



CYSWLLT Y PRIF WEITHREDWR

Annwyl Gydweithiwr

25/03/2022

Gyda chyfraddau COVID-19 ar gynnydd eto, mae'n sicr nad ydym allan o berygl o hyd. Er bod cyfyngiadau'n cael eu llacio mewn sawl rhan o'n bywydau, mae angen i ni gofio bod y feirws yn dal i fod gyda ni. Os ydych yn agored i niwed neu os ydych yn gofalu am rywun sy'n agored i niwed, cofiwch gymryd rhagofalon i helpu i amddiffyn eich hun ac eraill yr ydych mewn cysylltiad â nhw.

Er mwyn Cadw Cymru'n Ddiogel, ewch i gael eich dau frechlyn a'ch brechlyn atgyfnerthu os nad ydych wedi gwneud hynny eisoes. Mae'n well cwrdd â phobl eraill yn yr awyr agored, a chofiwch wneud prawf llif unffordd cyn cyfarfod â ffrindiau neu anwyliaid. Os oes gennych symptomau, byddem yn eich cynghori i hunanynysu a threfnu prawf PCR i osgoi trosglwyddo'r feirws ymhellach. Gan fod y canllawiau ar wisgo masgiau yn newid ddydd Llun, mae'n ofyniad cyfreithiol o hyd i'w gwisgo mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Er nad yw hi'n ofyniad cyfreithiol mwyach i'w gwisgo mewn siopau ac ar drafnidiaeth gyhoeddus, byddem yn eich cynghori o hyd i'w gwisgo mewn ardaloedd cymunedol prysur er mwyn i ni barhau i atal lledaeniad y feirws.

Mae'r sefyllfa barhaus yn Wcráin ochr yn ochr â'r lluniau gofidus yn y newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol wedi effeithio'n fawr ar lawer ohonom, rwy'n siŵr. Yn anffodus, mae ystod a nifer y gwrthdrawiadau byd-eang neu

drychinebau naturiol yn golygu, ar unrhyw un adeg, bod digwyddiadau byd-eang sy'n debygol o gael effaith uniongyrchol ar aelodau o'n tîm a'n cymunedau lleol. Mae'n bwysig ein bod yn gofalu am ein gilydd ac yn parhau i fod yn sensitif i anghenion unigol. Mae cymorth ar gael, a byddwn yn annog cydweithwyr sydd angen cymorth i estyn allan at ein [Gwasanaeth Lles Gweithwyr](#). Yn ogystal, mae [adnoddau defnyddiol ar gael drwy wefan Stepiau](#).

Yn ddiweddar cyhoeddwyd Cymru yn uwchnoddwr ar gyfer cynllun Cartrefi i Wcráin Llywodraeth y DU, a bydd llawer eisoes wedi cyfrannu at y Pwyllgor Argyfwng Trychinebau neu i elusennau lleol a chenedlaethol sy'n helpu ar y rheng flaen yn Wcráin gyda chyflenwadau brys. Os ydych chi eisiau helpu, gallwch fynd i [wefan Llywodraeth Cymru](#) i gael rhagor o wybodaeth am ffyrdd o gefnogi'r ymdrechion.

Hoffwn dynnu sylw at waith 'Medical Aid Ukraine', menter a grëwyd drwy gydweithrediad rhwng yr 'Ukrainian Medical Association of the UK' a'r 'British-Ukrainian Aid Charity' sy'n codi arian ar gyfer cymorth meddygol a'r gwaith o gludo'r cyflenwadau hynny i bobl Wcráin. Mae meddyg ITU ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Marina Garmash yn rhan o'r ymdrech anhygoel hon ac yn codi arian i brynu hen ambiwlansys sy'n addas ar gyfer y ffordd fawr i'w hanfon

i Wcráin. [Os hoffech chi gefnogi, ewch i'r dudalen GoFundMe.](#)

Yr wythnos diwethaf, cefais y pleser o gwrdd â Vaughan Gething, Gweinidog yr Economi ac AS De Caerdydd a Phenarth, a buom yn rhannu trafodaethau diddorol am y materion iechyd a gofal cymdeithasol a brofir gan etholwyr. Edrychaf ymlaen at barhau i gydweithio'n agos. Ddydd Gwener diwethaf dechreuodd y cyfnod cyn yr etholiad sy'n caniatáu ymgyrchu lleol ar gyfer etholiadau lleol Cymru ar 5 Mai. [Mae canllawiau ar gael ar-lein ar gyfer gweithgarwch llywodraeth leol a fydd yn gyfyngedig](#) tan hynny.

Nid oedd y canlyniad i Gymru yn rownd derfynol Pencampwriaeth y Chwe Gwlad yr hyn yr oeddem yn gobeithio amdano. Nid aeth yn dda i Loegr chwaith, felly estynnaf fy nghydydymdeimlad i'r ddau dîm a'u cefnogwyr. Mae'r rygbi'n parhau gyda Phencampwriaeth Chwe Gwlad y Menywod ddydd Sadwrn yma ac mae'n wych gweld proffil rygbi menywod yn parhau i godi fel rhan o'r twrnamaint mawreddog hwn. Pob lwc i'r menywod!

Hoffwn hefyd ddangos fy edmygedd a dymuno'r gorau i'r holl redwyr sy'n cymryd rhan yn Hanner Marathon Caerdydd ddydd Sul, yn enwedig y rhai sy'n codi arian i [Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro](#) – rydych chi'n anhygoel, diolch i chi!

Diwrnod Myfyrio Cenedlaethol COVID-19

Dydd Mercher gwnaethom nodi dwy flynedd i'r diwrnod ers cyflwyno'r cyfyngiadau symud yn y DU am y tro cyntaf.

Mae wedi bod yn ddwy flynedd anodd i ni i gyd, ac mae'n bwysig myfyrio ar yr effaith

y mae'r pandemig wedi'i chael ar weithwyr gofal iechyd, cleifion a chymunedau ledled Caerdydd a Bro Morgannwg, ar hyd a lled y wlad ac yn fyd-eang.

Ochr yn ochr â sefydliadau ledled y wlad, gwnaethom gefnogi munud o dawelwch am 12pm gan oleuo ein safleoedd yn ystod y nos fel rhan o Ddiwrnod Cofio cenedlaethol COVID-19.

Ers iddo ddod i'r amlwg, mae COVID-19 wedi rhoi pwysau eithriadol ar y GIG y tu hwnt i unrhyw beth a welwyd erioed o'r blaen. Mae staff mewn rolau clinigol ac anghlinigol ar draws ein systemau iechyd wedi wynebu her ar ôl her, ac wedi mynd ati'n ddiplino i ddod o hyd i ffyrdd newydd o weithio i drin cleifion yn ddiogel o dan yr amgylchiadau mwyaf anodd.



Mae Tîm Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, ochr yn ochr â phartneriaid, a chyda chefnogaeth y gymuned, wedi ymdrechu'n daer i ymateb i'r heriau hynny. Mae hyn wedi cynnwys gweithio sifftiau hir, anghyfforddus ddydd ar ôl dydd mewn PPE i drin cleifion, cefnogi cydweithwyr neu ddiheintio ein safleoedd, cyfrannu ar y rheng flaen o safbwynt ymdrechion ymchwil byd-eang i ddod o hyd i driniaethau effeithiol ar gyfer COVID-19, darparu'r rhaglenni profi a brechu torfol heriol, trawsnewid y stadiwm genedlaethol yn ysbyty 2,000 gwely a sefydlu Adain Glan-y-Llyn o fewn ychydig wythnosau'n unig, sefydlu'r 'parth gwyrdd' a chyflawni

miloedd ar filoedd o lawdriniaethau'n ddiogel o'i fewn, galluogi cydweithwyr i weithio o bell, a hwyluso'r broses o ddosbarthu degau ar filoedd o brydau bwyd, pwdinau a deunydd ymolchi a roddwyd i staff drwy'r Hafanau Staff.

Dim ond cipolwg yw hwn ar y cyflawniadau ysbrydoledig a wnaed gan dîm BIP Caerdydd a'r Fro ochr yn ochr â'n partneriaid yn wyneb y fath adfyd yn ystod y pandemig. Yn anffodus, mae pris i'w dalu am yr holl gyflawniadau hynny - mae ein staff wedi blino'n lân wrth iddynt barhau i fynd yr ail filltir wrth wyneb pwysau di-ildio. Er fy mod yn newydd i'r sefydliad, yr wyf hefyd wedi gweld y tristwch parhaus ymhlith staff o ganlyniad i golli Jitu, Gareth, Julianne, Allan, Dominga ac Andrew i'r feirws, chwe chydweithiwr annwyl iawn.

Pan fydd pobl yn edrych yn ôl ar y pandemig COVID-19 mewn blynyddoedd i ddod, byddant yn gwneud hynny gydag amrywiaeth o emosiynau ac atgofion, ond bydd ymdeimlad enfawr o falchder o ran ymateb y GIG. Ond, er bod heddiw'n ymwneud â myfyrio mae hefyd yn bwysig edrych ymlaen.

Prif ffocws y Bwrdd Iechyd yw adfer a gwella mynediad at wasanaethau y mae'r pandemig COVID-19 wedi effeithio arnynt, trawsnewid llwybrau clinigol a, thrwy wneud hynny, gwella gwasanaethau i gleifion a chymunedau trwy'r rhaglen Adfer ac Ailddylunio uchelgeisiol. Wrth i ni ddysgu i fyw gyda COVID-19 ac edrych tuag at y dyfodol, rwy'n edrych ymlaen at weithio gyda'n timau i harneisio ac adeiladu ar eu cyflawniadau, fel y gall ein gwasanaethau iechyd adfer a darparu'r gofal gorau posibl i'n cleifion.

Byddwn yn annog pawb i gymryd eiliad i feddwl am y rhai yr ydym wedi'u colli, yr aberth sydd wedi'i wneud, a'r gwahaniaeth y mae'r rhai o'n cwmpas wedi'i wneud yn ystod y cyfnod hwnnw.

Brechlyn COVID-19 yn cael ei ddefnyddio i drin yn hytrach nag atal

Roeddwn yn falch iawn o weld gwaith yr Athro Stephen Jolles a Dr Mark Ponsford a'r tîm yng Nghanolfan Diffyg Imiwnedd Cymru yn ymddangos ar y newyddion dros y penwythnos.

Gwnaeth y tîm, sydd wedi'i leoli yn Ysbyty Athrofaol Cymru, ddefnyddio brechlyn COVID-19 yn llwyddiannus i drin claf a oedd â COVID-19 parhaus, a dyma'r enghraifft gyntaf, yn ôl pob tebyg, o ddefnyddio'r brechlyn yn llwyddiannus i drin COVID-19, yn hytrach na'i atal.

Defnyddiwyd y brechlyn i drin COVID-19 parhaus yn Ian Lester, a oedd â'r feirws am fwy nag wyth mis. Mae gan Mr Lester Syndrom Wiskott-Aldrich, cyflwr prin sy'n achosi diffyg imiwnedd, felly mae ganddo ymateb gwan i'r haint.

Pan gafodd COVID-19 ym mis Rhagfyr 2020, nid oedd Mr Lester yn gallu ymladd y feirws ac fe'i canfuwyd dro ar ôl tro yn ei gorff am fwy na 200 diwrnod. Fodd bynnag, cafodd y feirws ei glirio o'i gorff o'r diwedd ar ôl i'r tîm ddefnyddio dau ddos o'r brechlyn Pfizer i'w drin. Mae'n awgrymu bod y brechlyn wedi llwyddo i roi hwb i system imiwnedd Mr Lester i glirio'r feirws.

Mae hwn yn waith rhagorol ac arloesol gan y tîm, sydd nid yn unig wedi cael effaith sylweddol ar fywyd Mr Lester, ond sydd hefyd yn rhoi gobaith i gleifion eraill sydd â diffyg imiwnedd. Hoffwn longyfarch a diolch i'r Athro Jolles, Dr Ponsford a'r tîm ehangach am y gwaith gwyb hwn, y dylent i gyd fod yn hynod falch ohono.

Mwy o gyngor ar gael ar wefan Cadw Fi'n Iach

Mae tîm arbenigol o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi bod yn gweithio i wella'r wefan, Cadw Fi'n Iach, [fel y gall helpu hyd yn oed mwy o bobl i gael gafael ar wybodaeth i gefnogi adsefydlu ac i fyw'n iach.](#)

Lansiwyd y wefan gyntaf yn haf 2020 i gefnogi pobl y nodwyd bod ganddynt anghenion adsefydlu yn deillio o'r pandemig COVID-19. Nawr, mae'r adnodd digidol wedi'i ehangu i ddarparu ystod o wybodaeth therapiwtig, cyngor ac adnoddau fideo i gefnogi pobl sy'n gwella o COVID-19 neu sy'n profi COVID Hir, rheoli cyflwr presennol neu symptom newydd, paratoi ar gyfer triniaeth sydd ar y gweill, ceisio gwybodaeth am wasanaethau therapi lleol, neu fabwysiadu ffordd iachach o fyw.

Rhannwch yr adnodd hwn gyda'ch teulu a'ch ffrindiau, fel y gallant elwa ar y wybodaeth, y cyngor a'r arweiniad eang a ddarperir.

Clwstwr De-orllewin Caerdydd

Roedd Clwstwr De-orllewin Caerdydd yn falch iawn o groesawu Eluned Morgan, y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ddydd lau 17 Mawrth i gwrdd â'r tîm a dysgu mwy am y gwaith y maent yn ei wneud i wella iechyd a lles yn y cymunedau.

Rhannodd y clwstwr rywfaint o waith arloesol y maent yn ei wneud gan gynnwys clinigau integredig y Tîm Amlddisgyblaethol Iechyd plant gan ddod â chlinigwyr gofal sylfaenol ac eilaidd at ei gilydd i ddarparu gofal wedi'i gynllunio yn agos i'w cartrefi, gan arwain at amseroedd aros byrrach ar gyfer clinigau cleifion allanol, a lleihau'r angen am apwyntiadau dilynol, ac mae wedi cael adborth rhagorol gan gleifion a chlinigwyr.

Mae ganddynt hefyd fodel clwstwr carlam sy'n dod â chymorth i aelodau o'r boblogaeth leol drwy gyfuniad o gymorth cymunedol, gweithio amlddisgyblaethol, canolfan gofal integredig a chynllunio gofal ymlaen llaw. Dangoswyd eisoes bod y dull hwn yn lleihau cyfradd y derbyniadau i'r ysbyty yn Ne-orllewin Caerdydd o'i gymharu â chlystyrau eraill. Mae cynlluniau ar gyfer y dyfodol yn cynnwys mwy o gymorth i gleifion er mwyn gallu rhyddhau cleifion o'r ysbyty yn gynnar.

Mae'r clwstwr hefyd yn allweddol o safbwynt presgripsiynu cymdeithasol gyda'r prosiect Tyfu'n Dda, a gwasanaeth cysylltydd lles y Clwstwr. Mae'r prosiectau hyn wedi cefnogi a gwella lles llawer yn y gymuned ac mae defnyddio llwyfan presgripsiynu cymdeithasol newydd, Elemental, wedi helpu i hwyluso presgripsiynu cymdeithasol di-dor ar draws pob asiantaeth.

Rwy'n edrych ymlaen at gwrdd â'r tîm a dysgu mwy am y ffordd integredig hon o weithio a sut mae wedi helpu i wella mynediad at iechyd a lles.

111 yn fyw

Mae GIG 111 Cymru bellach yn fyw ledled Caerdydd a Bro Morgannwg a bydd yn helpu i hwyluso mynediad haws at gyngor ar ofal iechyd, cymorth a gofal brys. Mae'n bwysig i'n trigolion gofio bod angen i chi ffonio'n gyntaf os credwch fod angen yr uned frys neu'r uned mân anafiadau arnoch a rhaid i chi ffonio 111. Drwy wneud hynny bydd yn golygu y gallwch aros yn ddiogel gartref am slot amser a chael eich trin yn y lle iawn y tro cyntaf.

Rhoi terfyn ar gosbi plant yn gorfforol

Yr wythnos hon cafwyd trobwynt hanesyddol o safbwynt plant a'u hawliau yng Nghymru, wrth i gosbi plant yn gorfforol ddod yn anghyfreithlon yng Nghymru.

Mae'r gyfraith newydd yma i amddiffyn plant a'u hawliau ac i helpu i roi'r dechrau gorau mewn bywyd iddynt.

O 21 Mawrth, bydd unrhyw un sy'n cosbi plentyn yn gorfforol yn torri'r gyfraith, yn wynebu'r risg o gael ei arestio neu ei gyhuddo o ymosod a gall gael cofnod troseddol sydd yr un fath ar gyfer unrhyw drosedd.

Os ydych yn pryderu am blentyn neu'n gweld plentyn yn cael ei gosbi neu ei gam-drin yn gorfforol, cysylltwch â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol leol neu gallwch hefyd ffonio'r heddlu mewn argyfwng neu os yw plentyn mewn perygl uniongyrchol.

Capel i Bawb yn agor yn swyddogol

Roedd yn bleser gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro gynnal agoriad swyddogol yr hen Capel yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd (CRI), a elwir bellach yn 'Capel i Bawb'. Diolch i gyllid cyfalaf gan Lywodraeth Cymru, Y Gronfa Gofal Integredig, a phartneriaeth rhwng Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Chyngor Caerdydd, mae'r adeilad eiconig, rhestredig gradd II, bellach yn gartref i ganolfan gwybodaeth a chyngor iechyd a lles, llyfrgell newydd, mannau cyfarfod, ystafell TG a Chaffi Aroma.

Agorwyd Capel i Bawb yn swyddogol gan y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol gydag Abigail Harris, Cyfarwyddwr Gweithredol Cynllunio Strategol (BIP CAF) a

Chadeirydd Grŵp Arweinyddiaeth Strategol yr RPB, y Cyngorydd Susan Elsmore o Gyngor Caerdydd a Charles Janczewski, Cadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Cafwyd cyfeiliant cerddorol gan Harmoni Cymru wrth i bobl fwynhau diod a chacen yn y caffi.



Diolch i bawb a fynychodd ac sydd wedi cefnogi trawsnewidiad Capel i Bawb. [Ceir rhagor o wybodaeth am yr agoriad yma.](#)



Gwaith cydweithredol i wella gwasanaethau gofal llygaid yn ennill gwobr Rhagoriaeth mewn Gofal Glawcoma 2022 Glaucoma UK

Llongyfarchiadau i dimau Optometreg Gofal Sylfaenol a Glawcoma Gofal Eilaidd y Bwrdd Iechyd, ynghyd â Gareth Bulpin, Pensaer Cenedlaethol Digidol Gofal Llygaid GIG Cymru, sydd wedi ennill gwobr Rhagoriaeth mewn Gofal Glawcoma eleni am eu gwaith i wella gofal llygaid i gleifion ledled Cymru.

Ymatebodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Gareth Bulpin i'r pandemig COVID-19 drwy ddatblygu Cofnod Cleifion Electronig (EPR) a system atgyfeirio electronig newydd ar gyfer gofal llygaid yng Nghymru, y system genedlaethol gyntaf o'i math.

Roedd y system newydd hon yn galluogi cleifion i ddewis yr apwyntiad a oedd yn fwy addas iddynt o ran amser a lleoliad a llwyddodd i wella amseroedd aros i gleifion. [Darllenwch yr erthygl lawn yma.](#)

Clinigau Aros yn Gadarn yn dychwelyd i sesiynau wyneb yn wyneb

Ydych chi neu aelod o'ch teulu yn teimlo'n ansefydlog ar eich traed neu'n poeni am gwmpo?

Gallwch nawr elwa ar sesiynau wyneb yn wyneb gan fod ein Clinigau Aros yn Gadarn yn cynnig apwyntiadau wyneb yn wyneb ac hefyd yn parhau i gynnig apwyntiadau rhithwir neu dros y ffôn.

Mae sesiynau ar gael drwy apwyntiad yn unig ac ar gael ar hyn o bryd yng Ngorsaf Ddan y Rhath ar ddydd Iau olaf pob mis a Gorsaf Ddan y Barri ar ddydd Gwener olaf pob mis, ond sylwch, mae hyn yn debygol o newid. I gael rhagor o wybodaeth am y Clinigau Aros yn Gadarn neu i drefnu apwyntiad, gallwch

e-bostio staysteady.cardiff@wales.nhs.uk neu ffonio 029 2183 2552.

Arolwg llif cleifion AGIC

Mae Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru yn cynnal adolygiad cenedlaethol i asesu effaith unrhyw oedi wrth asesu neu drin cleifion. Mae'n defnyddio'r llwybr strôc i asesu ansawdd taith claf ac mae am ddeall beth sy'n cael ei wneud i liniaru unrhyw niwed i'r rhai sy'n aros am ofal a sut mae ansawdd a diogelwch gofal yn cael ei gynnal drwy gydol y llwybr strôc. Os ydych chi, aelod o'ch teulu neu ffrind wedi cael strôc yn ystod y blynyddoedd diwethaf, cwblhewch ein harolwg byr. Rhagor o wybodaeth [yma](#).

Y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles

Ymunwch â'n Harwerthiant GIG Ar-lein cyntaf

Mae'n bleser gennym gyhoeddi ein Harwerthiant Celf Ar-lein y GIG cyntaf i godi arian ar gyfer Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles. Cafodd yr arwerthiant ei lansio ddydd Llun 21 Mawrth, cadwch eich llygaid ar agor am ragor o wybodaeth ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol. Rhagor o wybodaeth [yma](#).

