CYSWLLT Y PRIF WEITHREDWR

Annwyl Gydweithiwr

09/02/2022

Rwyf bellach yn fy ail wythnos ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac wedi bod yn treulio amser yn cyfarfod â chydweithwyr, ynghyd â rhai o'n partneriaid a'n rhanddeiliaid. Yn gyntaf, hoffwn ddiolch i chi i gyd am roi croeso mawr i fi, rwy'n teimlo fy mod wedi gwneud penderfyniad gwych. Er ei bod yn ddyddiau cynnar o hyd, rwy'n dechrau teimlo fel aelod o Dîm CAF ac yn dechrau gwneud cysylltiadau rhwng pobl, sgyrsiau a mentrau fel fy mod i'n gwybod beth sy'n digwydd o'm cwmpas!

Rydw i'n mynd i dreulio fy mis cyntaf yn darganfod sut mae pethau'n gweithio yma, pwy sy'n gwneud beth, ac yn bwysicaf oll, beth sy'n bwysig i chi i gyd. Byddwch yn amyneddgar gyda fi, byddaf yn gofyn llawer o gwestiynau, a gallai rhai ohonynt ymddangos braidd yn amlwg ond rwyf am gael dealltwriaeth lawn o sefyllfa bresennol y Bwrdd Iechyd, eich barn am yr heriau a'r cyfleoedd, a sut y gallwn weithio gyda'n gilydd i lunio ein dyfodol a'r cyd-destun rydym yn gweithio ynddo.

Mae'n amlwg bod y system iechyd a gofal cymdeithasol gyfan o dan bwysau sylweddol o hyd, a llif cleifion ar draws y system yw'r her fwyaf. Ymwelais ag Ysbyty Athrofaol Cymru yn gynharach yn yr wythnos a chwrdd â chydweithwyr o'r Uned Achosion Brys, yr Ysbyty Plant a'r OPAT. Gwnaeth yr ymrwymiad, y gwydnwch a'r tosturi a ddangoswyd gan bawb er gwaethaf yr holl heriau, greu argraff fawr arnaf a'm hysbrydoli, ac er nad oes gennyf, yn anffodus, yr ateb perffaith, rwy'n ymrwymo i weithio gyda chi i gyd, i wrando arnoch ac achub ar bob cyfle i ddylanwadu ac eirioli dros Dîm CAF a'r cleifion a'r dinasyddion rydym yn eu gwasanaethu.

Mae'r newyddion COVID yn ymddangos ychydig yn well gyda gostyngiad mewn achosion PCR positif ymhlith y rhai dros 60 oed a llai o glystyrau ysbyty. Mae gostyngiad cyffredinol mewn achosion positif ar draws y rhanbarth ac eithrio'r rhai yn y grŵp oedran 20-29 oed. Mae derbyniadau i'r ysbyty ar gyfer COVID-19 hefyd wedi sefydlogi ond fel y dywedais mae galw mawr o hyd am ein gwasanaethau ym mhob maes ar draws gofal sylfaenol, gwasanaethau aciwt, iechyd meddwl a'r gymuned.

Mae'n dal yn hynod bwysig eich bod yn cael eich brechiad COVID-19 gan mai hwn yw ein hamddiffyniad gorau rhag y feirws o hyd, ac mae'n cael effaith gadarnhaol ar salwch difrifol ac achosion o fynd i'r ysbyty. Efallai eich bod wedi gweld ein hymgyrch frechu ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r Chwe Gwlad lle'r ydym yn eich annog chi i gyd i 'gicio COVID-19 dros yr ystlys'.

Mae ein tair Canolfan Brechu Torfol bellach yn cynnig sesiynau galw heibio ar gyfer y dosau cyntaf, ail ddosau a dosau atgyfnerthu felly os nad ydych wedi cael eich brechlyn gallwch

alw heibio i ganolfan rhwng 8am ac 8pm. Mae rhai o'n fferyllfeydd cymunedol hefyd yn cynnig sesiynau galw heibio a bydd dyddiadau ac amseroedd yn cael eu diweddaru ar ein gwefan bob wythnos. Gall staff hefyd gael eu brechiadau rhag y ffliw yn ein canolfannau galw heibio a cheir rhagor o fanylion am hynny yn nes ymlaen.

Rwy'n edrych ymlaen at gwrdd â llawer mwy ohonoch dros yr wythnosau nesaf wrth i mi ymweld â safleoedd ar draws yr ystâd a chymunedau. Felly paratowch eich pynciau, awgrymiadau a chwestiynau fel y gallwch gefnogi fy nghyfnod darganfod a gwneud yn siŵr fy mod yn gadael gyda dealltwriaeth lawn o'r hyn sy'n bwysig i chi. Mae nifer o gydweithwyr wedi anfon e-bost ataf yn uniongyrchol neu wedi anfon neges ataf trwy Twitter yn gofyn am ymweliad neu gyfarfod a byddaf yn gwneud fy ngorau i dderbyn y cynigion caredig hynny. Anfonwch e-bost ataf yn uniongyrchol neu cysylltwch â news@wales.nhs.uk fel y gallwn drefnu peth amser.

Sefyll yn gadarn gyda'r gymuned LHDTC+

Roedd yn braf gweld cymaint o bobl yn mynychu gwylnos ein cydweithiwr Dr Gary Jenkins ddydd Sul, y cafodd ei ladd mewn gweithred erchyll o homoffobia.

Gwelodd yr wylnos gannoedd o bobl yn ymgasglu ar risiau'r Amgueddfa yng Nghaerdydd, rhai oedd yn adnabod Dr Jenkins ac eraill a oedd yn sefyll gyda'i gilydd i ddangos nad yw Caerdydd yn dioddef y lefel hon o anoddefgarwch. Siaradodd cydweithwyr a chleifion Dr Jenkins am ei fywyd a'i yrfa ac roedd yn amlwg ei fod yn gydweithiwr a chlinigwr uchel ei barch a oedd yn cael ei edmygu'n fawr.

Fel cyflogwr amrywiol a chynhwysol, rydym yn sefyll gyda'n gilydd mewn undod gyda'n cydweithwyr a'n cymunedau LHDTC+ gan bwysleisio nad oes croeso i wahaniaethu a throseddau casineb.

Yn anffodus, mae'r gymuned LHDTC+ yn parhau i brofi anghydraddoldebau sylweddol. Dylai pawb fod yn gallu teimlo'n gyfforddus yn eu hunain ac mae'n bwysig ein bod, ar y cyd, yn parhau i gymryd camau cadarnhaol tuag at fynd i'r afael â materion fel homoffobia, biffobia a thrawsffobia i helpu i gyflawni hynny.

Rwy'n ymwybodol o'r gwaith da sy'n digwydd o fewn y sefydliad i ymgorffori diwylliant sy'n gynyddol gynhwysol, sy'n sicr yn rhywbeth yr wyf am ein gweld yn parhau i adeiladu arno. Elfen bwysig o sicrhau fod hynny'n digwydd yw drwy wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth. Byddwn felly'n annog pawb i fanteisio ar y cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cael eu cynnal yn ystod Mis Hanes LHDTC+, megis y rhai sy'n cael eu rhannu'n fewnol ar gyfer cyflogeion GIG Cymru.

Mae Rhwydwaith Staff LHDTC+ y Bwrdd Iechyd yn galluogi staff LHDTC+ i ddod at ei gilydd i rannu gwybodaeth a chymorth, yn cynnig cefnogaeth a chyngor cyfrinachol i bob aelod o staff ar faterion LHDTC+ yn y gwaith, ac yn helpu i hyrwyddo diwylliant cynhwysol a chefnogol.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board
Rhwydwaith LHDTC+
LGBTQ+ Network

Mae'r Rhwydwaith Staff LHDTC+ yn chwilio am grŵp o gydweithwyr i ffurfio Rhwydwaith

Cymorth Cymheiriaid LHDTC+ newydd y Bwrdd Iechyd, a fydd yn rhoi rhywun i gydweithwyr ar draws y sefydliad fynd ato am gyngor, neu helpu i ddod o hyd i wybodaeth am ble y gallant fynd i gael cymorth pellach. I gael rhagor o wybodaeth a chymryd rhan, cysylltwch â: rainbownetwork.cav@wales.nhs.uk.

Ymweld â'n safleoedd

Wrth i Gymru gyrraedd lefel rhybudd 0 ar gyfer COVID-19, rydym yn dal i gyfyngu ar nifer yr ymwelwyr â'n safleoedd ar hyn o bryd er mwyn sicrhau bod staff a chleifion yn ddiogel rhag lledaenu COVID-19 yn ein hysbytai.

Rydym yn dal i gynnig ymweliadau trwy apwyntiad yn unig ond rydym yn gweld cynnydd yn y galwadau i'r llinellau trefnu ymweliadau. Byddwch yn amyneddgar gyda'n timau wrth iddynt ateb galwadau a darparu ar gyfer ceisiadau yn unol â'n canllawiau ymweld. Gallwch hefyd e-bostio cais i: Visiting.cardiffuhb@wales.nhs.uk.

Rydym yn gwerthfawrogi pa mor bwysig yw ymweliadau i chi a'ch anwyliaid, a'n blaenoriaeth o hyd yw diogelu ein cleifion, ein staff a'n cymunedau.

Peidiwch ag anghofio eich brechlyn rhag y ffliw

Gyda nifer yr achosion o'r ffliw ar gynnydd yng Nghymru, mae'n bwysig bod y rhai ohonom sy'n gweithio yn y maes gofal iechyd yn manteisio ar y brechlyn rhag y ffliw. Dydy hi ddim yn rhy hwyr.

Mae cael y brechlyn yn arbennig o bwysig nawr oherwydd rydyn ni'n debygol o weld y ffliw a COVID-19 yn cylchredeg gyda'i gilydd dros yr ychydig wythnosau nesaf.

Wrth i achosion godi, mae nifer y staff gofal iechyd GIG Cymru sy'n cael y brechlyn rhag y ffliw yn sylweddol is nag ydoedd ar yr un adeg y llynedd, gyda nifer gymharol fach o frechlynnau rhag y ffliw yn cael eu rhoi i staff GIG Cymru ym mis Rhagfyr.

Mae imiwneiddio yn parhau i fod yn un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn ein hunain ac eraill rhag dal neu ledaenu'r ffliw. Gadewch i ni gadw ein hunain a'r rhai yr ydym yn gofalu amdanynt yn ddiogel y gaeaf hwn.

Os ydych chi'n aelod o staff y BIP gallwch chi nawr dderbyn eich brechiad rhag y ffliw yn unrhyw un o'n Canolfannau Brechu Torfol lle maen nhw'n cynnig clinigau galw heibio yr wythnos hon. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw dangos eich ID staff i'w gael.

Os ydych chi o fewn y grwpiau blaenoriaeth a heb dderbyn eich brechlyn rhag y ffliw eto, gallwch ei gael gan eich Meddyg Teulu neu Fferyllfa Gymunedol.

Adfer ac Ailddylunio: Darparu gwasanaethau cymorth hygyrch

Fel Bwrdd Iechyd, mae gennym nifer o wasanaethau a dulliau gweithredu ar waith i gefnogi cleifion sy'n aros i gael mynediad at ofal wedi'i gynllunio. Drwy gydol y pandemig roedd sicrhau bod cleifion yn cael mynediad at wasanaethau cymorth yn parhau i fod yn flaenoriaeth, ac wrth i ni weithio i adfer gweithgarwch i lefelau cyn COVID, mae'r gwasanaethau cymorth hyn yn parhau i fod yn rhan hanfodol o'n strategaeth adfer.

Rhan allweddol o'r dull hwn fu ein gwaith Prehab2Rehab, a nod y prosiect hwn yw darparu cyngor hunanreoli cadarn i addysgu, cefnogi a hysbysu cleifion am iechyd a llesiant cyffredinol tra byddant yn aros am eu llawdriniaeth ddewisol. O fis Mawrth 2020, yn ystod cyfnod cychwynnol o 12 mis, nodwyd 3,135 o gleifion cymwys ac anfonwyd neges destun atynt yn cynnig anogaeth ac yn hyrwyddo ymddygiad iach. Roedd mwyafrif y cleifion a ymatebodd yn teimlo bod yr holl negeseuon anogaeth yn ddefnyddiol ac yn llawn gwybodaeth, a nodwyd newid mewn ymddygiad iechyd gan 40-72% o'r bobl a dderbyniodd bob neges anogaeth.

Agwedd arall ar y prosiect Prehab2Rehab fu sefydlu adnodd adsefydlu digidol newydd y Bwrdd Iechyd, Cadw Fi'n Iach. Mae'r wefan, a ddatblygwyd gan dîm amlddisgyblaethol, yn darparu ystod o wybodaeth a chyngor sydd ar gael i gefnogi iechyd a lles cleifion, p'un a ydynt yn paratoi ar gyfer triniaeth neu'n rheoli cyflwr hirdymor.

Mae gwasanaethau cymorth pellach yn rhychwantu ystod o feysydd gan gynnwys presgripsiynu cymdeithasol effeithiol a gynigir gan dimau gofal sylfaenol, ynghyd â'r rhaglenni Byw'n Iach a Pharatoi'n Dda a reolir gan dimau amlddisgyblaethol gan gynnwys therapyddion galwedigaethol a ffisiotherapyddion. Mae ein tîm Iechyd Meddwl yn parhau i weithio'n agos gyda sefydliadau trydydd sector i gyfeirio cleifion at elusennau addas fel Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro, Mind a Beat. Ar ben hynny, mae ein Coleg Adfer hefyd yn darparu cymorth lles, sy'n cynnig cyrsiau addysgol am ddim i gleifion ar ystod o bynciau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl, iechyd corfforol a lles.

Rydym yn parhau i weithio ochr yn ochr â thimau a sefydliadau trydydd sector i sicrhau bod cymorth hygyrch ac effeithiol yn cael ei gynnig i bob claf sy'n aros am driniaeth ar hyn o bryd.

Helpu i lunio 'Eich Coleg Adfer a Lles Delfrydol'

Mae Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro wedi bod yn llwyddiant ysgubol ers ei lansio yn Hydref 2020. Mae'r coleg, y cyntaf o'i fath yng Nghymru, yn darparu cyrsiau addysgiadol am ddim ar ystod o bynciau iechyd meddwl, iechyd corfforol a lles. Mae croeso i unrhyw un gofrestru fel myfyriwr a chynhelir cyrsiau ar-lein, yn ogystal ag wyneb yn wyneb, mewn lleoliadau ledled Caerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r coleg wedi hwyluso 225 o weithdai, dros 605 awr o addysgu a chofrestriadau gan dros 683 o fyfyrwyr ers ei lansio.

Mae cymorth gan gymheiriaid wrth wraidd yr holl gyrsiau sydd ar gael, gyda phob un ohonynt yn cael ei gyd-gynhyrchu a'i gyd-ddarparu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol a hyfforddwyr cymheiriaid sydd â phrofiad personol o heriau iechyd meddwl

ac iechyd corfforol. Mae arweinwyr y cwrs yn defnyddio eu profiad i gefnogi eraill wrth iddynt adfer.

Mae cyd-gynhyrchu yn sail i'r Coleg Adfer a Lles, fel y gwasanaeth iechyd meddwl cyntaf yng Nghymru i fod o dan arweiniad cymheiriaid ac i gael ei gyd-gynhyrchu, nid yn unig trwy ddatblygu cyrsiau, ond wrth ymgysylltu â phobl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ar sut y caiff y coleg ei gynnal a sut olwg sydd ar ei gwricwlwm. Mae'r coleg yn cynnal sesiynau Fforwm Agored rheolaidd lle rhoddir diweddariadau a gwahoddir pobl i rannu eu safbwyntiau. Yn ogystal, mae gan Fwrdd y coleg gynrychiolwyr myfyrwyr ac ers i'r coleg gael ei sefydlu mae wedi gweithio mewn partneriaeth â'r Trydydd Sector, gofalwyr a defnyddwyr y gwasanaeth.

Nawr, mae Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro yn gwahodd pobl i gymryd rhan wrth archwilio cyfeiriad y teithio ar gyfer y coleg yn y dyfodol. Mae llwyddiant y coleg yn golygu ei fod bellach wedi cyrraedd cam hollbwysig ac mae angen i'r camau nesaf gael eu nodi er mwyn sicrhau bod y model yn gynaliadwy ac yn parhau i gynnig darpariaeth ragorol i boblogaeth leol y Bwrdd Iechyd.

Sut i gymryd rhan...

Hoffai'r Coleg Adfer a Lles i unrhyw un o Gaerdydd a Bro Morgannwg sydd â diddordeb yn y coleg fynychu cyfres o sesiynau ar-lein a elwir yn 'Eich Coleg Adfer a Lles Delfrydol' a fydd yn llywio'r gwaith o gyd-gynhyrchu cynlluniau busnes. Hoffai'r coleg sicrhau bod darpar gynlluniau yn cael eu dylunio mewn ffordd sy'n adlewyrchu anghenion y boblogaeth leol. Darganfyddwch fwy am sut i gyfrannu at y sesiynau.

Dathlu cyfraniadau ein Bwrdd Ieuenctid at wasanaethau iechyd meddwl

Mae gan ein Bwrdd Iechyd ei Fwrdd Ieuenctid ei hun, sy'n cynnwys gwirfoddolwyr ifanc rhwng 13 a 25 oed. Mae'r Bwrdd Ieuenctid yn allweddol i sicrhau bod pobl ifanc yn rhan o'n prosesau gwneud penderfyniadau. Mae'r rhaglen yn hynod lwyddiannus, yn enwedig o ganlyniad i'r safbwyntiau mae'n eu cynnig a'r cyfraniadau mae'n eu gwneud at y ffordd rydym yn llunio ein gwasanaethau. Yn ei dro, mae hyn yn helpu'r Bwrdd Iechyd i wella mynediad i wasanaethau ar gyfer plant a phobl ifanc, yn ogystal â'u cefnogi i fyw bywydau iachach.

Yn ddiweddar, mae'r Bwrdd Ieuenctid wedi nodi lles emosiynol ac iechyd meddwl fel meysydd blaenoriaeth allweddol ac maent wedi bod yn ymwneud â chyfres o brosiectau sy'n trafod y pynciau hyn. I nodi Wythnos Iechyd Meddwl Plant eleni, roeddem am rannu rhai enghreifftiau o'r gwaith gwych y mae'r grŵp wedi bod yn ymwneud ag ef:

Rhoi adborth ar amgylchedd CAMHS yn Ysbyty Dewi Sant

Mae'r Bwrdd Ieuenctid wedi gweithio gyda chydweithwyr y Bwrdd Iechyd i gynnig eu safbwyntiau, gan roi adborth agored a gonest am yr ardal sy'n bodoli eisoes a gwneud

awgrymiadau ynghylch sut olwg yr hoffent ei weld ar yr amgylchedd. Gwnaethant roi cyngor ar elfennau fel yr addurniadau, lliwiau a'r math o ddodrefn. Diolch i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, sicrhawyd bod cyllid ar gael i adnewyddu'r ardal yn seiliedig ar awgrymiadau'r Bwrdd Ieuenctid.

Datblygu'r wefan lles emosiynol ac iechyd meddwl newydd

Yn ddiweddar mae BIP Caerdydd a'r Fro wedi datblygu gwefan newydd ar gyfer plant a phobl ifanc, sy'n darparu gwybodaeth ac adnoddau defnyddiol. Mae'r wefan wedi'i chyd-gynhyrchu gyda'r Bwrdd Ieuenctid o'r cam cychwynnol hyd at ei lansiad, a bydd yn parhau i gael ei datblygu gyda mewnbwn gan y grŵp.

Wedi dylunio, lleisio ac ymddangos mewn fideos ac animeiddiadau

Mae cyfres o fideos ac animeiddiadau wedi'u creu gyda chymorth y Bwrdd Ieuenctid i roi gwybod i bobl ifanc am iechyd meddwl, sut i ofalu am eu hiechyd meddwl eu hunain a ble i gael help. Gallwch weld rhai o'r fideos hyn ar gyfrif TikTok y Bwrdd Iechyd @BIP_CaF.

Wedi ymgynghori ar lwybrau a dulliau cyfathrebu defnyddwyr gwasanaethau

Mae darn pwysig o waith wedi'i gyflawni ar y cyd â'r Bwrdd Ieuenctid ar lwybrau gwasanaeth a sut mae gwasanaethau yn cyfathrebu â phobl ifanc a'u teuluoedd. Gwnaethant weithio gyda chydweithwyr o'r Bwrdd Iechyd i adolygu cynnwys y llythyrau a deunyddiau eraill i'w gwneud yn fwy cyfeillgar i bobl ifanc, ac yn llai ffurfiol. Gwnaethant hefyd eirioli dros ddull a oedd o blaid hawliau plant, drwy awgrymu bod llythyrau'n cael eu cyfeirio at y plentyn neu'r person ifanc. [Darllenwch ragor.]

Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

Enillwyr Loteri i Staff mis Ionawr

Llongyfarchiadau i Jayne Somers, Mamolaeth YAC, Emma Wakefield, Cardioleg Pediatrig, Tŷ Aberteifi YAC, Joy John, T4 YAC, ac Alyson Chambers, Cyllid YAC am ennill £1000 yr un yn Loteri i Staff mis Ionawr.

Mae'r Loteri i Staff yn cefnogi staff ar draws BIP Caerdydd a'r Fro trwy greu enillwyr newydd bob mis. Mae hefyd yn galluogi staff i wneud cais am gyllid gan Banel Cynigion y Loteri i Staff, sydd wedi dyfarnu grantiau gwerth dros £1.5 miliwn i helpu i gefnogi prosiectau niferus ar draws y BIP, sydd o fudd i gleifion, staff ac ymwelwyr.

Yn ddiweddar, cefnogodd Panel Cynigion y Loteri i Staff brosiect i ddarparu seddi awyr agored yng ngardd gaeedig Ysbyty Dewi Sant.

Mae staff a chleifion yn gallu cael mynediad i ardal yr ardd ar hyn o bryd; fodd bynnag, nid yw'n cael ei defnyddio'n llawn oherwydd diffyg seddi. Drwy ddarparu'r seddi

ychwanegol, byddai'r gofod awyr agored yn dod yn amgylchedd cysurus i gleifion a'u gofalwyr ei ddefnyddio'n aml. Bydd staff Ysbyty Dewi Sant hefyd yn gallu ei ddefnyddio i ymlacio a dadflino yn ystod eu seibiannau, gan nad oes hafan staff ar gael ar y safle ar hyn o bryd.

Oeddech chi hefyd yn gwybod bod Cynllun Loteri i Staff Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro wedi rhoi dros £1miliwn mewn enillion yn ôl i aelodau staff ers 2005? Beth am gofrestru? Gellir llenwi ffurflen gais y Loteri yn electronig yma a'i dychwelyd at fundraising.cav@wales.nhs.uk.

Diolch yn fawr am eich holl waith caled yr wythnos hon, ac i'r rhai sy'n gweithio dros y penwythnos, diolch i chi, ac i bawb arall, mwynhewch ychydig o orffwys ac amser gyda'ch anwyliaid.

Dymuniadau gorau,

Suzanne