



CYSWLLT Y PRIF WEITHREDWR

Annwyl gydweithiwr,

26/09/2022

Roeddwn yn falch iawn o allu rhannu llythyr at gydweithwyr yr wythnos hon gan Judith Paget, Prif Weithredwr GIG Cymru, i ddiolch i bob tîm am eu hymdrechion eithriadol dros y pythefnos diwethaf i sicrhau ymweliad Brenhinol diogel a llwyddiannus. Heb y proffesiynoldeb, yr ymroddiad a'r agwedd gadarnhaol gennych chi i gyd, ni fyddai digwyddiadau fel y rhain yn bosibl, felly rwy'n hynod ddiolchgar i bawb a aeth yr ail filltir i gadw'r gymuned leol, ymwelwyr pwysig a gwesteion yn ddiogel ac yn iach. Mae'n parhau i fod yn gyfnod heriol iawn ac mae llythyr Judith yn dangos bod eich ymrwymiad a'ch ymroddiad yn cael eu cydnabod.

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf rydym wedi gweld cynnydd bach yng nghylchrediad haint COVID-19 yn ein cymunedau, gan arwain at rai achosion mewn lleoliadau clinigol ac absenoldebau salwch. Wrth i ni agosáu at y gaeaf, mae'n bwysig cymryd gofal a gwneud popeth o fewn ein gallu i leihau lledaeniad heintiau anadlol. Byddem yn dal i gynghori pobl i fod yn ofalus os ydych yn dangos symptomau, dilyn arfer hylendid dwylo da, a chael eich dos atgyfnerthu COVID a'r brechiad rhag y fflw pan gewch eich gwahodd. Cael y brechlyn yw'r ffordd orau o amddiffyn eich hunain, eich anwyliad, cleifion a'r gymuned rhag COVID a'r fflw.

Ar gyfer cydweithwyr sy'n dod i gysylltiad â chleifion ac sy'n dangos symptomau, dylech ynysu gartref a gofyn am brawf PCR drwy'r Llwybr Profi Staff, a pheidio â dychwelyd i'r gwaith oni bai bod eich PCR yn negyddol. Ar gyfer cydweithwyr sy'n asymptomatig, nid oes angen profi ond mae'r canllawiau hyn yn cael eu hadolygu'n barhaus yn unol â throsglwyddiad cyfredol COVID.

Wrth i'r tywydd ddechrau troi'n oerach, rydym wedi bod yn codi ymwybyddiaeth ynghylch y risgiau sy'n gysylltiedig â llithro, baglu a chwmpo sydd yn anffodus yn fwy cyffredin yr adeg hon o'r flwyddyn a thros y misoedd nesaf, yn enwedig pan welwn fwy o rew ac iâ. Mae tua un o bob tri oedolyn dros 65 oed yn cwmpo o leiaf unwaith y flwyddyn. Diolch byth, nid yw'r rhan fwyaf yn arwain at anaf difrifol ond yn anffodus nid yw hynny'n wir am bob un, sy'n golygu bod angen gofal brys. Mae'n well atal na gwella ac felly mae'n werth treulio peth amser yn [darllen trwy dudalen we GIG 111 Cymru](#) i gael cyngor ar atal niwed yn y cartref a phan fyddwch chi allan.

Yn olaf, i unrhyw un sydd am roi hwb i'w gyrfa o fewn y GIG, [dewch i ymuno â ni yn ein digwyddiad recriwtio nesaf ar 19 Hydref yng Ngwesty'r Hilton](#). Bydd cydweithwyr BIP Caerdydd a'r Fro yno ar y diwrnod, yn rhannu

eu profiadau o weithio o fewn gofal iechyd a'r holl gyfleoedd a buddion a gewch chi pan fyddwch yn ymuno â'r tîm. Cadwch lygad ar ein gwefan a'n sianeli cyfryngau cymdeithasol am ragor o wybodaeth ac edrychwn ymlaen at gwrdd â chi.

Dymuniadau gorau,
Suzanne

Wythnos Rhoi Organau

Mae hi'n Wythnos Rhoi Organau ac mae'r pwyslais ar gael sgwrs onest gyda'ch anwyliad am eich penderfyniad.



Rhoi organau yw pan fydd organau a meinweoedd iach un person yn cael eu trawsblannu i berson arall. Gallwch ddewis rhoi rhai neu eich holl organau a meinweoedd, neu gallwch ddewis peidio â rhoi.

Mae'r ddeddfwriaeth yng Nghymru yn gydsyniad tybiedig. Mae hyn yn golygu, os nad ydych wedi cofrestru penderfyniad, yr

ystyrir nad oes gennych unrhyw wrthwynebiad i roi eich organau, ac eithrio'r rhai sy'n rhan o grwpiau penodol.

Cysylltir â'ch teulu cyn y gall y broses o roi organau fynd rhagddi, ac yn anffodus mae cannoedd o gyfleoedd ar gyfer trawsblaniadau yn cael eu colli bob blwyddyn oherwydd nad yw teuluoedd yn siŵr beth yw dymuniadau eu hanwyliad.

Yr wythnos hon, treuliwch amser yn cael sgwrs onest gyda'ch teulu am roi organau, fel y gallant gefnogi eich penderfyniad ar ôl i chi farw. [Dysgwch fwy am roi organau a sut i gofrestru eich penderfyniad yma.](#)

Croeso i'n hinterniaid Prosiect Search diweddaraf

Croeso cynnes iawn i'n carfan ddiweddaraf o interniaid Prosiect Search i'r Bwrdd Iechyd!

Mae [Prosiect Search](#) yn cynnig hyfforddiant a phrofiad gwaith i bobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol fel y gallant fagu'r hyder a'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i fynd ymlaen i gael gwaith cyflogedig yn llwyddiannus.

[Daethom yn sefydliad Project Search yn 2021](#) ac mae wedi bod yn llwyddiant ysgubol, gydag interniaid blaenorol yn mynd ymlaen i ymuno ag adrannau amrywiol yn Ysbyty Athrofaol Cymru fel fferylliaeth, patholeg gellog, y switsfwrdd, gwasanaeth lleiniau ac yn ein bwyta. Dywedodd Viola Bullatovci, intern sy'n ymuno â'r adran Fferylliaeth: "Rwy'n gyffrous i ddechrau fy lleoliad gwaith cyntaf ond rydw i ychydig yn nerfus. Rwy'n edrych ymlaen yn fawr at ddysgu mwy am yr ysbyty".

Diolch arbennig i'n ceidwaid tŷ am fynd yr ail filltir

Hoffwn ddiolch yn arbennig i Craig Bartley, Damian Marley ac Andrew Caple o'r tîm Cadw Tŷ yn Ysbyty Athrofaol Cymru a wirfoddolodd yn eu hamser rhydd i glirio sbwriel ar draws safle'r ysbyty. Rydych chi eisoes yn gwneud gwaith gwyb yn cadw ein hysbytai'n lân ac yn ddiogel ac roeddwn i eisiau diolch i chi'n bersonol am fynd yr ail filltir i helpu i gadw ein safleoedd yn lân ac yn daclus. Yn anffodus, rydym yn gweld llawer o sbwriel ar ein safleoedd ac ni ddylai hyn fod yn digwydd – felly ystyriwch hyn a defnyddiwch y biniau a ddarperir, neu hyd yn oed yn well, ewch â'ch sbwriel adref.



Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

Irene Hicks a'r tîm yn codi £200,000

Yn ôl yn 2019 gwnaethom ddathlu llwyddiant Irene Hicks a grŵp anhygoel o bobl am godi ychydig dros £100,000 ar gyfer ein Hapêl Canolfan y Fron. Ychydig dros 3 blynedd yn ddiweddarach, mae'r tîm wedi cyflawni ei nod o godi £200,000 ar gyfer Apêl Canolfan y Fron.

Yn gynharach y mis hwn, trefnodd Irene, ei ffrind Tracy, eu cynorthwywyr a'u cefnogwyr niferus barti 'ymddeol'. Yn sgil iechyd ei hun a'i gŵr, mae Irene bellach yn teimlo ei bod angen ei bywyd a'i chartref yn ôl i gael rhywfaint o orffwys haeddiannol o'r diwedd. Mynychodd aelodau o'r Tîm Elusen Iechyd a Mr Sumit Goyal MBE, Llawfeddyg Oncoplastig Ymgynghorol yng Nghanolfan y Fron, i ddangos cefnogaeth a gwerthfawrogiad o bopeth y maent wedi'i wneud.

Mae gan Irene ysbryd cymunedol anhygoel ac mae ei thudalen gwerthu ar Facebook wedi cynnig gwasanaeth gwyb i'w chymuned leol a thu hwnt.

Mae Irene yn fam gariadus a gollodd dri o'i phedwar mab yn drasig – gan gynnwys dau mewn chwe mis yn unig – ac mae wedi troi marwolaethau ei phlant yn etifeddiaeth anhygoel. Yng ngeiriau Irene, "Mae'n rhaid i mi ddal ati drostyn nhw. Roedd y bechgyn mor falch o'm gwaith ac mae gen i'r gymuned gyfan y tu ôl i mi. Pe na bai gen i hyn, byddwn i wedi fy llorio. Does dim byd y gallaf ei wneud i'w cael yn ôl felly rwy'n dal ati."

Defnyddiwyd peth o'r arian a godwyd i brynu offer ymarfer corff i gamfa a chyllid ar gyfer Uwch Ffisiotherapydd yng Nghanolfan y Fron yn Ysbyty Athrofaol Llandochoau. Mae'r cyllid hwn yn ein galluogi i gefnogi unrhyw un sy'n defnyddio'r gwasanaeth gyda rhaglen ymarfer

corff rhagsefydlu ac adsefydlu, sydd mor boblogaidd ymhlith y cleifion sydd wedi bod yn rhan o'r sesiynau ffitrwydd, nofio a sesiynau grŵp amrywiol sydd ar gael i'n cleifion.

Llongyfarchiadau a da iawn Irene, rydych chi'n ysbrydoliaeth.



Forget-me-not Chorus

Côr i gefnogi'r rhai sydd mewn profedigaeth ar ôl gofalu am anwylyd â dementia yw [Forget-me-not Chorus](#). Mewn partneriaeth â Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles, mae côr newydd yng Nghaerdydd, yn Canton Uniting Church, ac mae croeso i bawb. Bydd yn ddigwyddiad wythnosol felly mae croeso i chi ymuno a chwrdd ag eraill sydd wedi bod trwy brofiadau tebyg. Gall canu fod yn ffordd wych o roi hwb i'ch iechyd, yn gorfforol ac yn feddyliol, pa bynnag oedran.