



Annwyl Gydweithiwr,

17/03/2022

Mae'r gwanwyn yn bendant wedi cyrraedd ac mae wedi bod yn bleser gweld rhywfaint o dywydd braf yr wythnos hon a dechrau mwynhau'r nosweithiau hirach a goleuach. Rwyf wedi cael fy ysbrydoli gan y nifer fawr o gydweithwyr yr wyf wedi cwrdd â hwy yr wythnos hon sy'n arwain o'r tu blaen, ac yn gweithio fel tîm yn ystod y cyfnod heriol hwn. Diolch am eich gwaith caled a'ch ymroddiad parhaus.

Cefais drafodaethau diddorol gyda rhai o'n partneriaid allweddol gan gynnwys Jenny Rathbone AS a Jeremy Vaughan, Prif Gwnstabl Heddlu De Cymru. Ers cyfarfod â'r Dirprwy Gyfarwyddwr Cyffredinol, Albert Heaney ym Mwrdd Arweinyddiaeth GIG Cymru fis diwethaf, cyfarfuom eto i drafod y ffyrdd y gallwn weithio i wella llyf cleifion yn ein lleoliadau gofal iechyd.

Cefais gyfle hefyd i fynychu'r Gweithdy Cynllunio Darparwyr Gwasanaethau Rhanbarthol ac Arbenigol a gynhelir bob deufis, yr wyf yn ei gadeirio ar y cyd â Mark Hackett, Prif Weithredwr Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Roeddwn yn ddiolchgar am y cyfle i ddod i adnabod rhai o'r Prif Nyrsys hefyd yn ystod eu diwrnodau cwrdd i ffwrdd yn ddiweddar, gan ymuno â'r Cyfarwyddwr Nyrsio Gweithredol, Ruth Walker ac uwch arweinwyr nyrsio eraill i drafod ein gweledigaeth ar gyfer adferiad. Fe wnes i fwynhau cysylltu â'm gydweithwyr

nyrsio ac roeddwn yn gwerthfawrogi eu mewnwelediad, eu profiad a'u gwybodaeth yn fawr. Roeddem i gyd yn cytuno bod llawer i'w wneud ond hefyd yn myfyrio ar y llwyddiannau a'r cyflawniadau niferus sy'n ein gwneud ni i gyd yn falch. Diolch i bawb y gwnes i gyfarfod â hwy am eich gonestrwydd a'ch hiwmor da.

Yr wythnos hon mae GIG 111 Cymru yn lansio yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r gwasanaeth rhad ac am ddim hwn bellach ar gael ledled Cymru ac mae'n disodli rhif a gwefan flaenorol Galw Iechyd Cymru.

Mae cyflwyno'r cynllun yn golygu y gall unrhyw un sydd angen gofal iechyd a chynghor nawr fynd i [GIG 111 Cymru](#) a gwirio'ch symptomau os ydych yn teimlo'n sâl. Yna bydd y gwiriwr symptomau yn eich cyfeirio at y gwasanaeth mwyaf priodol ar gyfer eich anghenion.

Yn ogystal, mae trigolion Caerdydd a Bro Morgannwg bellach yn gallu ffonio 111, sef rhif ffôn am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae'n bwysig i'n cymunedau wybod bod angen i chi ffonio'n gyntaf o hyd os credwch fod angen yr Uned Achosion Brys arnoch ac nad yw'n achos sy'n bygwth bywyd. Nawr gallwch ffonio 111 sy'n rhif haws i'w gofio a bydd swyddog galwadau yn cymryd eich manylion. Os oes angen gofal brys arnoch, bydd clinigwr o CAF24/7 yn eich ffonio'n ôl ac, os yw'n briodol, efallai y cewch slot amser i fynychu'r Uned Achosion Brys neu Uned Mân Anafiadau'r Barri i dderbyn gofal a thriniaeth.

Mae'n bwysig cofio, er y gallwch ffonio 111 yn ystod y dydd, y dylech barhau i ddefnyddio gwasanaethau gofal sylfaenol fel eich fferyllfa gymunedol, meddyg teulu, deintydd neu optegydd os oes gennych angen gofal iechyd tra byddant ar agor.

Pan edrychwn ar ofal heb ei drefnu mae'n dda gweld bod y galw am wasanaethau wedi sefydlogi fel rhan o'n Prif Ymdrech, ond rydym yn dal i weithio'n galed i sicrhau ein bod yn rhyddhau cleifion yn brydlon fel y gallwn barhau i ofalu am y cleifion y mae angen triniaeth feddygol arnynt. Hoffem atgoffa ein cymunedau, os gallwch chi helpu i fynd ag anwylyd adref o'r ysbyty os ydynt yn iach yn feddygol, siaradwch â rheolwr y ward i helpu i hwyluso hyn. Gall rhyddhau cleifion yn fwy prydlon olygu bod cleifion yn treulio llai o amser yn yr ysbyty sy'n arwain at wella ein hamseroedd aros yn yr Uned Achosion Brys.

Gyda'r argyfwng parhaus yn Wcráin, mae GIG Cymru wedi dod at ei gilydd i ymateb ac mae'r cyfraniad ar sawl lefel. Mae gwaith yn mynd rhagddo ar lefel genedlaethol a gydlynir gan y Gwasanaethau a Rennir lle mae cyflenwadau meddygol yn cael eu cludo i gefnogi Wcráin, gyda'r cludiant cyntaf yn cael ei anfon ddydd Gwener diwethaf.

Mae cynllun noddï ledled y DU ar waith a lansiwyd yr wythnos hon, ac yng Nghymru mae cynlluniau ar waith ar hyn o bryd i dderbyn hyd at 1,000 o ffoaduriaid. Rydym yn cynllunio sut rydym yn hwyluso gofal iechyd i'r unigolion hyn wrth iddynt gyrraedd drwy ein gwasanaeth CAVHIS ac efallai y bydd unigolion hefyd yn cyrraedd y DU y gallai fod angen triniaeth arnynt, gan gynnwys oncoleg bediatrig, trawma, llosgiadau a chymorth lechyd Meddwl.

Byddaf yn parhau â'm cyfres nesaf o sesiynau 'Gofyn' ar gyfer cydweithwyr ac rwyf wedi rhyddhau dyddiadau ar gyfer y rhain. Ewch i ap Staff Connect yn y tab digwyddiadau i gael rhagor o fanylion. Bydd y digwyddiadau'n cael eu cynnal o leiaf unwaith y mis ar-lein, a sesiwn arall wyneb yn wyneb mewn lleoliadau i'w cadarnhau. Bydd pob digwyddiad yn seiliedig ar un o'n prif flaenoriaethau a chewch gyfle i ofyn cwestiynau a rhannu trafodaeth. Cadwch lygad ar agor am ragor o wybodaeth yn fuan. Hoffwn eich gweld yno a byddwn yn falch o ateb unrhyw gwestiynau neu syniadau sydd gennych.

Wrth i ni nesáu at ddydd Sadwrn pwysig iawn ar gyfer rownd derfynol y Chwe Gwlad y penwythnos hwn, bydd llygaid pawb ar Ffrainc wrth iddyn nhw chwarae ar gyfer y Gamp Lawn, a byddaf yn sicr yn bloeddio dros Gymru wrth iddynt groesawu'r Eidal yn Stadiwm Principality lle rwy'n siŵr y bydd yr awyrgylch yn drydanol!

Mwynhewch y rygbi a'r gorffwys os gallwch chi'r penwythnos hwn, ac os ydych chi'n gweithio, rydych chi'n cael eich gwerthfawrogi'n fawr. Diolch.

Adfer ac Ailddylunio: Gwasanaethau Endosgopi

Yn rhan o'r rhaglen waith Adfer ac Ailddylunio, derbyniodd ein gwasanaethau diagnosteg gyllid ychwanegol i helpu i fynd i'r afael â rhestrau aros ar gyfer triniaethau ac archwiliadau. Ers y diweddariad diwethaf ym mis Tachwedd 2021, mae ein tîm endosgopi wedi gwneud cynnydd gwych gyda nifer o brosiectau sy'n helpu i hwyluso cynnydd mewn gweithgarwch.

Mae'r treial endosgopi traws-drwynol wedi'i gyflawni yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, a bydd ein cydweithwyr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg nawr yn ymgymryd â'r treial tri mis. Roedd y treial hwn yn canolbwyntio ar gyflwyno TNE i'n llwybr diagnostig.

Mae gan y dull hwn o ddiagnosis y potensial i wella canlyniadau i gleifion ac effeithlonrwydd, gan fod y driniaeth yn llai ymyrrol ac yn gofyn am lai o adnoddau. Mae'r treial wedi bod yn fenter ar y cyd rhwng y ddau fwrdd iechyd a'n partneriaid, [Moondance Cancer Initiative](#), ac yn dilyn y treial chwe mis, bydd y gwaith yn cael ei ddadansoddi a'i werthuso mewn cydweithrediad â Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru. Hyd yn hyn, rydym yn falch o rannu bod y treial wedi derbyn adborth cadarnhaol gan gleifion.

Yn ogystal, bydd menter arall ar y cyd â Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg yn creu capasiti ychwanegol ac yn lleihau amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau diagnostig. Mae'r cynlluniau ar gyfer uned endosgopi symudol yn Ysbyty Athrofaol Llandochoau wedi datblygu, gyda disgwyl i'r uned gael ei chyflwyno ar 16 Mawrth 2022 a bwriedir i'r claf cyntaf gyrraedd ar yr wythnos yn dechrau 25 Ebrill 2022.

Mae'r tîm yn parhau â gweithgarwch mewnol yn ystod y penwythnosau a bwriedir i hyn barhau yn y flwyddyn ariannol nesaf. Mae 6,167 o gleifion wedi cael endosgopi ers i'r gwasanaethau mewnol ddechrau ym mis Ionawr 2021. Ar gyfartaledd, mae gweithgarwch bellach ar 123% o'i gymharu â lefelau cyn-COVID sy'n golygu bod y gwasanaeth yn parhau i fynd i'r afael â pheth o'r ôl-gronid sydd wedi casglu yn ystod y pandemig.

Mae'r cynnydd ar draws ein gwasanaethau diagnostig yn enghraifft arall o'r gwaith arloesol sy'n digwydd ar draws y Bwrdd Iechyd i leihau niwed a gwella mynediad at ein gwasanaethau.

Adain Glan-y-Llyn: Newidiadau i'w Hôl Troed

Cafodd nifer o'n gwasanaethau eu hadleoli neu eu symud ar draws y Bwrdd Iechyd fel rhan o'n hymateb i'r pandemig. Mae hyn yn cynnwys ein Hadran Ffisiotherapi i Gleifion Allanol a'n Hadran Asesu Cyn Llawdriniaeth yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Symudodd y ddwy adran o'u cartrefi blaenorol i ddarparu lle ar gyfer cyfleusterau ymchwydd. Er mwyn darparu datrysiad ar gyfer y gwasanaethau hyn, rydym yn ail-drefnu rhannau o Lawr 1af ac 2il Lawr Adain Glan-y-Llyn yn Ysbyty Athrofaol Cymru i ddarparu'r gofod sydd ei wir ei angen ar y timau hyn.

Un o fanteision y symudiadau hyn bydd y cyfle i ni ryddhau capasiti cleifion allanol yn ôl i'n prif adran wrth i ni geisio lleihau amseroedd aros i gleifion. Dechreuodd y gwaith yr wythnos hon ac yn ystod y gwaith adeiladu, bydd mynediad i Adain Glan-y-Llyn yn gyfyngedig i'r ochr ogleddol drwy'r twneli a byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i staff am unrhyw ddatblygiadau pellach. Mae'r adrannau a fydd yn cael eu symud i hwyluso'r newid hwn yn ymwybodol o hyn, a gall staff ddod o hyd i wybodaeth am y symudiadau cysylltiedig trwy ap StaffConnect.

Hoffem ddiolch i staff a chleifion am eu hamynedd a'u cydweithrediad yn ystod y cyfnod hwn. Bydd yr ôl troed newydd ar gyfer Adain Glan-y-Llyn yn parhau i ganiatáu i'r safle gael ei ddefnyddio fel cyfleuster ymchwydd os oes angen ac mae'r Bwrdd Iechyd wrthi'n asesu nifer o opsiynau ar gyfer ei ddefnydd yn y tymor hwy.

Teithio cynaliadwy: Cynllun NextBike i gynnig teithiau am ddim i staff a chynllun Seiclo i'r Gwaith

Fel rhan o bartneriaeth [Symud Mwy, Bwyta'n Iach](#), mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi dod i gytundeb â beiciau OVO i gynnig



1,000 aelodaeth blwyddyn o hyd am ddim i staff. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'r ap StaffConnect a'r fewnwyd i gofrestru ar gyfer eich aelodaeth rad am ddim sydd angen ei defnyddio erbyn diwedd mis Ebrill.

Os oes unrhyw staff yn dymuno prynu beic newydd neu unrhyw ategolion beic, mae'r cynllun Seiclo i'r Gwaith bellach ar agor drwy gydol y flwyddyn ac, yn ystod y mis hwn, mae cyfle i fod yn rhan o raffl fawr os ydych yn penderfynu cofrestru neu gyfeirio ffrind. Mae rhagor o fanylion ar ap StaffConnect ac ar y fewnwyd.

Wythnos Maeth a Hydradu

Yn rhan o Wythnos Maeth a Hydradu (14 – 21 Mawrth), ein nod yw codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd maeth a hydradu da trwy lawer o'n gwasanaethau:

Gwasanaeth Deieteg Staff

Mae ein Gwasanaeth Deieteg Staff yn cynnig clinigau a gwasanaethau eraill sydd ar gael i holl weithwyr ein Bwrdd Iechyd gan gynnwys:

- Clinigau Un i Un - cyfle i aelodau staff drafod deiet a ffordd o fyw presennol a gyda chymorth, datblygu cynllun

gweithredu cadarnhaol i hybu eu hiechyd a'u lles eu hunain.

- Rhaglenni Addysg Grŵp - Rheoli pwysau ac ymwybyddiaeth o ddiabetes.
- Digwyddiadau hybu iechyd a sgysiau maeth adrannol yn ymwneud ag amrywiaeth o bynciau gan gynnwys bwyta'n iach, iechyd y llwybr treuliad, a hydradu da.

Byddwn yn ymgysylltu â staff i ddatblygu gwasanaethau eraill yn seiliedig ar eu hanghenion wrth i'r gwasanaeth ddatblygu. Gall staff gysylltu â Heidy Arnot drwy e-bostio Heidy.Arnot@wales.nhs.uk i gael rhagor o wybodaeth a gallant gael mynediad at ffurflen atgyfeirio Gwasanaeth Deieteg Staff a gwybodaeth hunangymorth [yma](#).

Hydradu

Mae angen rhwng 1.5 a 2 litr o hylif y dydd ar oedolyn cyffredin ac mae yfed digon yn hanfodol ar gyfer iechyd da. Ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, mae Gorsafoedd Ail-lenwi wedi'u gosod i'w defnyddio gan gleifion, staff ac ymwelwyr i hwyluso mynediad at ddŵr yfed am ddim ac i leihau gwastraff plastig. Mae Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro wedi arloesi drwy osod y gorsafoedd hyn er mwyn hyrwyddo hydradu iach a lleihau gwastraff. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [wefan](#) Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro a gwefan [Cadw Fi'n Iach](#).

Rhoi'r gorau i smygu i lanhau'ch ysgyfaint

Mae'r gwanwyn yn amser cystal ag unrhyw bryd i ofalu am ein hiechyd ac yn arbennig, i'r

rhai ohonom sy'n gwneud, i roi'r gorau i smygu. Mae llawer o fanteision i roi'r gorau i smygu, o ran eich iechyd, arian ac i'r rhai o'ch cwrpas.

Mae ein Bwrdd Iechyd yn ymrwymedig i iechyd a lles ein staff, cleifion ac ymwelwyr. Felly ni chaniateir smygu ar unrhyw un o'n safleoedd, ac mae hyn yn cynnwys y defnydd o e-sigarêts y tu mewn i safleoedd ysbytai.

Mae deddfwriaeth ddi-fwg yn golygu ei bod hi'n anghyfreithlon i smygu ar dir ysbytai. Gallai smygu mewn man di-fwg arwain at Hysbysiad Cosb Benodedig o £100 ac rydym wedi cyflogi Tîm Gorfodi Dim Smygu i helpu i orfodi'r gyfraith hon.

Mae'r Bwrdd Iechyd yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau i gefnogi unigolion i roi'r gorau i smygu. Mae gennym Wasanaeth Rhoi'r Gorau i Smygu sy'n cefnogi pob claf allanol, claf mewnol, a'u partneriaid, rhieni cleifion pediatrig a staff i roi'r gorau i smygu. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y gwasanaeth hwn drwy fynd i'n gwefan

Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig cymorth ymddygiadol dwys un-i-un yn yr hirdymor. Gallwch wneud apwyntiad drwy gysylltu â: Helen.Poole@wales.nhs.uk neu ffonio 029

2074 3582 (Ysbyty Athrofaol Cymru) a 029 2071 5420 (Ysbyty Athrofaol Llandochoau).

Mae cymorth arbenigol am ddim y GIG i roi'r gorau i smygu ar gael yn y gymuned gan 'Helpa Fi i Stopio'. Mae Helpa Fi i Stopio yn tynnu sylw at y gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu sydd ar gael ledled Caerdydd a'r Fro. Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth. Gall smygwyr ffonio 0800 085 2219, tecstio HMQ at 80818 neu fynd i www.helpmequit.wales.

Cydweithio i wneud Caerdydd a Bro Morgannwg yn Rhanbarth Gofal Digidol

Mae llawer o bobl ar draws ein rhanbarth yn rhyngweithio â llawer o wahanol wasanaethau iechyd a gofal, a ddarperir gan nifer o sefydliadau. Efallai y bydd gan bobl ddarnau gwahanol o wybodaeth am eu gofal a gedwir yn y Bwrdd Iechyd, y cyngor (er enghraifft gwasanaethau cymdeithasol ac addysg) a'r trydydd sector.

Mae Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro wedi cydnabod, er mwyn darparu gwasanaethau integredig, fel y gelwir amdanynt yn Neddf Cenedlaethau'r Dyfodol



(Cymru), fod angen i sefydliadau allu rhannu gwybodaeth yn hawdd mewn ffordd sy'n syml i'w defnyddio ac sy'n cydymffurfio â deddfau diogelu data. Ledled Cymru, mae'r Adnoddau Data Cenedlaethol (NDR) wedi gweithio i ganiatáu i gofnodion gofal ddod yn rhai y gellir eu rhannu ar draws timau, fel y gall cofnod gofal symud ar draws ein llwyfannau e-gofnodion niferus.

Yma yn rhanbarth Iechyd a Gofal Caerdydd a'r Fro, rydym wedi cymryd ein camau cyntaf tuag at sicrhau y bydd timau'n gallu rhannu gwybodaeth. Gwnaethom brofi hyn o safbwynt Plant sy'n Derbyn Gofal (LAC/CLA). Ym mis Ionawr 2022, roedd darpariaeth LAC/CLA Awdurdod Lleol Caerdydd yn gysylltiedig â'r tîm gofal iechyd LAC/CLA yn BIP CAF er mwyn caniatáu i gofnodion gofal lifo rhwng cofnodion TG/gofal presennol. Roedd hwn yn brosiect peilot ar gyfer gwaith mwy arwyddocaol i ddod yn 2022 a thu hwnt, wrth i ni ddod yn rhanbarth a all wneud y gorau o ddatblygiadau digidol.

Rydym yn gweithio gyda'n gilydd i greu Rhanbarth Gofal Digidol i gefnogi gofal gwybodus a sicrhau bod gwybodaeth berthnasol y cytunwyd arni ar gael ar draws sefydliadau.

Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

Bydd Robert Morris yn cymryd rhan yn Ironman Dinbych-y-Pysgod 2022 i godi arian ar gyfer y Tîm Trawma Mawr a achubodd fywyd



ei ferch. I ddarllen rhagor, ewch i: <https://healthcharity.wales/robert-morris/>

Llongyfarchiadau enfawr i'r Tîm Trawma am fod y cyntaf i blymio o'r awyr yn 2022 yn rhan o Naid Fawr y GIG ar gyfer yr Elusen Iechyd ac sydd wedi codi swm anferthol o £3,362! Gallwch chi eu cefnogi o hyd trwy fynd i <https://www.justgiving.com/team/teamtrauma1>

Mis Mawrth yw Mis Ewyllysiau am Ddim sy'n golygu bod Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn cynnig nifer cyfyngedig o ewyllysiau am ddim i staff, gydag opsiwn i adael rhodd yn eich ewyllys i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro. I ddarganfod mwy, ewch i: <https://healthcharity.wales/free-wills-service/>

Llongyfarchiadau i Katherine Ronchetti, ein Harwr Iechyd ar gyfer mis Mawrth! Darganfyddwch pam fod Kath, Ffisiotherapydd Pediatrig Tra Arbenigol, yn enillydd teilwng am ei holl waith gyda phlant sydd â chyflyrau niwrogyhyrol ac anadlol cymhleth. <https://healthcharity.wales/katherine-ronchetti-is-crowned-health-hero-for-march/>

