



CYSWLLT Y PRIF WEITHREDWR

Annwyl gydweithwyr,

31/08/2022

Diolch i'r rhai a weithiodd dros benwythnos Gŵyl y Banc. Mae Gwyliau Banc fel arfer yn brysur iawn ac yn rhoi galw ychwanegol ar ein gwasanaethau sydd, fel y gwyddoch i gyd, eisoes dan bwysau, felly rydym yn gwerthfawrogi eich ymrwymiad parhaus, eich tosturi a'ch proffesiynoldeb dros y cyfnod heriol hwn yn fawr iawn. Diolch yn fawr iawn i bob un ohonoch wrthym ni i gyd.

Hoffwn hefyd groesawu Paul Bostock i'r tîm a ymunodd â ni'r wythnos diwethaf fel Prif Swyddog Gweithredu. Mae Paul yn ymgymryd â'i gyfnod o ddarganfod ar hyn o bryd ac wrth iddo gwrdd â chydweithwyr rwy'n gwybod mai ffocws mawr ar gyfer trafodaethau fydd paratoi ar gyfer yr hyn a fydd, heb os, yn aeaf anodd o'n blaenau. Rwy'n hyderus, trwy gydweithio, cynllunio'n ddiwyd ac yn realistig y byddwn yn barod, ac yn gallu parhau i fod yn wydn ac yn ymatebol i anghenion ein cymunedau. Croeso Paul, mae'n dda eich cael chi gyda ni wrth i ni wynebu'r misoedd nesaf.

Yr wythnos diwethaf, cafodd ein Bwrdd gyflwyniad gwirioneddol bwerus ac emosiynol, "Sgwrs TED" gan Dr Kerry-Ann Holder, Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol ac Arweinydd y Gwasanaeth Seicoleg ar gyfer Iechyd Plant ac Anhwylderau Gwaedu Etifeddol i lywio ein trafodaeth ynghylch y Cynllun Gwrth-hiliol i Gymru. Canolbwyntiodd Kerry-Ann ar gynrychiolaeth, a dywedodd wrthym am ei phrofiadau yn ystod ei phlentyndod, a

rhannodd effaith peidio â gallu gweld pobl eraill o leiafrifoedd ethnig fel hi ei hun yn cael eu cynrychioli yn y maes chwaraeon, y cyfryngau, arweinyddiaeth, busnes ac ati. Bu hefyd yn myfyrio ar sut, diolch byth, y mae cymdeithas yn newid ac yn dod yn fwy amrywiol a chynhwysol a'r effaith y mae diwylliant poblogaidd wedi'i chael ar y newid hwn, a sut rydym bellach yn gweld llawer mwy o bobl o gefndiroedd lleiafrifol yn cael eu cynrychioli ar draws sbectrwm y cyfryngau a diwylliant. Hefyd, heriodd gydweithwyr yn y Bwrdd i feddwl am sut rydym yn adeiladu mwy o amrywiaeth a chynhwysiant ar draws y Bwrdd Iechyd a gwnaeth awgrymiadau am y camau ymarferol y gallem eu cymryd. Diolch Kerry-Ann am eich amser (tra roeddech ar eich gwyliau) ac am rannu eich mewnwelediad a'ch profiadau gyda ni mewn ffordd mor bwerus. Byddaf yn cadw mewn cysylltiad â Kerry-Ann fel y gallwn ofyn am ei chyngor ar ein cynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Wrth i ni anelu at yr hydref, bydd y timau brechu yn cyflwyno rhaglen Dos Atgyfnerthu'r Hydref gan ddechrau gyda phreswylwyr cartrefi gofal. Bydd cydweithwyr rheng flaen hefyd yn dechrau derbyn gwahoddiadau yn y post ar gyfer eich dos atgyfnerthu a byddwch yn gallu cael eich brechiad rhag y fflw ar yr un pryd. Bydd rhagor o fanylion am y rhaglen dos atgyfnerthu Covid a'r fflw yn cael eu rhannu ar y wefan ac ar sianeli cyfryngau cymdeithasol

ond rwy'n annog pawb i fanteisio ar y cynnig i gael y brechiadau effeithiol hyn pan fyddwch yn cael eich gwahoddiad. Mae'r ddau frechlyn yn rhoi amddiffyniad profedig i chi yn ogystal â diogelu eich anwyliaid, cleifion a chydweithwyr rhag bygythiad Covid a salwch fflw y gaeaf hwn.

Rhestr Binc 2022

Rydym yn hynod o falch bod pump o gydweithwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol (BIP) Caerdydd a'r Fro wedi'u cynnwys ar y Rhestr Binc eleni.



Bellach yn ei hwythfed flwyddyn, mae'r Rhestr Binc yn cael ei llunio gan WalesOnline mewn cydweithrediad â Pride Cymru ac mae'n cydnabod pobl LHDT+ yng Nghymru sydd wedi gwneud pethau eithriadol dros eu cymunedau.

Mae Lisa Cordery-Bruce, nyrs lles emosiynol arbenigol sy'n gweithio'n agos gyda'r Bwrdd

leuenctid i gefnogi ei waith anhygoel, wedi ei chynnwys ar y Rhestr Binc am y drydedd flwyddyn yn olynol.

Yn ogystal ag ymddangos ar y Rhestr Binc ei hun, mae'r unigolyn a enwebodd Lisa, Ellis Peares, hefyd wedi'i gynnwys fel 'un i'w wyllo'. Mae Ellis, sy'n 15 oed, yn aelod o Fwrdd leuenctid y Bwrdd Iechyd ac mae'n angerddol dros sicrhau bod lleisiau pobl ifanc LHDT+ yn cael eu clywed. Bu hefyd yn llwyddiannus wrth ymgeisio ar gyfer Senedd leuenctid Cymru, ar ôl dewis gwella cefnogaeth LHDT+ mewn ysgolion fel prif nodwedd ei fanifesto.

Mae Dr Darren Cousins, ymgynghorydd Iechyd Rhywiol a HIV yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd, wedi'i gynnwys ar y Rhestr Binc eleni am ei ymroddiad i ddatblygu gwasanaethau iechyd rhywiol i ddynion sy'n cael rhyw gyda dynion, gyda'r nod o wneud gofal iechyd yn fwy hygyrch.

Hefyd wedi'i henwi ar y Rhestr Binc fel 'un i'w gwyllo' mae Dr Kate Nambiar, meddyg trawsryweddol hil gymysg cwiâr sydd wedi gweithio yn y GIG ers 1999. Ar ôl symud i Gymru yn ddiweddar, mae Kate bellach yn gweithio i Wasanaeth Rhywedd Cymru.

Dr Sophie Quinney oedd y meddyg teulu cyntaf i arbenigo mewn meddygaeth hunaniaeth rhywedd yng Nghymru, ac mae hi'n Arbenigwr Rhywedd yng Ngwasanaeth Rhywedd Cymru a gynhelir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Ochr yn ochr â'i swydd o fewn Gwasanaeth Rhywedd Cymru, mae Sophie Quinney yn gweithio fel mentor gyda'r prosiect 'Equal Power, Equal Voice' gyda Stonewall UK.

Yn ddiweddar, roedd hi ar banel o arbenigwyr yn briffio ASau San Steffan ar gynnwys pobl

drawsryweddol o fewn y gwaharddiad therapi trosi ac mae'n un o'r bobl sy'n cynghori Llywodraeth Cymru ar ei Chynllun Gweithredu LHDT+ ar hyn o bryd.

Lleoliadau iechyd meddwl i ddod yn safleoedd di-fwg ar draws Cymru

O 1 Medi 2022, mae deddfwriaeth Llywodraeth Cymru yn ei gwneud yn ofynnol i bob lleoliad iechyd meddwl fod yn gwbl ddi-fwg. Mae hyn yn cynnwys yr holl unedau preswyl, wardiau, adeiladau, tiroedd a cherbydau ar ein safle.

Ers mis Mawrth 2021 mae wedi bod yn anghyfreithlon i smygu ar dir ysbytai, fodd bynnag, o dan y rheoliad hwn caniatwyd i leoliadau iechyd meddwl nodi ardaloedd smygu dynodedig mewn gerddi caeedig. Er budd iechyd cleifion, mae'r eithriadau hyn wedi'u tynnu o'r rheoliad ac yn dod i rym ar 1 Medi 2022. Mae lleoliadau iechyd meddwl yn Lloegr wedi bod yn ddi-fwg ers 2018.

Yn seiliedig ar arfer gorau a'r dystiolaeth sydd ar gael ynghylch gweithredu, bydd y Bwrdd Iechyd yn mabwysiadu dull graddol i gefnogi'r trosglwyddiad gyda'r nod o roi'r newid ar waith yn llawn erbyn y gaeaf. Bydd hyn yn ein galluogi i gefnogi cleifion mewnol presennol yn y ffordd orau a pharhau i deilwra ein dull gweithredu yn seiliedig ar yr hyn a ddysgwn ac adborth.

Bydd mwy o wybodaeth am ein dull yn cael ei rhannu ar y wefan yn ddiweddarach yr wythnos hon.

Timau nyrsio yn darparu cymorth gwerthfawr i gleifion yn y gymuned

Er bod mis Gorffennaf yn llawn tywydd poeth a heulwen, gweithiodd y timau nyrsio cymunedol, ynghyd â chydweithwyr mewn wardiau a chlinigau, yn ddiflino i ddarparu gofal o ansawdd i gleifion ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.

Mae timau nyrsio Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn gweithio i ddarparu gofal a oedd yn galluogi cleifion i aros yng nghysur eu cartrefi eu hunain ac osgoi cael eu derbyn i'r ysbyty lle bo hynny'n bosibl.

Drwy gydol mis Gorffennaf, dyma faint o gleifion a gefnogwyd gan y Timau Nyrsio Cymunedol:

- Ar hyn o bryd, mae Timau Nyrsio Cymunedol yn cefnogi 3,702 o gleifion i gael gofal diogel ac effeithiol ac aros gartref.
- Cynhaliodd Nyrsys Ardal 16,976 o ymweliadau â chleifion yn y gymuned.
- Sicrhodd Aseswyr Nyrsio fod 1,637 o gleifion yn derbyn gofal diogel a phriodol mewn lleoliadau cymunedol a chartrefi gofal.
- Derbyniodd Tîm Adnoddau Cymunedol Caerdydd a Gwasanaeth Adnoddau Cymunedol y Fro 278 o gleifion a oedd angen cymorth therapi yn y gymuned a gwnaethant helpu 89 o gleifion i adael yr ysbyty yn gynnar.
- Helpodd y Tîm Ymateb Acíwt 17 o gleifion i adael yr ysbyty yn gynnar a dychwelyd adref.

Diolch i'r wardiau, y timau clinigol a'r timau nyrsio cymunedol sy'n helpu i sicrhau bod cleifion yn cael gofal o safon, gartref neu mor agos i'w cartrefi â phosibl.

Cymorth i Ofalwyr Di-dâl



Mae Porth Gofalwyr Caerdydd a'r Fro yn darparu gwybodaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl lleol, gan eu helpu i wneud y gorau o'u bywyd ochr yn ochr â'u rôl ofalu a chynnal eu hannibyniaeth. Os gallech chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod elwa ar gymorth, gallwch [ymweld â'r wefan i gael rhagor o wybodaeth](#) a [gwyllo fideo'r gwasanaeth yma](#).

Digwyddiadau Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro a Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles

Perfformiad Mawr y GIG

Cawsant ein diddanu gan bump o gerddorion stryd talentog ym Mherfformiad Mawr y GIG i godi arian ar gyfer Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles. Gwnaeth y sawl a oedd yn bresennol fwynhau amrywiaeth o stondinau crefft, gwerthiant cacennau a chymryd rhan mewn raffl hefyd. Diolch i bawb a gefnogodd y digwyddiad ac a ddangosodd eu symudiadau dawn!

You Scrub Up Well

Mae'n bleser gennym groesawu arddangosfa ['You Scrub Up Well'](#) i Oriel yr Aelwyd, sy'n arddangos gwaith celf a grëwyd gan gyfranogwyr Prosiect CF Voices. Crëwyd

y gwaith celf sy'n cael ei arddangos gan bobl sy'n byw gyda ffeibrosis systig fel ymateb uniongyrchol i weithdai a sesiynau celfyddydau creadigol a gyflwynwyd gan Four in Four drwy gydol cyfnod y prosiect.



Dawns Calan Gaeaf Masquerade

Rydym yn falch iawn o gynnal y drydedd Ddawns Tei Glas ddydd Gwener 28 Hydref 2022 yng Ngwesty a Sba Mercure Holland House er budd Apêl Prop sy'n cefnogi cleifion yn Ysbyty Athrofaol Llandochoau sy'n dioddef o anafiadau a gafwyd i'r ymennydd. Bydd eich cyfraniadau yn helpu i gefnogi eu taith adsefydlu. Pris tocynnau yw £45 yr un neu £400 am fwrdd o ddeg. [L archebu, ewch i'r wefan yma](#).