



Annwyl Gydweithiwr

8/4/2022

Wrth i ni barhau i wynebu pwysau cynyddol ar draws y system, sy'n rhoi galw mawr ar bob rhan o'r Bwrdd Iechyd, hoffwn ddiolch i chi i gyd am eich gwaith caled parhaus a'ch ymrwymiad i ddiwallu anghenion cleifion.

Pan fyddaf yn cyfarfod a thrafod y materion gyda'm cydweithwyr, rwyf bob amser yn rhyfeddu at eich egni, gwydnwch a'ch ysbryd cadarnhaol er gwaethaf eich blinder o orfod gweithio drwy gyfnod heriol parhaus, heb fawr o seibiant.

Mae'r pwysau a ddisgrifir yn golygu bod mynediad at wasanaethau yn parhau i fod yn her i lawer, ac mae amseroedd aros yn hwy na'r disgwyl, sy'n golygu nad yw profiad cleifion a thimau o safon dderbyniol o gwbl.

Hoffwn sicrhau'r rheini ohonoch sydd angen gofal a thriniaeth, ein bod yn blaenoriaethu cleifion sydd â'r angen mwyaf dybryd.

Rwy'n ymddiheuro'n ddiffuant i bawb sydd wedi cael profiad gwael neu wedi dioddef effaith negyddol mewn unrhyw ffordd, a gallaf gadarnhau ein bod yn gweithio'n galed gyda chydweithwyr a phartneriaid i wella'r sefyllfa cyn gynted â phosibl.

Fel aelodau o'r gymuned, gofynnaf i chi ond fynd i'r Uned Achosion Brys lle mae'n gwbl anghenrheidiol, hynny yw os oes gennych salwch sy'n bygwth bywyd neu anaf difrifol. Os ydych yn sâl ac yn meddwl bod angen i chi gael eich

gweld ar frys naill ai yn ein Huned Achosion Brys neu'n Huned Mân Anafiadau, ffoniwch [GIG 111 Cymru](#) yn gyntaf. Os bernir ei bod yn briodol, bydd clinigwr o CAF 24/7 yn eich ffonio'n ôl ac yn trefnu slot amser i chi os oes angen.

Os ydych yn sâl ac yn ansicr beth i'w wneud, ffoniwch GIG 111 Cymru am gyngor. Cofiwch fod gennym amrywiaeth o wasanaethau yn y gymuned megis Fferyllfeydd Cymunedol sy'n gallu rhoi cyngor a meddyginiaethau dros y cownter ar gyfer llawer o fân afiechydon.

Rydym hefyd yn gofyn i'r rhai sydd ag anwyliaid yn yr ysbyty ac sy'n ddigon iach i gael eu rhyddhau, i'w cefnogi i fynd adref neu i'w man preswyllo lle bo'n bosibl. Mae hyn yn well i'ch anwyliaid gan ei fod yn osgoi cymhlethdodau arhosiad hir yn yr ysbyty, ac mae hefyd yn golygu y gallwn dderbyn y rhai sydd â'r angen mwyaf am ofal.

Helpwch ni i'ch helpu chi drwy ddefnyddio gwasanaethau'n briodol, a rhannu'r wybodaeth hon gyda'ch ffrindiau a'ch teulu.

Gyda chyfraddau heintio COVID-19 ar lefel uchel iawn yng Nghymru, mae'n bwysig bod yn wiliadwros o hyd a gwneud eich gorau i ofalu amdanoch chi eich hun a'r rhai o'ch cwmpas. Gydag ysgolion yn cau ar gyfer y Pasg yr wythnos hon, a llawer ohonom bellach yn mwynhau dychwelyd i normalrwydd o ran

gallu cymdeithasu a mynychu digwyddiadau, byddwch yn ymwybodol nad yw COVID-19 wedi diflannu'n llwyr.

Yr wythnos diwethaf cawsom gyfarfod bwrdd rhyngweithiol iawn lle buom yn trafod Cynllun Tymor Canolig Integredig drafft 2022-2025. Rwy'n edrych ymlaen at siarad â chydweithwyr ddydd Gwener yn fy sesiwn 'Holi Suzanne' nesaf lle byddaf yn cael cwmni Abi Harris, Cyfarwyddwr Gweithredol Cynllunio Strategol a Catherine Phillips, Cyfarwyddwr Gweithredol Cyllid, a fydd yn cyflwyno crynodeb o'r IMTP i'r tîm ac yn trafod beth mae hyn yn ei olygu i bob un ohonom wrth i ni wneud ein gwaith bob dydd.

Yn ystod cyfarfod y bwrdd, roedd iechyd meddwl yn faes trafod pwysig a gwnaeth fy nghydweithwyr Daniel Crossland, Cyfarwyddwr Gweithrediadau, Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl, a Cath Wood, Cyfarwyddwr Gweithrediadau Bwrdd Clinigol Menywod a Phlant, gyflwyniad ar y cyd ar sut mae'r ddau fwrdd clinigol yn gweithio gyda'i gilydd i ymateb i'r heriau o drin plant, pobl ifanc ac oedolion sydd ag anghenion iechyd meddwl. Diolch yn fawr i Dan a Cath am gyflwyniad gwych ac am ysgogi dadl mor dda.

Un o'r meysydd gwasanaeth allweddol yw anhwylderau bwyta, lle rydym wedi gweld cynnydd o 150% mewn atgyfeiriadau. Iechyd meddwl da yw conglfaen iechyd a lles cyffredinol ac rydym yn amlwg wedi gweld effaith niweidiol y pandemig ar bob grŵp oedran, o blentyndod cynnar i oedolion yn y cymunedau rydym yn eu gwasanaethu. Bydd y rhai sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl a'u teuluoedd a'u ffrindiau yn deall yn iawn yr effeithiau ehangach, ac felly mae'n bwysig bod chwilio am ffyrdd arloesol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o gefnogi'r niferoedd uchel sy'n dioddef problemau iechyd meddwl yn parhau i fod yn flaenoriaeth uchel i'r Bwrdd Iechyd.

Os hoffech fynychu cyfarfodydd bwrdd yn y dyfodol neu weld y papurau o gyfarfodydd blaenorol, ewch [i'r wefan yma](#) i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Wrth i ni nesáu at y Pasg byddaf yn cymryd rhywfaint o wyliau i ddal i fyny â ffrindiau a theulu, a dymunaf wyliau Pasg pleserus i chi i gyd hefyd. Os ydych chi'n gweithio, diolch am bopeth rydych chi'n ei wneud. Cymerwch ofal a gofalgwch am eich hunain a'ch anwyliaid.

Cam un uned asesu Gofal Brys ar yr Un Diwrnod (SDEC) ar agor i gleifion



Mae'r uned asesu newydd, sydd wedi'i lleoli yn Ysbyty Athrofaol Cymru, wedi'i chreu i ganiatáu mynediad cyflym i driniaeth llawfeddygol drwy ofal symudol. Bydd yr uned aml-ddisgyblaethol hon o'r radd flaenaf yn caniatáu i'n timau llawfeddygol ddarparu asesiad ar yr un diwrnod a mynediad cyflym i ddiagnosteg a thriniaeth, gan leihau nifer y cleifion sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty a hyd arhosiad yn yr ysbyty.

Mae'r uned asesu yn rhan o waith parhaus y Bwrdd Iechyd i wella mynediad i'n gwasanaethau llawfeddygol, drwy ddarparu gofal arbenigol ar yr un diwrnod a gwella cyfathrebu â Gofal Sylfaenol. Mae'r uned yn defnyddio ffonau Consultant Connect a WiFi i roi cyngor a brysbennu cleifion, sy'n sicrhau bod cleifion yn cael eu gweld yn y lle iawn y tro cyntaf.

Cyflwynwyd y dull hwn o ymdrin â gofal, a elwir yn Ofal Brys ar yr Un Diwrnod (SDEC), am y tro cyntaf cyn y pandemig ac mae wedi bod yn rhan allweddol o ailgynllunio sut rydym yn darparu gwasanaethau llawfeddygol i gleifion drwy gydol y pandemig ac wrth adfer o'r pandemig.

O ganlyniad i'r cyfnod llai o aros ac osgoi derbyniadau diangen, bydd yr uned aml-arbenigedd newydd yn cynyddu capasiti llawfeddygol y Bwrdd Iechyd hyd yn oed ymhellach. Cynhaliwyd cam cyntaf agor yr uned asesu dros y penwythnos, gyda Bae Troliau SDEC bellach yn weithredol. Bydd hyn yn bwydo i restrau Theatr Gofal Brys ar yr un Diwrnod (SDEC) sy'n, caniatáu i gleifion fynd adref o dan system cleifion mewnol rithwir a dod yn ôl i mewn ar ddiwrnod eu llawdriniaeth i helpu i atal derbyniadau cleifion mewnol a rhyddhau gwelyau i'n cleifion sâl iawn.

Mae'r gwaith hwn yn un o nifer o brosiectau sy'n cael eu cefnogi gan raglen Adfer ac Ailgynllunio'r Bwrdd Iechyd, sy'n anelu at adfer gwasanaethau i lefelau cyn y pandemig drwy gynyddu gweithgarwch a gwella mynediad at ofal.

Hoffem fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i'r holl staff dan sylw am eu proffesiynoldeb a'u gwydnwch parhaus wrth gwblhau'r gwaith hanfodol hwn yn ystod cyfnodau digynsail.

Sesiynau Holi ar gyfer staff nyrsio

Bydd y Cyfarwyddwr Gweithredol Nyrsio, Ruth Walker, a Chyfarwyddwyr Nyrsio o'r Byrddau Clinigol yn cynnal dwy sesiwn 'Holi' ar gyfer staff nyrsio a bydwreigiaeth gan gynnwys ymarferwyr theatr a gweithwyr cymorth gofal iechyd. Cynhelir y sesiwn gyntaf ddydd

Mercher 13 Ebrill, rhwng 7.30pm a 8.30pm a bydd yr ail yn digwydd ddydd Mawrth 10 Mai, rhwng 1pm a 2pm. Bydd Ruth a'r Cyfarwyddwyr Nyrsio yn rhannu diweddariad gweithredol cyn cynnal trafodaeth ynghylch y materion a'r heriau sy'n wynebu ein gweithlu nyrsio. Os ydych chi'n staff nyrsio a'ch bod am ymuno â'r sesiynau hyn, cadwch lygad am wybodaeth ar Staff Connect a'r fewnwyd.



Siarter Dementia Cymru Gyfan

Lansiwyd Siarter Dementia Cymru Gyfan yr wythnos hon (6 Ebrill) sy'n anelu at alluogi ysbytai i greu'r amgylchedd iawn i bobl â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr yng Nghymru. Bydd yn canolbwyntio ar wella ac yn cynnig datganiad byr, hygyrch a gweladwy o egwyddorion sy'n cyfrannu at ysbyty sy'n ystyriol o ddementia.

Fe'i hadeiladwyd gyda phobl â dementia a'u teuluoedd a'u gofalwyr, a bydd yn egluro'n glir yr hyn y gall pobl ddibynnu arno mewn ysbyty sy'n ystyriol o ddementia. Mae'r Siarter yn seiliedig ar y sylfaen a gynigir gan egwyddorion Staff, Partneriaeth, Asesu, Gofal a'r Amgylchedd (SPACE) y Coleg Nyrsio Brenhinol.

Bydd hyn yn adeiladu ar y gwaith rhagorol sy'n digwydd ar draws ein rhanbarth. Fel y gwyddoch,

gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr. Cefnogir y Siarter gan awgrymiadau da ynghylch sut y gall pawb helpu i greu amgylchedd ysbyty sydd yr un mor hygyrch a chyfeillgar i bobl â dementia. Er enghraifft:

- Gofynnwch i mi beth rydw i'n hoffi ei fwyta a'i yfed. Rhowch enghreifftiau o ddewisiadau a rhowch amser i mi ystyried yr opsiynau. Dangoswch y fwydlen i mi mewn lluniau yn ogystal ag mewn geiriau.
- Mae seddi cyfforddus mewn mannau tawel ar gael mewn ardaloedd prysur ac mewn wardiau
- Arwyddion clir a chyson sy'n ystyriol o ddementia i helpu pobl i ganfod eu ffordd o gwmpas yr ysbyty

Gwyddom fod pawb yn ymrwymedig i gefnogi pobl â dementia a byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am ein cynlluniau i gefnogi datblygiad yn y maes hwn. [Gwylwch y fideo lansio yma.](#)

Statws Dinas Oed Gyfeillgar

Yn ddiweddar, mae Caerdydd wedi derbyn Statws Dinas Oed Gyfeillgar gan Sefydliad Iechyd y Byd. Mae Caerdydd wedi'i derbyn fel yr Awdurdod Lleol cyntaf i ymuno â'r Rhwydwaith Byd-eang o ddinasoedd a chymunedau sy'n Oed Gyfeillgar. Mae gwaith wedi dechrau ar fframwaith gwerthuso i olrhain cynnydd y Cynllun Gweithredu sy'n elfen allweddol o'r broses ymgeisio.

Mae gwefan newydd Caerdydd Oed Gyfeillgar bellach yn cael ei datblygu a bydd yn anelu at arddangos y gwasanaethau a'r gweithgareddau oed gyfeillgar gwych sy'n cael eu cynnal yn y ddinas.

Gweithiodd ein Bwrdd Iechyd ar y cyd â phartneriaid allweddol gan gynnwys Cyngor Caerdydd, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, Heddlu De Cymru, sefydliadau addysgol a'r trydydd sector.

Sefydlwyd y Rhwydwaith Dinasoedd Oed Gyfeillgar yn 2010, gyda'r nod o gysylltu dinasoedd, cymunedau a sefydliadau ledled y byd, gyda gweledigaeth gyffredin o wneud cymunedau'n lle gwych i dyfu'n hyn.

Y nod yw cyflwyno gweledigaeth oed gyfeillgar o Gaerdydd fel lle gwych i heneiddio a rhywle lle mae pobl yn teimlo wedi'u grymuso, yn iach a hapus.

Gwasanaethau rheoli ac atal pwysau newydd i gefnogi plant a phobl ifanc

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi lansio gwasanaeth rheoli ac atal pwysau newydd i blant a phobl ifanc, gyda chefnogaeth Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro a byrddau gwasanaethau cyhoeddus rhanbarthol.

Lansiwyd y rhaglenni Maeth i'ch Un Bach (NYLO) a Theuluoedd Egniïol, Bywydau Egniïol (AFAL) yn unol â strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach Llywodraeth Cymru, er mwyn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant. Yn ogystal, mae'r gwasanaeth yn cyd-fynd â Chynllun Symud Mwy, Bwyta'n Iach Caerdydd a'r Fro 2020-2023, sy'n ymdrechu i sicrhau bod pobl yn symud mwy ac yn bwyta'n iach drwy gydol eu bywydau.

O ystyried penderfyniadau iechyd ehangach, mae'r gwasanaeth rheoli pwysau plant yn cynnig cymorth a chynghor i deuluoedd, plant a phobl ifanc ar amrywiaeth o bynciau iechyd plant megis: bwyd, gweithgaredd, cwsg, straen,

i roi sgiliau a gwybodaeth i deuluoedd i gefnogi ffyrdd iachach o fyw.

Yn dilyn asesu, gall timau NYLO ac AFAL y Bwrdd Iechyd ddarparu cymorth a gellir cyfeirio pobl at wasanaethau y bernir eu bod yn briodol ar gyfer eu hanghenion bryd hynny. Lle bo angen, mae mewnbwn arbenigol ar gael gan Feddygon, Deietegwyr, Therapi Galwedigaethol, Ffisiotherapi, Seicolegwyr a Nyrsys Ysgol.

Gellir cyfeirio atgyfeiriadau at dimau NYLO ac AFAL drwy'r Deietegwyr Cymunedol yng Nghanolfan Iechyd Glan yr Afon, Stryd Wellington, Treganna, Caerdydd, CF11 9SH neu drwy e-bostio Dietitians.cav@wales.nhs.uk.

Asesiad o Anghenion Poblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg 2022-

Mae Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro wedi cyhoeddi Asesiad o Anghenion Poblogaeth 2022-27 ar gyfer y rhanbarth. [Darllenwch y crynodeb](#) neu'r [adroddiad](#) llawn.

Cyflwynodd [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) ddyletswydd ar awdurdodau lleol a Byrddau Iechyd Lleol i baratoi a chyhoeddi asesiad o anghenion gofal a chymorth y boblogaeth, gan gynnwys gofalgwyr y mae angen cymorth arnynt. Mae'r adroddiad hwn yn manylu ar yr asesiad ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg.

Defnyddiwyd data, asesiadau ac adroddiadau presennol i ddeall pa wybodaeth a gasglwyd ers yr [Asesiad diwethaf o Anghenion y Boblogaeth yn 2017](#).

Cynhaliwyd cyfres o grwpiau ffocws gennym i ddiweddarau'r wybodaeth a chael dealltwriaeth well o brofiadau pobl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Yn ogystal, roedd arolwg

cyhoeddus ar gael i bobl ei gwblhau a'i hyrwyddo gan ein partneriaid ac ar gyfryngau cymdeithasol. Roedd cyfyngiadau Covid-19 yn cyfyngu ar ein hymgyssylltiad wyneb yn wyneb. Defnyddiwyd y canfyddiadau hyn gennym i daflu goleuni ar yr heriau allweddol y mae ein poblogaeth yn eu hwynebu a pha wasanaethau a chymorth sy'n ddefnyddiol iddynt. Dywedodd pobl wrthym beth yr hoffent ei weld yn parhau a'r hyn yr hoffent ei newid yn y dyfodol.

Goruchwyliwyd y gwaith gan gynrychiolwyr o [Gyngor Caerdydd](#) a [Chyngor Bro Morgannwg](#), a [Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro](#), a chyflwynwyd adroddiad i [Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro](#).

Cyflwynir canfyddiadau manwl yn yr adroddiad, ynghyd â chanfyddiadau trawsbynciol. Mae'r adroddiad hefyd yn disgrifio'r camau nesaf wrth fynd i'r afael â'r materion a godwyd.

Prosiect Ocsid Nitrus

Fel rhan o'n hymrwymiad i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) ac i helpu Llywodraeth Cymru i gyrraedd eu targed o allyriadau carbon sero-net yn y sector cyhoeddus erbyn 2030, rydym yn gweithio ar lawer o brosiectau a mentrau gwahanol i ddarparu gofal iechyd mwy cynaliadwy.

Un o'r prosiectau hyn yw'r Prosiect Ocsid Nitrus a'i nod yw lleihau ein heffeithiau amgylcheddol ac ariannol drwy ddarparu nwy ocsid nitrus anesthetig i'n wardiau drwy silindrau cludadwy yn hytrach na thrwy hen systemau pibello.

Bydd y prosiect yn arbed tua 1 miliwn litr o ocsid nitrus y flwyddyn, sy'n cyfateb i 535 tonnall o CO₂. Ein nod yw lledaenu'r prosiect hwn ledled Cymru a sicrhau newid diwylliant i ffwrdd o ddefnydd N₂O.

Yn dilyn cynllun peilot llwyddiannus yn Ysbyty Arch Noa i Blant Cymru, rydym yn cyflwyno'r defnydd o silindrau ocsid nitrus bach. Profodd y peilot hwn fod darparu'r nwy drwy'r dull hwn yn fwy effeithlon na phibellu'r nwy drwy ysbyty. Mae manteision pellach i symud i gyflenwad silindr cludadwy, megis llai o wariant ar y nwy gan fod llai yn cael ei ddefnyddio.

Yn Ysbyty Athrofaol Llandochoau rydym wedi gosod silindrau ocsid nitrus cludadwy ar droliâu, bydd un ar gael fesul ardal theatr glinigol. O ganlyniad i hyn, rydym yn datgomisiynu'r maniffold ocsid nitrus yn YALL ddechrau mis Ebrill. Sylwch y bydd y maniffold ocsid nitrus yn aros yn ei le yn yr adran Ddeintyddol heb unrhyw fwriad i newid y ffordd y caiff ocsid nitrus ei gyflenwi i'r ardal hon.

I gael rhagor o wybodaeth am y prosiect hwn, cysylltwch ag Elaine.Lewis5@wales.nhs.uk neu Charlotte.Oliver@wales.nhs.uk.

Mae Ebrill yn Fis Ymwybyddiaeth Cancer y Coluddyn

Mis Ebrill yw Mis Ymwybyddiaeth Cancer y Coluddyn, cyfle blynyddol gwych i godi ymwybyddiaeth o'r pedwerydd cancer mwyaf cyffredin yn y DU. Bob 15 munud mae rhywun yn cael diagnosis o'r clefyd - mae hynny bron i 43,000 o bobl bob blwyddyn.

Cancer y coluddyn yw'r ail ganser mwyaf sy'n arwain at farwolaethau yn y DU, ond ni ddylai fod felly, am fod modd trin y cancer hwn a gwella ohono, yn enwedig os caiff y claf ddiagnosis cynnar. Mae diagnosis cynnar yn wir yn achub bywydau.

Dyna pam rydym yn cefnogi Mis Ymwybyddiaeth Cancer y Coluddyn a Bowel Cancer UK i godi ymwybyddiaeth o symptomau cancer y coluddyn ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol a'n gwefan. I gael rhagor o wybodaeth am ganser y coluddyn a manylion am sut i gymryd rhan ym Mis Ymwybyddiaeth Cancer y Coluddyn, ewch www.bowelcanceruk.org.uk

Elusen Iechyd

A gawsoch chi eich ysbrydoli gan redwyr anhygoel **Hanner Marathon Caerdydd**? Mae gennym nifer cyfyngedig o leoedd i gefnogi Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn Hanner Marathon Caerdydd ym mis Hydref. Anfonwch e-bost at fundraising.cav@wales.nhs.uk i sicrhau lle.

Pob lwc i bawb sy'n plymio o'r awyr ddydd Sul i gefnogi Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro: Martin Ford, Lisa Partridge, Lianne Sheppard a Louise Kennedy. Gallwch eu cefnogi yma: www.justgiving.com/campaign/bighnhsjump

Wedi'i ariannu'n wreiddiol gan Rodd mewn Ewyllys, mae Ein Dôl Iechyd wedi rhoi llawer o gyfleoedd i unigolion fel Geoff. Gallwch ddysgu mwy am ei stori ysbrydoledig drwy fynd www.healthcharity.wales/gifts-in-wills-the-positive-impact-of-our-health-meadow/