



CYSWLLT Y PRIF WEITHREDWR

Annwyl gydweithwyr,

29/04/2022

Yn gyntaf, hoffwn ddiolch yn fawr i chi am eich ymrwymiad parhaus, eich gwaith caled ac am barhau i ddarparu gofal a thriniaeth dosturiol i gleifion a'u hanwyliaid. Rydym yn parhau i brofi lefelau uchel eithriadol o alw ar draws pob rhan o'r Bwrdd Iechyd ac rwy'n hynod ddiolchgar am eich cefnogaeth barhaus yn ogystal â bod yn falch o'ch cyflawniadau.

Yr wythnos diwethaf, bu Eluned Morgan, Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, yn ymweld ag Ysbyty Athrofaol Cymru a threuliodd amser yn yr Uned Achosion Brys yn siarad â chleifion ac aelodau'r tîm. Roedd yr adborth a rannwyd yn dilyn ei hymweliad yn llawn canmoliaeth i'r tîm tra'n cydnabod y pwysau a'r effeithiau amlwg ar gleifion a chydweithwyr fel ei gilydd.

Wrth i ni nesáu at ŵyl y banc arall, hoffwn atgoffa pob aelod o'n cymuned bod mynychu'r Uned Achosion Brys ar gyfer y rhai sydd â chyflwr sy'n bygwth bywyd neu aelod o'r corff a bydd amseroedd aros ar gyfer achosion eraill yn debygol o gael eu hymestyn gan y rhoddir blaenoriaeth i'r rhai sydd â'r anghenion mwyaf brys. Os ydych chi, neu rywun rydych yn ei adnabod yn profi anaf neu salwch dros benwythnos gŵyl y banc, a'ch bod yn meddwl bod angen ei asesu yn yr Uned Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau, yna ffoniwch 111 yn gyntaf.

Rydym yn cydnabod bod amseroedd aros hir yn rhwystredig ac yn heriol i'r rhai yn ein gofal, ac mae hyn lawer yn is na safon y gofal yr ydym yn anelu ati, ond hoffwn eich sicrhau bod ein cydweithwyr yng Nghaerdydd a'r Fro yn gweithio'n ddiflino bob dydd a nos i ddarparu'r gofal gorau posibl i chi a'ch anwyliaid. Bob tro y byddaf yn mynd allan i'r ysbytai, y cymunedau a'r lleoliadau gofal iechyd, gallaf weld dros fy hun faint o bwysau sy'n cael ei roi ar gydweithwyr a faint y maent yn parhau i'w gyflawni.

Yn frawychus, bu nifer o achosion o ymosodiadau geiriol neu gorfforol ar aelodau o staff. Mae hyn yn ofnadwy ac nid yw'n rhywbeth y byddwn yn ei oddef. Mae Tîm CAF wedi gorfod gwneud mwy yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf nag erioed o'r blaen ac wrth i ni adfer ac addasu gwasanaethau yn sgil effaith COVID-19, delio â rhestrau aros hir a gweithio drwy brinder cydweithwyr ar y rheng flaen, mae aelodau'r tîm yn haeddu cael eu trin â charedigrwydd, parch a dealltwriaeth.

Wrth i ni agosáu at fis Mai, rwyf wedi cyrraedd diwedd fy nghyfnod darganfod cychwynnol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Ers ymuno â'r sefydliad hwn, rwyf wedi bod yn awyddus i gwrdd â chynifer o gydweithwyr â phosibl, deall yr heriau sy'n ein hwynebu a dod i adnabod ac adeiladu perthynas â phartneriaid allweddol. Dros y tri mis diwethaf,

rwyf wedi bod yn ffodus i gael y croeso cynhesaf ac wedi cael fy nghefnogi ar hyd y daith gan bawb rwyf wedi dod ar eu traws ac rwy'n ddiolchgar iawn am hynny. Rwyf hefyd wedi mwynhau dod i'ch adnabod chi'n well a gwneud ffrindiau a chydweithwyr newydd ac, er gwaethaf yr holl heriau, rwy'n teimlo'n obeithiol am y dyfodol a'r uchelgeisiau rydym yn eu rhannu gyda'n gilydd ar gyfer y cleifion ac ar gyfer y sefydliad yn ehangach.

Yr wythnos hon cefais wahoddiad i ddathlu Eid al-Fitr ym Mosg Dar-ul-Isra yng Nghaerdydd a oedd yn ddigwyddiad llawen, poblogaidd yn dathlu gwahanol genhedloedd. Cefais y pleser o gwrdd â llawer o bobl o'n cymuned leol yn ogystal â nifer o gydweithwyr o Dîm CAF. Eid Mubarak i bawb sy'n dathlu'r wythnos nesaf.

Rwy'n edrych ymlaen at siarad â chydweithwyr yn ystod fy sesiwn 'Holi' nesaf ddydd Gwener 6 Mai gyda David Thomas, Cyfarwyddwr Deallusrwydd Iechyd a Digidol. Bydd David yn ymuno â fi i drafod y datblygiadau arloesol digidol rydym wedi'u rhoi ar waith hyd yma ac, yn bwysicach, i edrych ymlaen at y blaenoriaethau ar gyfer y blynyddoedd i ddod yn y gofod digidol i sbarduno gwelliannau ymhellach. Dros y misoedd nesaf, byddaf yn cynnal sesiynau gyda Rachel Gidman, Cyfarwyddwr Gweithredol Pobl a Diwylliant, Fiona Jenkins, Cyfarwyddwr Gweithredol Therapiau a Gwyddor Iechyd a Fiona Kinghorn, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd, ac mae croeso i'n holl gydweithiwr ymuno.

1. Cadw eich hun yn iach dros benwythnos Gŵyl y Banc

A Wrth i ni edrych ymlaen at benwythnos hir arall, gweler ein hawgrymiadau defnyddiol isod er mwyn helpu i sicrhau nad yw

damweiniau na salwch yn amharu ar yr hwyl. P'un a ydych chi'n gwneud DIY, yn tacluso eich cartref neu'n mynd i ffwrdd am y penwythnos, dyma gyngor i'ch cadw chi'n iach.

O baratoi eich pecyn cymorth cyntaf i ymgyfarwyddo â'r gwahanol ffyrdd y gallwch gael mynediad at ofal, sicrhewch fod gennych yr hyn sydd ei angen arnoch er mwyn osgoi taith i'n Huned Achosion Brys a'n Huned Mân Anafiadau, fel y gallwn helpu'r rhai sydd â'r angen mwyaf.

Gwnewch yn siŵr fod eich pecyn cymorth cyntaf yn gyflawn

Gellir trin y rhan fwyaf o fân anhwylderau ac anafiadau gartref neu pan fyddwch allan. Gall cadw pecyn cymorth cyntaf cyflawn wrth law helpu i drin unrhyw fân friwiau, crafiadau, ergydion neu salwch yn gyflym ac yn hawdd. Dylai eich pecyn cymorth cyntaf gynnwys clytau alcohol, plastrau, rhwymynnau, pliciwr, siswrn, hufen antiseptig, cyffuriau lladd poen a gwrth-histaminau ymhlith pethau eraill. [Mae'r wefan GIG hon yn cynnwys yr holl wybodaeth y bydd ei hangen arnoch ar gyfer llenwi pecyn cymorth cyntaf.](#)

Mynd i ffwrdd? Rydyn ni dal yma i chi.

Os oes angen i chi gael mynediad at wybodaeth gofal iechyd, cyngor neu gymorth gofal brys, mae 111 ar gael. Gallwch gael amrywiaeth o gyngor gofal iechyd a gwybodaeth leol ar [wefan 111 GIG Cymru](#), neu siaradwch â swyddog galwadau am gyngor iechyd brys a mynediad at ofal brys y tu allan i oriau 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos trwy ddeialu 111.

Gwybod eich Dewis Sylfaenol

Eich tîm Gofal Sylfaenol yw eich pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer gofal iechyd. Eich meddyg teulu, fferyllfa gymunedol, gwasanaethau deintyddol ac optometreg (iechyd y llygaid). Gall gwybod pwy i'w weld am y cyngor gorau ar yr amser iawn helpu i sicrhau eich bod yn cael y driniaeth fwyaf priodol cyn gynted â phosibl, fel y gallwch fynd yn ôl i fwynhau eich gwyliau. [Cliciwch yma i gwrdd â'ch tîm Gofal Sylfaenol a deall pwy yw eich Dewis Sylfaenol.](#)

Os oes angen i chi gael eich gweld yn yr Uned Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau

Os ydych chi, neu rywun rydych yn ei adnabod yn profi anaf neu salwch dros benwythnos gŵyl y banc, a'ch bod yn meddwl bod angen ei asesu yn yr Uned Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau, yna ffoniwch 111 yn gyntaf. Bydd swyddog galwadau yn asesu eich cyflwr ac os bydd yn briodol, bydd clinigwr CAF 24/7 yn eich ffonio'n ôl. Os bydd y clinigwr yn penderfynu bod angen asesiad pellach arnoch, byddwch yn cael slot amser i fynychu. Cofiwch fod 999 ar gael i chi o hyd mewn argyfwng difrifol neu lle mae bywyd yn y fantol.

Bydd dilyn y cyngor hwn yn eich helpu i fwynhau'r penwythnos hir ac yn helpu i leddfu'r pwysau ar ein gwasanaethau fel y gallwn ofalu am y rhai sydd ei angen fwyaf.

2. Symud Mwy a Bwyta'n Iach yn y Gwaith

Yn aml, gall fod yn anodd cadw golwg ar eich iechyd corfforol a meddyliol os ydych yn gweithio ond, wrth i ni agosáu at yr haf gyda'r tywydd yn gwella, dyma'r amser delfrydol i feddwl am ffyrdd y gallwch ddechrau ymarfer corff a chadw at ddeiet iach.

Mae gan [Symud Mwy, Bwyta'n Iach](#) nifer o bartneriaid ac adnoddau i'ch cynorthwyo gyda'ch iechyd a lles. Mae [Gwneud eich Symudiad](#) yn lle gwych i ddechrau, gyda llawer o adnoddau i'ch helpu i ddod o hyd i sesiynau gweithgarwch corfforol a thimau chwaraeon i gyd-fynd â'ch amserlen waith, beth bynnag yw eich lefelau ffitrwydd. Yn ogystal, mae gan Gwneud eich Symudiad lawer o adnoddau ymarfer corff gartref a chyngor ffitrwydd i'ch helpu i fod yn fwy actif pan fod amser yn brin.

Mae Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro wedi lansio digwyddiad 5k y GIG - Eich Ffordd Chi ar 31 Gorffennaf 2022 yng Nghaeau Pontcanna, Nghaerdydd. Mae'r digwyddiad hwn yn agored i bawb, beth bynnag fo'ch gallu. [I gofrestru, cliciwch yma.](#)

Yn ogystal â chadw'n actif yn gorfforol, gall fod yn anodd cynnal deiet iach wrth weithio. Mae gan [Bwyd Caerdydd](#) gyngor ar sut y gallwch chi ddechrau bwyta'n iachach ac yn fwy cynaliadwy. Gyda'r adnodd hwn, gallwch wneud addewid i ddewis bwyd iachach a rhoi hwb i'ch taith bwyta'n iach.

Mae hydradu hefyd yn hynod o bwysig i'ch iechyd tra eich bod yn y gwaith. Ceir gorsafoedd ail-lenwi mewn nifer o safleoedd yng Nghaerdydd a'r Fro ac felly gall aelodau o staff sicrhau eu bod yn yfed digon wrth fynd o le i le. Wedi'u hariannu gan gronfeydd elusennol, mae'r Bwrdd Iechyd wedi gosod cyfanswm o saith Gorsaf Ail-lenwi ar draws ei safleoedd. Ers gosod yr orsaf gyntaf yn Ysbyty'r Barri ym mis Mehefin 2020, mae wedi llenwi dros 11,000 o boteli dŵr a rhwng y ddwy orsaf yn Ysbyty Dewi Sant, a osodwyd ym mis Ionawr 2021, maent wedi llenwi dros 15,000 o boteli. [Gellir gweld](#)

[rhagor o wybodaeth am y Gorsafoedd Ail-lenwi ar wefan yr Elusen Iechyd.](#)

3. Diolch i'n gwirfoddolwyr

Wrth i'n cymunedau lleol ddechrau dychwelyd i 'normal newydd', hoffwn ymuno â chydweithwyr yn y Tîm Gwasanaethau Gwirfoddol a Thîm Profiad y Claf ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i gydnabod a dweud diolch i grŵp arbennig o wirfoddolwyr am eu cymorth a'u cefnogaeth mewn Canolfannau Brechu Torfol ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.



Dros y 15 mis diwethaf, mae 295 o wirfoddolwyr o'r Groes Goch Brydeinig Cymru ac Ambiwlans Sant Ioan Cymru wedi bod yn gwirfoddoli ochr yn ochr â Gwirfoddolwyr y Bwrdd Iechyd ac wedi treulio 18,000 awr mewn lleoliadau clinigol yn darparu cymorth

amhrisiadwy i staff meddygol a oedd yn rhoi brechlynnau COVID-19, gan helpu i amddiffyn degau o floedd o bobl.



Yn cefnogi ar draws Canolfannau Brechu Torfol Pentwyn, y Sblot,

y Bae a Holm View, yn ogystal ag yn Ysbyty Athrofaol Llandochau ac Ysbyty Athrofaol Cymru, ac yn hefyd cynorthwyo yn y Clinig Alergeddau, mae gwirfoddolwyr wedi chwarae rhan enfawr wrth ddarparu croeso cynnes a thawelu meddwl ymwelwyr yn ogystal â sicrhau bod mesurau diogelwch yn eu lle ac yn cael eu dilyn.

Roedd yn wych gweld ein gwirfoddolwyr yn cael 'Canmoliaeth Uchel' yn y categori 'Partneriaeth a Systemau yn gweithio ym maes Gwirfoddoli' yng Ngwobrau Gwirfoddoli Cenedlaethol Hyrwyddwyr Helpforce 2021.

[Os oes gennych ddiddordeb mewn gwirfoddoli gyda ni, cliciwch yma am ragor o wybodaeth](#) neu gallwch gysylltu â ni dros Twitter ar [@Cav_PETeam](#)

4. Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

Llongyfarchiadau i Debs Harris a blymiodd o'r awyr ddydd Sadwrn diwethaf i godi arian at Apêl Canolfan y Fron. Mae amser o hyd i chi gefnogi Debs, [ewch i'r dudalen Just Giving yma i gyfrannu.](#)

Mae Down to Earth wedi bod yn gweithio gyda staff a chleifion o'r Ganolfan Niwroadsefydlu yn Ysbyty Athrofaol Llandochau i'w annog i fod allan ym myd natur a dysgu sgiliau newydd wrth ymgysylltu ag eraill. [I ddysgu rhagor am brosiect Down to Earth, cliciwch yma.](#)



Wrth i fi ddod at ddiwedd neges yr wythnos hon, hoffwn roi gwybod fy mod i'n mynd i newid diwrnod cyhoeddi Cyswllt y Prif

Weithredwr. Rwyf bellach yn mynd i
gyhoeddi'r neges ar ddydd Llun fel bod gan
gydweithwyr amser yn ystod yr wythnos i'w
darllen os y dymunant. Rwy'n gobeithio bydd
hyn yn iawn i chi ond mae croeso i chi rannu
 unrhyw adborth sydd gennych ar y newid hwn
 gyda fi maes o law.

I'r rhai ohonoch sydd ddim yn gweithio y
penwythnos hwn, mwynhewch benwythnos
hir gŵyl banc gyda'ch ffrindiau, eich teulu a'ch
anwyliaid ac i'r rhai ohonoch sy'n gweithio,
diolch a hyderaf y gallwch chi gymryd seibiant
i ymlacio'n fuan.

Dymuniadau gorau,
Suzanne