb a gymerodd ran.

Diolch hefyd i'r rhai a roddodd o'u hamser i fynychu sesiwn Holi Suzanne yn Camerados, yr Ystafell Fyw Gyhoeddus yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Mae'r gofod hwn wedi'i sefydlu i roi cyfle i'r tîm ymlacio a mwynhau seibiant. Diolch i'r Elusen Iechyd, mae gan ardal yr ystafell fyw soffas cyfforddus, llyfrau a gemau i bawb eu mwynhau. Buom yn trafod nifer o faterion allweddol gan gynnwys ysmegu ar y safleoedd, recriwtio a chefnogi cydweithwyr drwy'r argyfwng costau byw.

Diweddariad i ganllawiau gorchuddion wyneb

Gan fod nifer yr achosion o COVID-19 yn ein cymuned yn gostwng ar hyn o bryd, rydym wedi llacio rhai o'r gofynion i wisgo gorchuddion wyneb ar draws ein safleoedd.

- Bydd cydweithwyr yn parhau i wisgo masgiau llawfeddygol sy'n atal hylif wrth ddarparu gofal cleifion yn uniongyrchol mewn lleoliadau clinigol.
- Rydym yn annog cydweithwyr yn gryf i barhau i wisgo gorchuddion wyneb ym mhob maes clinigol i amddiffyn cleifion, y mae llawer ohonynt yn agored i niwed, a'i gilydd, er mwyn parhau i leihau'r risg
- Nid oes angen i gydweithwyr nac ymwelwyr wisgo gorchuddion wyneb mwyach mewn mannau anghlinigol, penderfyniad yr unigolyn fydd dewis gwisgo gorchudd wyneb ai peidio. Mae ardaloedd anghlinigol yn cynnwys siopau coffi a choridorau.

Byddwn yn parhau i adolygu ein dull gweithredu yn seiliedig ar y dystiolaeth gyfredol wrth i ni nesáu at y gaeaf. Diolch yn

fawr am eich cefnogaeth a'ch cydweithrediad parhaus.

Canllawiau ar ymweld

Rydym hefyd wedi adolygu ein canllawiau ar ymweld a gall pob claf gael un ymweliad y dydd am un awr gydag uchafswm o ddau ymwelydd. Os ydych chi'n ymweld ag anwylyd yn yr ysbyty, rhaid i chi drefnu ymlaen llaw gyda'r ward.

Ar gyfer yr Uned Achosion Brys a Chlinigau Cleifion Allanol, ewch ar eich pen eich hun os yw'n bosibl. Fodd bynnag, os oes angen un person arnoch gyda chi, bydd y tîm yn ceisio darparu ar gyfer hyn. Bydd gan Barthau Gwyrdd (Llawdriniaeth Ddewisol) a'r Uned Famolaeth ganllawiau ar wahân – gweler yma.

I Ofalwyr, i'r bobl hynny sy'n helpu gydag adsefydlu, ar gyfer pobl ag anghenion dysgu neu iechyd meddwl, bydd y ward yn cytuno ar gynllun presenoldeb unigol gyda chi.

Ar gyfer unrhyw glaf sy'n derbyn gofal lliniarol, cytunir ar gynllun unigol gyda chi.

Mae ardaloedd clinigol wedi nodi slotiau ymweld i leihau nifer yr ymwelwyr ar safleoedd ysbytai. Bydd slot yn cael ei ddyrannu pan fyddwch yn ffonio'r ward. Peidiwch â mynychu os ydych yn teimlo'n sâl mewn unrhyw ffordd.

Am ragor o arweiniad, gweler y wybodaeth ar y wefan yma.

Cylchlythyr Gwanwyn/Haf Adfer ac Ailgynllunio

Y llynedd, sefydlodd y Bwrdd Iechyd raglen Adfer ac Ailgynllunio, a oedd yn canolbwyntio

ar adfer a gwella mynediad at wasanaethau a effeithiwyd arnynt gan COVID-19, trawsnewid llwybrau clinigol ac, wrth wneud hynny, gwella gwasanaethau i gleifion.

Wrth i ni symud allan o'r pandemig, mae dull y Bwrdd Iechyd yn canolbwyntio ar ddod â'r holl gapasiti ac adnoddau gweithredol ynghyd, gan gynnwys prosiectau a ariennir gan Adfer ac Ailgynllunio, o dan Un Cynllun Gweithredol. Goruchwylir y rhaglen gan dîm Gweithredol y Bwrdd Iechyd, ac mae'n canolbwyntio ar wella gwasanaethau ar draws gofal sylfaenol, cymunedol ac ysbytai drwy gynyddu capasiti a lleihau amseroedd aros.

Yn rhifyn y Gwanwyn/Haf o'r cylchlythyr Adfer ac Ailgynllunio, gallwch ddysgu rhagor am y prosiectau sy'n cael eu datblygu ar draws y Bwrdd Iechyd i leihau amseroedd aros a chynyddu capasiti. O sefydlu dwy theatr offthalmoleg symudol o'r radd flaenaf yn Ysbyty Athrofaol Cymru i leihau amseroedd aros am lawdriniaeth cataract, i'r uned amlddisgyblaethol Gofal Llawfeddygol Brys yr un Diwrnod (sSDEC), a agorodd fis diwethaf i helpu i gyflymu'r broses o roi diagnosis a thrin cleifion 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. [Gallwch ddarllen y cylchlythyr rhyngweithiol ar Sway drwy glicio yma.](#)

Gwobrau Dewi Sant 2023 – Categori Gweithiwr Hanfodol

Mae angen eich help arnom i ddod o hyd i enillwyr nesaf Gwobrau Dewi Sant – gwobrau cenedlaethol Cymru. Rydym yn chwilio am enwebiadau yn y categori Gweithiwr Hanfodol. Cyflwynwyd y categori hwn i gydnabod y rôl

bwysig a oedd gan weithwyr hanfodol yn ystod pandemig y Coronafeirws, a'r rôl bwysig sydd ganddynt o hyd. Dyma'ch cyfle i gydnabod y bobl eithriadol sy'n gwneud Cymru'n wych. Mae'r enwebiadau'n cau ar 20 Hydref. I enwebu rhywun, ewch i [wefan](#) Gwobrau Dewi Sant.

Galwad am Gyllid ar gyfer Canfod a Diagnosis Cynnar

Drwy'r alwad ariannu hon yn 2022, nod Menter Canser Moondance yw ysgogi'r gwaith o weithredu newidiadau a fydd yn cynyddu cyfran y canserau sy'n cael diagnosis yn gynt na'r arfer yng Nghymru.

Rydym yn croesawu ceisiadau am 'newidiadau' yn yr ystyr ehangaf posibl – p'un a ydynt yn ddatblygiadau arloesol o ran y gweithlu, technoleg neu feddalwedd newydd, neu fodelau gofal newydd/gwell, neu bethau tebyg. Gall y newid arfaethedig fod yn hollol newydd, neu wedi'i ysbrydoli/trosglwyddo o rywle arall.

Mae gennym ddiddordeb arbennig mewn ceisiadau a fydd yn lleihau anghydraddoldebau mewn canlyniadau cancer.

Uwchlaw popeth, dylai ceisiadau gynllunio i weithredu'r newid(iadau) yn 2023, a dylent gynllunio i wella diagnosis cynnar yn y boblogaeth o gleifion lleol yn sylweddol.

Bydd yr alwad am gyllid yn agored i gydweithwyr clinigol ac anghlinigol ar draws GIG Cymru. Dylai partneriaid allanol sydd â diddordeb mewn gwneud cais greu partneriaeth gyda chydweithwyr perthnasol y GIG.

Y cyllid sydd ar gael:

Mae cyfanswm o £1 miliwn ar gael drwy'r alwad am gyllid hon. Er mwyn cefnogi'r gwaith o weithredu dulliau newydd o raddfeydd amrywiol, croesewir ceisiadau mewn dau gategori:

- Hyd at £25,000
- Hyd at £200,000

Pan ofynnir am swm mwy o gyllid, byddwn yn disgwyl gweld potensial o welliant mwy i ddiagnosis cancer.

Oes gennych chi syniad?

Rydym yn annog unrhyw un sydd â diddordeb i drefnu sgwrs anffurfiol gyda'r Tîm Arloesi yn BIP Caerdydd a'r Fro cyn gwneud cais. Anfonwch e-bost at Mark Briggs i drefnu galwad ar mark.briggs@wales.nhs.uk neu Rachel Lee ar rachel.lee7@wales.nhs.uk

Cadeirydd BIP Caerdydd a'r Fro yn ymweld â Chanolfan Therapiwteg a Thocsicoleg Cymru Gyfan (AWTTC) i ddarganfod mwy am eu gwaith arloesol



Roedd AWTTC yn falch iawn o groesawu Charles Janczewski, Cadeirydd BIP Caerdydd

a'r Fro, i'w swyddfeydd i gwrdd â'r tîm a darganfod mwy am waith y sefydliad a'r pwyllgorau y mae'n eu cefnogi.

Cafodd Ruth Lang, Uwch Reolwr Cyswllt AWTTC a Tony Williams, Pennaeth PAMS (Mynediad Cleifion at Feddyginiaethau) AWTTC gyfarfod gyda Mr Janczewski a Peter Welsh, Rheolwr Cyffredinol Ysbytai Llandochoau a'r Barri yn eu swyddfeydd yng Nghanolfan Academaidd Routledge yn Ysbyty Llandochoau.

Ers sefydlu Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan yn 2002, mae AWTTC wedi gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru i helpu cleifion yng Nghymru i gael mynediad at feddyginiaethau. Mae'r broses arfarnu technoleg iechyd yng Nghymru yn agored ac yn dryloyw ac mae cael pwyllgor cenedlaethol yn gwneud penderfyniadau, yn sicrhau bod gan bobl sy'n byw ym mhob rhan o Gymru fynediad cyfartal at feddyginiaethau newydd.

Mae gwaith arall yn cynnwys cydlynu canolog i broses ceisiadau Cyllido Cleifion Unigol (IPFR) a phroses 'Cymru'n Un' ar gyfer penderfyniadau ar feddyginiaethau lle mae galw clinigol ond dim cyngor ar gael. Mae tîm amlddisgyblaethol AWTTC yn gweithio gyda chydweithwyr i ddatblygu adnoddau ar gyfer rhagnodwyr ac yn cydlynu'r gwaith o ddatblygu dangosyddion cenedlaethol i hyrwyddo ansawdd a rhagnodi diogel. Mae ei dîm dadansoddi data yn datblygu dangosfyrddau, sy'n galluogi byrddau iechyd yng Nghymru i gymharu rhagnodi yn eu hardal, ac yn monitro stociau meddyginiaethau critigol.

Mae Canolfan Cerdyn Melyn (YCC) Cymru hefyd yn rhan o AWTTC ac mae'n un o bum canolfan fonitro adwaith niweidiol i gyffuriau

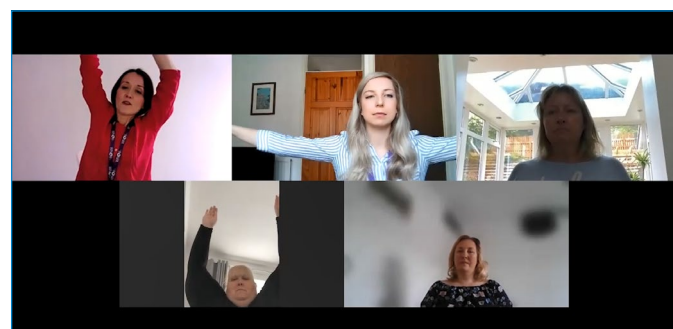
(ADR) rhanbarthol sy'n gweithredu ar ran yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) i hyrwyddo adrodd am adweithiau niweidiol difrifol i gyffuriau o ran meddyginiaethau, brechlynnau a dyfeisiau.

Mae Uned Gwenwynau Cenedlaethol Cymru (WNPU) yn rhoi cyngor 24 awr y dydd 365 diwrnod y flwyddyn i weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar wenwyndra sylweddau a sut i reoli dod i gysylltiad â nhw.

"Roedd yn wych gallu rhannu gwaith pwysig AWTC," meddai Ruth. "Rydym wedi cyflawni cymaint yn ein 20 mlynedd ers sefydlu AWMSC a byddwn yn dathlu'r hyn a gyflawnwyd yn ein cynhadledd ym mis Tachwedd. Rydym yn edrych ymlaen at weld beth a ddaw yn ystod yr 20 mlynedd nesaf."

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac Opera Cenedlaethol Cymru yn dod ynghyd i helpu gydag adferiad COVID Hir

Mae ein gwaith ar y cyd ag Opera Cenedlaethol Cymru drwy raglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles BIP Caerdydd a'r Fro wedi arwain at ganlyniadau cadarnhaol iawn wrth helpu pobl â COVID hir i reoli eu symptomau.



Roedd y sesiynau'n cynnwys arbenigwyr lleisiol WNO yn addysgu technegau anadlu a diaffragmatig i helpu gyda diffyg anadl, gorbryder ac effeithiau hirdymor eraill y feirws.

Mae canlyniadau'r cwrs chwe wythnos ar-lein wedi bod yn galonogol gyda chleifion yn nodi gwelliant yn eu symptomau.

Rhwng Tachwedd 2021 a Chwefror 2022, cymerodd 31 o bobl ran mewn pedwar cwrs 'Lles gyda WNO' ar wahân, a dywedodd 94% o'r cyfranogwyr fod y technegau anadlu yn effeithiol.

Mae'r rhaglen beilot yn cael ei chynnig drwy BIP Caerdydd a'r Fro, BIP Cwm Taf Morgannwg a BIP Betsi Cadwaladr ac mae dosbarthiadau'n cael eu hystyried fel ffordd o drin afiechydon hirdymor eraill.

Arwr Iechyd



Mae Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn falch o gyhoeddi bod Amanda Whiles wedi'i chori'n Arwr Iechyd ar gyfer mis Awst! Mae Amanda yn Dechnegydd Atgyflyru ar gyfer Gwasanaeth Symud ac Ystum De Cymru, ac mae ei gwybodaeth ragorol a'i gallu i brosesu offer osgo a symudedd sydd wedi'u dychwelyd heb eu hail. Bydd Amanda bob amser yn mynd gam ymhellach dros ei chydweithwyr a defnyddwyr gwasanaeth. Gallwch chi ddarllen y stori lawn [yma](#).

Platfform Cyllido Torfol Ein Dôl Iechyd

Mae Ein Dôl Iechyd wedi lansio platfform cyllido torfol newydd yn swyddogol sy'n dangos y weledigaeth ar gyfer yr ardal yn dod yn fyw. Ewch i'r safle a chliciwch ar y marcwyr i gyfrannu i'r gwahanol ardaloedd. O'r Berllan Atgofion lle gallwch gyflwyno coeden, i'r Ardal Lysiau a'r Baradwys Peillio, mae rhywbeth at ddant pawb. Ewch i'w weld [yma](#).

5K y GIG

Diolch i bawb a gymerodd ran yn nigwyddiad 5K y GIG - Eich Ffordd Chi ddydd Sul 31 Gorffennaf, a chefnogi'r Elusen Iechyd. Diolch yn fawr iawn i'r gwirfoddolwyr a'r noddwyr gwy.



Hon oedd ein blwyddyn gyntaf yn cynnal digwyddiad 5K y GIG, ac rydym yn gobeithio ei wneud yn fwy ac yn well y flwyddyn nesaf ar gyfer pen-blwydd y GIG yn 75 oed. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cymryd rhan!



Cofrestru ar gyfer Her Tri Chopa Cymru

HER TRI CHOPA CYMRU

YR WYDDFA - CADAIR IDRIS - PEN Y FAN

DYDD SUL 16 HYDREF 2022

ISAFSWM NAWDD O £250

COFRESTRWCH AR-LEIN WWW.HEALTHCHARITY.WALES/EVENTS

FFI GOFRESTRU O £110

GIG NHS

Cardiff and Vale University Health Board

@health_charity

www.healthcharity.wales

@cardiffandvalehealthcharity

@HealthCharity

fundraising.cav@wales.nhs.uk

Cardiff and Vale Health Charity Elusen Iechyd

Dringwch dri o fynyddoedd uchaf Cymru!

Cyfanswm yr Uchder 2180 metr, Cyfanswm y Pellter 16.5 milltir, Cyfanswm yr Amser 24 awr

Yr Wyddfa – Cadair Idris – Pen y Fan
Dydd Sul 16 Hydref

Ffi gofrestru o £110 ac isafswm nawdd o £250 y pen.

Beth am ymuno fel tîm gyda'ch ffrindiau, teulu neu gydweithwyr? Bydd pob un sydd wedi cofrestru yn derbyn pecyn croeso, crys-t a chymorth codi arian cyn y digwyddiad. Mae teithio'n ôl ac ymlaen i'r her (o Gaerdydd), canllaw ar gyfer all-daith gydag yswiriant a byrbrydau a diodydd wedi'u cynnwys yn y ffi gofrestru.

Nid yw'r arhosiad un noson mewn gwesty yng Ngogledd Cymru cyn y digwyddiad wedi'i gynnwys a gellir ei drefnu gan yr Elusen Iechyd am £45 ychwanegol fesul person.

Sicrhewch eich lle trwy gofrestru isod. Am fwy o wybodaeth e-bostiwch fundraising.cav@wales.nhs.uk neu darllenwch fwy [yma](#).

Cofrestru ar gyfer Hanner Marathon Caerdydd

Mae gan yr Elusen Iechyd le i 25 o redwyr i gymryd rhan yn Hanner Marathon Caerdydd ar 2 Hydref 2022, felly beth am gofrestru i godi arian ar gyfer eich ysbyty GIG lleol, ward neu adran i wella gofal cleifion.

Felly, os hoffech chi redeg neu gerdded i ddiolch am y gofal rydych chi neu aelod o'r teulu wedi'i dderbyn, neu os ydych chi'n aelod o'r tîm sy'n rhedeg neu'n cerdded i ddarparu ambell beth ychwanegol ar gyfer eich ward i wella gofal cleifion, yna byddem wrth ein bodd pe baech chi'n ymuno â ni.

Mae lleoedd am ddim, y cyfan y mae gofyn i chi ei wneud yw codi £300 o nawdd ar gyfer Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.

Cofrestrwch ac fe wnawn ni anfon pecyn cais atoch i'w gwblhau. [Mwy o wybodaeth yma.](#)