



Annwyl gydweithiwr,

25/10/2022

Ddydd Gwener, roeddwn yn ffodus i ymuno â rhai aelodau o Dîm Gwasanaeth Cynhwysiant y Bwrdd Iechyd mewn hostel ar gyfer y digartref lle maent yn gwneud gwaith ysbrydoledig mewn partneriaeth â chydweithwyr o Gyngor Caerdydd. Yn dilyn hynny, es i Garchar EM Caerdydd lle siaradais â rhai o'r carcharorion am eu profiad o'r gofal iechyd a'r cymorth yr oeddent wedi'i dderbyn yn ystod eu cyfnod yn y carchar, yn ogystal â rhai o Dîm Gofal Iechyd y Carchar. Mae hyn yn adeiladu ar drafodaeth a gynhaliwyd yn gynharach yn yr wythnos yng nghyfarfod yr Uwch Fwrdd Arwain lle cyflwynwyd papurau yn amlinellu'r effeithiau ar iechyd y rhai sy'n profi anfantais a/neu ymleiddio.

Mae peth o'r data yn amlwg, yn enwedig o ran disgwyliad oes, ar gyfer y rhai mwyaf agored i niwed a'r rhai sydd wedi'u hallgáu fel y rhai sy'n profi digartrefedd ac amser yn y carchar. Cefais fy ysbrydoli gan ymrwymiad fy nghydweithwyr a'u dyheadau ar gyfer canlyniadau'r rhai y maent yn darparu gofal a thriniaeth iddynt. Ar wahân i'r agweddau dyngarol teilwng iawn ar fynd i'r afael ag effeithiau anghydraddoldeb, mae hefyd yn gwneud synnwyr da gweithio gydag aelodau o'n poblogaeth i atal effeithiau ac argyfwng hirdymor, gan fod hyn hefyd yn cefnogi gwell defnydd o adnoddau ac yn lliniaru'r galw am iechyd a gofal cymdeithasol yn y dyfodol.

Rydw i'n mynd i dreulio mwy o amser yn ystod y misoedd nesaf yn archwilio sut y gallaf gefnogi'r gwaith hwn yn ddyfnach a byddaf yn rhoi gwybod i chi i gyd am ein cynnydd. Yn y cyfamser, hoffwn ddiolch i bawb am y gwaith rydych chi'n ei wneud i gefnogi'r unigolion mwyaf agored i niwed yn ein cymuned ac am fod mor groesawgar a chynnig cipolwg mor wych ar eich gwaith.



Yr wythnos diwethaf, roedd yn gyffrous gweld aelodau o'r Tîm Oncoleg Gynaecoleg yn rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf wrth iddynt deithio i Strasbwrg yn Ffrainc i dderbyn hyfforddiant hanfodol fel rhan o'r Rhaglen Llawfeddygaeth Drwy Gymorth Robot. Nhw yw'r tîm cyntaf yn fyd-eang i gychwyn ar lwybr hyfforddi newydd, wedi'i fireinio, yn seiliedig ar ganlyniadau, gan CRM Robotics.

Ar ôl ymgymryd â chyfnod o hyfforddiant, gan gynnwys modiwlau ar-lein ac efelychiadau realiti rhithwir technoleg feddygol, mae'r Tîm wedi teithio i gyfleuster ymchwil i gael profiadau hyfforddi ymarferol cyn derbyn y cleifion cyntaf. Mae hyn yn adeiladu ar lwyddiant y gwaith y mae timau y colon a'r rhefr wedi bod yn ei hyrwyddo gyda Robot Versius CMR. Mae robotiaid llawfeddygol o'r radd flaenaf bellach yn helpu i drin cleifion â chanser, gan wella canlyniadau trwy lawdriniaethau sy'n creu archoll mor fach â phosibl.

Yn ogystal, rwyf hefyd yn falch iawn o'r gwaith y mae timau wedi bod yn ei wneud yn ein Bwrdd Iechyd i wella dulliau o reoli cyflyrau Cyhyrsgerbydol (MSK) fel osteoporosis ac arthritis, sy'n achosi poen hirdymor difrifol yn yr esgyrn a'r cymalau.

Drwy weithio mewn partneriaeth â chanolfannau hamdden, mae timau'n gweithio i ddarparu gofal yn ein cymunedau lleol, gan gefnogi pobl ag arthritis i fyw'n dda drwy gynnig aelodaeth yn y gampfa am bris gostyngol.

Mae'r Bwrdd Iechyd hefyd yn falch o fod yn gweithio gyda Nofio Cymru i ddatblygu rhaglenni gweithgareddau dŵr. Bydd y rhaglenni hyn yn cefnogi pobl ar restrau aros orthopedig i osgoi poen a'u paratoi ar gyfer llawdriniaeth drwy eu hannog i wneud ymarfer corff eu hunain drwy ddilyn ap.

Mae strategaeth 'Cymru Iachach' Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phob Bwrdd Iechyd yng Nghymru i drawsnewid gofal i gleifion â chyflyrau MSK.

Mae'n hyfryd gweld cydweithwyr yn cael eu cyffroi gan arloesedd a thechnolegau newydd

ac yn gweithio mor galed i wneud newidiadau gwirioneddol i'r ffordd y mae gofal a thriniaeth yn cael eu darparu i gleifion, er gwaethaf y blaenoriaethau a'r pwysau eraill niferus. Dim ond ambell enghraifft o'r gwaith gwych sy'n digwydd ar draws y Bwrdd Iechyd yw'r prosiectau a'r datblygiadau arloesol yr wyf wedi'u disgrifio uchod. Maen nhw i gyd yn mynd i fod yn gwbl hanfodol wrth gefnogi ein hadferiad o'r pandemig a gwella canlyniadau i gleifion. Yn bwysig, gall y math hwn o waith hefyd godi ein hysbryd gan dynnu ein sylw rhag gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd, a gall hefyd hybu morâl, felly rwy'n eich annog yn fawr i gymryd rhan os cewch y cyfle.

Rwy'n gobeithio y byddwch chi i gyd yn cael wythnos dda a diolch i chi i gyd am bopeth rydych chi'n ei wneud bob dydd.

Gyda dymuniadau gorau

Suzanne

Dathlu llwyddiant yng Ngwobrau GIG Cymru



Yr wythnos diwethaf, enillodd prosiect Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro y wobwr am 'Ddarparu Iechyd a Gofal Gwerth Uwch' yng Ngwobrau GIG Cymru 2022.

Dros y chwe blynedd diwethaf, mae'r Bwrdd Iechyd wedi datblygu gwasanaeth Gofal Cefnogol newydd i ddarparu gwell mewnbwn gofal lliniarol i gleifion sy'n marw o fethiant datblygedig y galon. Y nod oedd datblygu dull gweithredu newydd a goresgyn llawer o'r rhwystrau atgyfeirio blaenorol a oedd yn cynnwys; gwella ansawdd bywyd cleifion, lleihau'r amser a dreulir yn yr ysbyty i ffwrdd oddi wrth eu hanwyliaid, lleihau marwolaethau yn yr ysbyty a helpu llawer mwy o gleifion i farw gartref.

O 2016-2020, cafodd 236 o gleifion â methiant y galon eu hatgyfeirio i'r gwasanaeth Gofal Cefnogol, gydag 85% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn dweud y byddent yn argymhell y gwasanaeth i rywun arall yn yr un sefyllfa â hwy eu hunain. Gwnaeth cyflwyno'r gwasanaeth arwain at ostyngiad ystadegol arwyddocaol mewn derbyniadau sy'n gysylltiedig â methiant y galon.

Roedd y model gofal hwn hefyd yn galluogi mwy o gleifion â methiant y galon datblygedig i farw gartref, gan bron dreblu cyfran y marwolaethau yn y cartref a lleihau marwolaethau mewn ysbytai hyd at draean wrth gymharu 2016 i 2016-2020 yn gyffredinol, gyda marwolaethau cleifion mewmol oddeutu 50% yn is na'r cyfraddau arferol a ragwelir.

Llongyfarchiadau i bawb sy'n ymwneud â 'Gofal Cefnogol: Dull sy'n Seiliedig ar Werth o ymdrin â Gofal Lliniarol mewn Methiant Datblygedig y Galon. [Darllenwch fwy am enillwyr Gwobrau GIG Cymru.](#)

Clinig SWAN cyntaf yn agor yn Ysbyty Athrofaol Cymru

Mae menter glinigol newydd bwysig a chyffrous, Clinig SWAN (syndrome without a name), cyntaf Prydain wedi agor yn Ysbyty Athrofaol Cymru — sy'n cynnig gobaith i blant ac oedolion sydd â syndromau mor brin nad oes ganddyn nhw enw.

Wedi'i gomisiynu gan Bwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru (WHSSC), cafodd Clinig SWAN ei sefydlu gan BIP Caerdydd a'r Fro er mwyn gwella llwybrau ar gyfer pobl sy'n byw â chyflyrau prin heb ddiagnosis ledled Cymru.

Er eu bod yn anghyffredin ar eu pen eu hunain, mae clefydau prin yn effeithio ar tua 175,000 o bobl ledled Cymru ac mae rhai mor brin ac anodd eu diagnosio eu bod yn cael eu galw'n 'syndrom heb enw' neu SWAN.

Ar ôl sicrhau £430,000 o gyllid Llywodraeth Cymru, bydd Clinig SWAN yn cael ei redeg i ddechrau fel peilot am ddwy flynedd a'i nod yw cwtdogi'r amser y bydd cleifion yn aros am ddiagnosis, gwella gwybodaeth feddygol a datblygu ymchwil.

Dywedodd Dr Graham Shortland OBE, arweinydd clinigol y clinig SWAN: "Mae clefydau prin yn broblem iechyd sylweddol sydd yn anffodus yn gysylltiedig â chanlyniadau gwael. Mae'r effaith ar gleifion a'u teuluoedd yn sylweddol, gyda'r mwyafrif o gleifion sy'n cael diagnosis yn aros pedair blynedd ar gyfartaledd.

"Mae diagnosis yn dod â gobaith a sicrwydd i deuluoedd a nod Clinig SWAN yw cwtdogi'r daith ddiagnostig, gwella mynediad at ofal arbenigol a chefnogi'r rhai sy'n parhau i aros am ddiagnosis."

SilverCloud Cymru yn ehangu cymorth iechyd meddwl

Mae SilverCloud Cymru wedi bod yn blatfform therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) ar-lein rhad ac am ddim llwyddiannus iawn ar gyfer pobl 16+ oed sydd â symptomau ysgafn i gymedrol o safbwynt problemau iechyd meddwl ers iddo gael ei lansio. Mae'r platfform bellach yn cael ei gyflwyno i bobl ifanc a'u teuluoedd i gefnogi'r galw cynyddol am wasanaethau iechyd meddwl i blant trwy ddarparu mynediad cynnar at gymorth i'r rhai sydd ei angen.

Gall rhieni a gofalmwr gofrestru ar gyfer rhaglen therapi 12 wythnos ar-lein rhad ac am ddim i helpu i gefnogi plant a phobl ifanc 4-18 oed gyda gorbryder ysgafn i gymedrol. Gall pobl ifanc rhwng 16 a 18 oed gofrestru ar gyfer rhaglen therapi 12 wythnos ar-lein rhad ac am ddim, heb fod angen caniatâd oedolyn, i gael cymorth gyda gorbryder neu hwyliau isel. [Rhagor o wybodaeth a chofrestru.](#)

Dathlu 20 mlynedd o wasanaeth o fewn Meddygaeth Frys ac Aciwt

Yn ddiweddar, dathlodd Jennie Curtis ddau ddegawd o wasanaeth i Feddygaeth Frys ac Aciwt gyda gwobr gwasanaeth hirdymor, a gyflwynwyd gan Gadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Charles 'Jan' Janczewski.

Mae Jennie, sy'n gweithio fel llywiwr cleifion ar hyn o bryd yn y Ward Rithwir, wedi gweithio yn y Gyfarwyddiaeth Meddygaeth Frys ac Aciwt yn y Bwrdd Iechyd ers ugain mlynedd ac mae wedi bod yn ffigwr cefnogol yn y tîm, gan weithio gyda chydweithwyr drwy gyfnodau heriol a llawn boddhad. Yn ei rôl bresennol, mae ganddi ran allweddol yn sicrhau bod

cleifion yn cael y gofal, yr ymyrraeth a'r archwiliadau sydd eu hangen arnynt.

Mae'r ward rithwir yn cynnig cymorth cofleidiol i gleifion yn eu cartrefi i sicrhau eu bod yn cael gofal sy'n diwallu eu hanghenion mewn modd amserol wrth leihau derbyniadau i'r ysbyty. Gan weithio'n agos gydag ymgynghorwyr a nyrsys meddygaeth aciwt, mae Jennie yn bwynt cyswllt allweddol rhwng clinigwyr a chleifion ac yn helpu i ddarparu gofal, cyngor a gwybodaeth werthfawr i gleifion ynglŷn â'u cyflwr a'u hadferiad.



I ddangos diolch a gwerthfawrogiad y Bwrdd Iechyd am ymrwymiad Jennie i ofal diogel ac effeithiol, roedd y cyflwyniad yn gyfle i'w thîm dathlu gyda hi a rhoi'r gydnabyddiaeth haeddiannol i Jennie am y gwaith y bu'n ei wneud dros y blynyddoedd. Llongyfarchiadau a diolch Jennie!

Prosiect sain a ffilm newydd 'HOSPES' yn agor yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd

Mae tîm y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles yn falch iawn o lansio 'HOSPES', prosiect ymdrwythol, benodol i safle a phorth ar-

lein a grëwyd gan y cyfansoddwr a'r artist amlgyfrwng arobryn, John Meirion Rea, a'i dîm. Mae'r prosiect ar agor tan ddydd Mawrth 25 Hydref. [Rhagor o wybodaeth am y prosiect a'r amseroedd agor.](#)



Mis Ewyllysiau Am Ddim

Gall codi arian er cof am rywun annwyl helpu i gynnal y pethau oedd yn bwysig iddynt. Y #MisEwyllysiauAmDdim hwn, rydym yn ddiolchgar i'r ffrindiau a'r teuluoedd a ddewisodd rannu straeon rhywun arbennig drwy godi arian ar gyfer Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro er cof amdanynt. [Rhagor o Wybodaeth am Rodd er Cof.](#)

