



CHIEF EXECUTIVE CONNECTS

Annwyl Gydweithiwr

26/11/2021

Fel pob sefydliad gofal cymdeithasol a sefydliad arall yn y GIG, mae'r GIG yn wynebu galw nas gwelwyd erioed o'r blaen. I lawer, mae'r system iechyd yn faes cymhleth ac rwy'n deall ei bod yn anodd iawn gweld y tu hwnt i'r problemau ar wahân i ambiwlansys sy'n aros yn ein Huned Achosion Brys.

Fodd bynnag, dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf byddwn mor agored a thryloyw â phosibl â'n cymunedau a'n staff. Rwy'n credu ei bod yn hanfodol bwysig ein bod yn ceisio cynnwys y cyhoedd yn y broses o esbonio pam eu bod yn gorfod aros yn hirach i weld naill ai eu meddyg teulu lleol neu am eu llawdriniaeth y mae mawr ei hangen.

Yr wythnos diwethaf, rhannais rai manylion am sut yr ydym yn ceisio mynd i'r afael ag ôl-groniad enfawr yn ogystal â chynnal gwasanaethau yn ystod pwysau'r gaeaf a pharhau i fod yn barod am COVID-19. Rydym yn wynebu set unigryw o amgylchiadau ac mae'n anodd iawn cadw cydbwysedd.

Ar ben hyn, rydym yn delio â lefel uwch o absenoldeb staff a phroblemau recriwtio a chadw staff nag erioed o'r blaen, rydym yn gwybod bod ein staff wedi blino ac mae llawer ohonynt o dan straen ofnadwy. Hoffwn rannu dolen i lythyr a ysgrifennwyd gan un o'r meddygon ymgynghorol ITU ac rwy'n cytuno'n

llwyr fod angen i ni helpu'r cynorthwyyr... ar draws y system iechyd a gofal cymdeithasol yn gyfan gwbl, beth bynnag yw eu safle neu rôl. [Gallwch ei ddarllen yma.](#)

Mae ein rhaglen Adfer ac Ailddylunio yn canolbwyntio ar themâu allweddol er mwyn ein galluogi i weld cymaint o bobl â phosibl, gan edrych ar ofal heb ei drefnu, gofal wedi'i gynllunio, iechyd meddwl, gofal sylfaenol a diagnosteg. Mae pob un o'r rhain yr un mor bwysig i sicrhau bod y system iechyd yn symud.

Yr wythnos nesaf, byddwn yn rhyddhau gohebiaeth ar y cyd gan bartneriaid allweddol ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg sy'n gyfrifol am ddarparu gwasanaethau gofal iechyd. Mae'n bosibl y bydd yn annifyr i'w darllen, ond fel y dywedais, rwy'n teimlo ei bod yn ddyletswydd arnom i reoli disgwyliadau'r cyhoedd wrth i ni symud i'r gaeaf a'r hyn yr ydym i gyd yn ei ystyried yn gyfnod hyd yn oed yn fwy heriol.

Byddwn yn nodi nifer o ffyrdd yr hoffem i'r gymuned gamu i'r adwy a helpu'r cynorthwyyr, cefnogi eu gwasanaethau cyhoeddus gwerthfawr a gwneud dewisiadau sy'n effeithio nid yn unig arnyn nhw eu hunain ond ar lawer o bobl eraill.

Rydym wedi gweld cefnogaeth anhygoel gan y cyhoedd dros yr 20 mis diwethaf. Rydym yn deall bod pobl wedi syrffedu ac eisiau dychwelyd i normalrwydd, ond rwy'n gobeithio, drwy wneud rhai pethau bach yn wahanol a pharhau i gefnogi'r GIG a sefydliadau partner, y gallwn wynebu'r gaeaf hwn gyda'n gilydd.

Diweddariad ar y brechlyn

Yr wythnos diwethaf, cyrhaeddodd y garreg filltir o roi 100,000 o frechlynnau atgyfnerthu i'n poblogaeth yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae hyn ynghyd â'r dosau cyntaf a'r ail ddosau yn golygu ein bod ni bellach wedi rhoi cyfanswm o 859,941 o frechlynnau COVID i gadw ein poblogaeth yn ddiogel.

Mae canllaw diweddar JCVI wedi'i ddiweddarau i gynnwys pobl 16 ac 17 oed i dderbyn eu hail ddos a'r grŵp oedran 40-49 i fod yn gymwys i gael y dos atgyfnerthu. Mae dosau atgyfnerthu yn cael eu cynnig ar ôl cyfnod o 6 mis o leiaf ac mae ail ddosau ar gyfer pobl 16 ac 17 oed yn cael eu cynnig ar ôl lleiafswm o 12 wythnos ar ôl y dos cyntaf, neu 12 wythnos ar ôl prawf positif os ydych chi wedi eich heintio gan COVID. Gwahoddir pobl i apwyntiadau yn uniongyrchol felly does dim angen i chi

gysylltu â'r Bwrdd Iechyd nac eich Practis Meddyg Teulu yn uniongyrchol ar hyn o bryd.

Adfer ac Ailgynllunio: Gofal Llygaid yn y Gymuned

Mae'r gwasanaeth Offthalmoleg yn BIP Caerdydd a'r Fro wedi gweld cynnydd sylweddol yn y galw dros y blynyddoedd diwethaf, sydd wedi'i waethgu gan y pandemig COVID-19. Mae'r gwasanaeth, a roddir o fewn gofal eilaidd fel arfer, wedi gorfod ailfeddwl sut y mae'n darparu gofal llygaid i boblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg er mwyn ymdopi â nifer gynyddol o gleifion.

Mae'r gwasanaeth Offthalmoleg wedi gweithio gyda Gofal Sylfaenol i newid strwythur y gwasanaeth a galluogi cleifion llai cymhleth i gael gofal o fewn lleoliad yn y gymuned. Yn ystod y pandemig, symudodd gofal dros 5,000 o gleifion o ofal eilaidd i gael ei ddarparu yn y gymuned.

Ym mis Mai 2021, gwnaeth y gwasanaeth Offthalmoleg gydnabod yr angen am optometryddion mwy medrus er mwyn sicrhau bod y newid hwn yn y gwasanaeth yn gynaliadwy. Y cysyniad oedd creu Canolfan Addysgu a Dysgu o fewn Ysgol Optometreg Prifysgol Caerdydd er mwyn hyfforddi 20 o optometryddion ledled Cymru i ddarparu gofal yn lleol.

Agorwyd y ganolfan ar 7 Medi 2021 gyda charfan gychwynnol o naw optometrydd yn derbyn hyfforddiant ymarferol i gael Tystysgrif Uwch mewn Retina Meddygol. Bydd hyn yn diogelu'r gwasanaeth ar gyfer y



dyfodol ac yn sicrhau bod niferoedd digonol o optometryddion medrus yn gallu darparu gofal llygaid yn y gymuned wrth symud ymlaen.

Mae'r newidiadau wedi rhyddhau lle o fewn ystafell Cleifion Allanol Ysbyty Athrofaol Cymru, gan olygu bod cleifion mwy cymhleth yn cael eu gweld wrth ddilyn mesurau cadw pellter cymdeithasol. Mae'r adborth gan gleifion a staff wedi bod yn hynod gadarnhaol hyd yma, gyda'r newidiadau i'r gwasanaeth yn galluogi grwpiau o gleifion hŷn, mwy bregus i gael y cyfle i fynd i bractisau lleol ar y stryd fawr yn hytrach na gorfod dod i safle ysbyty prysur. Mae'r apwyntiadau hyn yn helpu i wella profiad y claf yn gyffredinol, ac yn cynnig llai o bellter teithio, amser a chostau, yn ogystal â lleihau cyswllt gyda chleifion eraill.

Er bod gwelliant o ran perfformiad o ganlyniad i'r newidiadau hyn, rydym yn cydnabod bod mwy y gallwn ei wneud. Mae'r timau Offthalmoleg a Gofal Sylfaenol yn hyderus bod ailstrwythuro'r gwasanaeth, ochr yn ochr â rhoi'r ganolfan Addysgu a Dysgu ar waith, yn mynd i arwain at ostyngiad pellach mewn amseroedd aros ac at sicrhau bod gwasanaeth cynaliadwy yn cael ei ddarparu.

Wythnos Hinsawdd Cymru 2021

Mae hi'n Wythnos Hinsawdd Cymru 2021 ac rydym yng nghanol cynnal rhaglen pum diwrnod o ddigwyddiadau rhithwir wedi'u dylunio i annog trafodaeth a sgwrs genedlaethol am Gynllun Sero Net Cymru a'r camau gweithredu ar y cyd sydd eu hangen i sicrhau bod Cymru yn cyflawni ei thargedau.

Mae ein tîm cynaliadwyedd wedi bod yn gweithio gyda chydweithwyr ar draws y bwrdd

iechyd i greu pum fideo yn amlygu sut rydym yn gwneud ein hardal leol yn lle mwy gwyrdd a chynaliadwy i fyw a gweithio ynddi.

Mae'r fideos wedi'u rhannu ar ein sianelau cyfryngau cymdeithasol ac i'w gweld ar ein gwefan Llundain ein Gofal Iechyd Cynaliadwy i'r Dyfodol sydd newydd ei lansio.

Dydd Llun 22 Tachwedd: Cymru a'r Byd

Mae'r cynnyrch meddygol a ddefnyddiwn bob dydd yn creu allyriadau carbon, ac er bod llawer o'r rhain yn gynnwys untro, rydym yn ymrwymedig i wneud dewisiadau mwy cynaliadwy. Gwnaethom hefyd sefydlu cynllun peilot gyda'r nod o leihau ein heffeithiau amgylcheddol ac ariannol drwy ddarparu nwy ocsid nitraidd anesthetig i rai wardiau drwy silindrau cludadwy yn hytrach na thrwy hen systemau pibellog.

Dydd Mawrth 23 Tachwedd: Ynni ac Allyriadau

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â Vital Energi drwy'r Rhaglen Re:fit i ddarparu gostyngiadau o ran ynni, carbon a chostau i gefnogi a chyflawni strategaeth a thargedau datgarboneiddio Llywodraeth Cymru.

Yng nghanol cyntaf ein Rhaglen Re:fit, gwnaethom osod 6,800 o oleuadau LED ac offer rheoli clyfar er mwyn cynyddu effeithlonrwydd ynni yn ein hysbytai, pencadlysoedd a meysydd parcio. Rydym hyd yn oed wedi uwchraddio ein systemau aerdymheru gydag opsiynau effeithlonrwydd uchel sydd wedi arwain at ostyngiad mewn allyriadau carbon o 750 tonn y flwyddyn.

Bydd ail gam ein camau gweithredu i leihau ynni a charbon yn cynnwys gosod paneli solar ar draws nifer o'n safleoedd.

Dydd Mercher 24 Tachwedd: Sut mae Cymru'n Ymateb i Argyfwng yr Hinsawdd

Rydym wedi sefydlu Gwasanaeth Parcio a Theithio am ddim i gleifion a staff sy'n teithio i Ysbyty Athrofaol Cymru ac Ysbyty Athrofaol Llandochoau, yn ogystal â

bws gwennol rhwng y ddau. Ac i'r rhai hynny sy'n gallu, rydym yn annog teithio llesol trwy lwybrau cerdded a seiclo rhwng ein safleoedd hefyd.

Mae tystiolaeth ddiamau o'r gymuned wyddonol ryngwladol bod newid yn yr hinsawdd yn digwydd o ganlyniad i allyriadau nwyon tŷ gwydr wedi'u cynhyrchu gan ddyn. Mae llosgi tanwyddau ffosil un o'r prif bethau sy'n cyfrannu at yr allyriadau hyn.

Rydym yn un o'r 16 o gyrff cyhoeddus sy'n addo ymrwymo i'r 'Siarter Teithio Iach', sy'n annog cyflogeion o'r sector cyhoeddus sy'n cymudo o amgylch Caerdydd i ddewis dulliau teithio cynaliadwy.



Dydd Iau 25 Tachwedd: Archwilio rôl Natur o safbwynt Gwrthsefyll Newid yn yr Hinsawdd

Ein nod yw sefydlu parc iechyd ecolegol i'r gymuned a fydd o fudd i fywyd gwyllt, planhigion a phobl trwy ryngweithio cadarnhaol rhwng bodau dynol a'r amgylchedd.

Rydym yn datblygu ardal newydd arloesol ar safle Ysbyty Athrofaol Llandochoau, Ein Dôl Iechyd. Unwaith y caiff ei datblygu, bydd yn cyflwyno cyfres o ecosystemau a biomau.

Hefyd, mae Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, yn ogystal â GIG Cymru, yn gwbl gefnogol i fenter Canopi Gwyrdd y Frenhines, a fydd yn golygu ein bod ni'n plannu mwy o goed i ofalu am ein cleifion, eu teuluoedd, ein staff, cymunedau a'n planed.

Dydd Gwener 26 Tachwedd: Sut mae Dewisiadau Unigol yn Effeithio ar Hinsawdd y Byd

Gallwn oll gyfrannu at yr agenda cynaliadwydd o fewn Caerdydd a'r Fro, gartref neu yn y gwaith. Gall y pethau syml wir wneud gwahaniaeth os yw pawb yn cymryd rhan – p'un a yw'n golygu diffodd y golau wrth adael yr ystafell neu leihau, ailddefnyddio ac ailgylchu popeth a allwch. Rydym yn annog staff i ddiffodd cyfrifiaduron a monitoriaid ar ddiwedd y dydd yn ogystal â pheidio â gadael gliniaduron i wefru dros nos.

Cystadleuaeth Byw'n Dda

Mae'r Coleg Adfer a Lles yn chwilio am ddylunwyr i gymryd rhan yn ei gystadleuaeth i ddylunio logo ar gyfer ei gwricwlwm newydd. Mae'r cwricwlwm 'Byw'n Dda' yn canolbwyntio

ar yr ethos adfer, gan helpu myfyrwyr i bontio'r bwlch rhwng iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Gan ei fod yn ychwanegiad newydd i'r Coleg Adfer a Lles, mae'r cwricwlwm angen logo i hyrwyddo ei gyrsiau ac mae'n gwahodd cydweithwyr i ddylunio ei logo. Rhaid i'r logo fod yn ysgogol yn weledol, yn ennyn diddordeb ac mae'n rhaid iddo adlewyrchu'r ethos adfer. Gyda chefnogaeth Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, caiff y dyluniadau a gyflwynir eu harddangos mewn arddangosfa arbennig, gyda'r dylunydd buddugol yn ennill taleb Amazon gwerth £100. Cyflwynwch eich ceisiadau drwy e-bostio cardiffandvale.Recoverycollege@wales.nhs.uk erbyn 26 Tachwedd.

Cefnogi Iechyd a Lles Emosiynol Plant a Phobl Ifanc

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi datblygu gwefan newydd, wedi'i chyd-gynhyrchu gyda phlant a phobl ifanc i gynnig gwybodaeth ac adnoddau defnyddiol ar les emosiynol ac iechyd meddwl. Mae'r pandemig wedi effeithio'n sylweddol ar les rhai plant a phobl ifanc, ac felly mae'n hanfodol fod pobl yn cael gafael ar gymorth.

Bydd defnyddwyr y wefan newydd yn dod o hyd i wybodaeth am les emosiynol, iechyd meddwl, y gwasanaethau sydd ar gael a sut i gael gafael arnynt, yn ogystal â llawer o gyngor a chânt eu cyfeirio at ystod o adnoddau defnyddiol. Mae'r holl wybodaeth ar y wefan wedi'i churadu'n arbennig gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn partneriaeth â phobl ifanc. [Gallwch ymweld â'r wefan lles emosiynol ac iechyd meddwl yma.](#)



Llongyfarchiadau

Llongyfarchiadau i Dr Mohid Khan, Gastroenterolegydd Ymgynghorol ac Arweinydd Gwasanaeth Canser Niwroendocrin De Cymru, am dderbyn gwobr datblygu gwasanaeth Cymdeithas Gastroenteroleg Prydain. Mae'r wobwr gystadleuol hon yn cydnabod gwaith sydd wedi cael effaith amlwg ar ofal cleifion trwy welliannau arloesol i'r gwasanaeth ac, yn yr achos yma, am fod yn flaenllaw yn y gwaith o drawsnewid y gwasanaeth a arweiniodd at ddiagnosis cynt, canlyniadau gwell a adroddwyd gan gleifion a phrofiad gwell i gleifion ledled de Cymru. Mae holl aelodau'r tîm Canser Niwroendocrin wedi'u cydnabod yn ddiweddar gan Goleg Brenhinol y Meddygon am ragori mewn gofal cleifion, a gan wobrau'r British Medical Journal wrth iddynt weithio tuag at statws Canolfan Ragoriaeth Ewropeaidd.

Cyfraniad Hael gan Sêr o'r Byd Roc

Y mis hwn, mae'r band roc o Gymru, Manic Street Preachers, wedi rhoi swm enfawr o £35,000 i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro i helpu gyda chyfnod adfer y pandemig COVID-19. Wedi'i sefydlu yn y Coed Duon ym 1986, fe chwaraeodd y band gyfres o

gyngherddau yn Arena Motorpoint Caerdydd i godi arian ar gyfer elusennau GIG lleol yng Nghymru, yn ogystal â pherfformio cyngerdd am ddim i staff y GIG i ddiolch iddynt am eu gwaith caled yn ystod y pandemig.

Wythnos Profi HIV Cymru 22 – 28 Tachwedd

Yr wythnos hon, bu'r Artist a Noddwr Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, Nathan Wyburn, yn nodi lansiad Wythnos Profi HIV Cymru, wedi'i chydlynu gan Fast Track Caerdydd a'r Fro, gyda phortread yn defnyddio siarcol sy'n dod o Gymru. Mae gwaith diweddaraf Nathan, a gomisiynwyd gan Raglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles, yn portreadu ymgyrchydd hawliau hoyw Prydain a chyd-sylfaenydd grŵp cymorth Lesbiaid a Hoywon (LGSM), Mark Ashton.

Gyda'r stigma sy'n gysylltiedig â HIV, bwriad yr ymgyrch yw annog eraill i gael eu profi, gan amlygu pa mor hawdd ydyw a manteision profi cynnar, megis bywyd hir ac iach, a dim mwy o drosglwyddo. [I gael rhagor o wybodaeth, ewch i Fast Track Caerdydd a'r Fro.](#)