



CYSWLLT Y PRIF WEITHREDWR

Annwyl gydweithiwr,

09/05/2022

Yn gyntaf, hoffwn ddiolch yn fawr iawn i bob cydweithiwr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro sydd wedi bod yn gweithio'n galed iawn dros y penwythnosau hirach a'r wythnosau diwethaf. Mae'n parhau i fod yn gyfnod prysur i ni, nid yn unig yn yr ysbytai, ond ym mhob rhan o'n gwasanaethau mewn lleoliadau gofal iechyd ac o fewn y gymuned. Diolch i bob cydweithiwr am bopeth yr ydych yn ei wneud i ddarparu'r gofal gorau i gleifion a'u teuluoedd yn ystod y pwysau parhaus.

Fel nyrs yn ôl cefndir, roeddwn yn llawn tosturi o weld sut y gwnaethom nodi Diwrnod Rhyngwladol y Fydwaig ar 5 Mai ac edrychaf ymlaen at Ddiwrnod Rhyngwladol y Nyrsys a Diwrnod Ymarferwyr yr Adran Lawdriniaethau yn ddiweddarach yr wythnos hon i ddathlu ein cydweithwyr. Ceir mwy o wybodaeth am y dathliadau ac enillwyr y gwobrau yn ddiweddarach yn yr wythnos. Fel rhan o'r ymgyrch 'Yma am Oes' rydym yn rhannu straeon a grisialwyd ar gamera am rai o'n cydweithwyr nyrsio a bydwreigiaeth anhygoel ac ysbrydoledig sy'n gwneud gwaith anhygoel bob dydd. Edrychwch ar ein tudalennau [Facebook](#) a [Twitter](#) i'w gweld.

[Yn ddiweddar, cynhaliwyd digwyddiad dathlu bach gennym yn Nhŷ Coetir](#) i nodi'r wyth nyrs a gafodd wobwr Nyrs y Flwyddyn y Coleg Nyrsio Brenhinol (RCN) 2021. Cynhaliwyd seremoni rithwir yn ôl ym mis Tachwedd ond roeddem am nodi'r achlysur yn bersonol gyda'n

partneriaid yn y Coleg Nyrsio Brenhinol, felly llongyfarchiadau mawr i bawb a dderbyniodd wobwr.

Mwynheais gyfarfod â chydweithwyr yn Ysbyty Dewi Sant yn gynharach yr wythnos diwethaf. Cefais y pleser o gysylltu â llawer o dimau gan gynnwys y timau Pediatreg Cymunedol a Therapïau Plant, y Gwasanaethau Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc, gwasanaethau Eiddilwch a Gwasanaeth Rhywedd Cymru. Amrywiaeth bwysig iawn o wasanaethau, sy'n amlwg yn darparu gofal a thriniaeth wych ar gyfer ystod amrywiol o gleifion ac anghenion, ac yn gwneud hynny gyda brwdfrydedd ac arbenigedd mawr. Diolch i bawb y cyfarfûm â hwy am roi o'u hamser i'm helpu ac i esbonio eich uchelgeisiau, eich heriau a'ch cyfleoedd.

Yn ddiweddarach yn yr wythnos treuliais amser yn Ysbyty Athrofaol Cymru ac ymwelais â chydweithwyr yn y maes Cardioleg, Gofal Critigol, Niwrowyddorau, Arenneg a'r Ganolfan Trawma Mawr. Yn debyg iawn i'm hymweliad ag Ysbyty Dewi Sant, roedd yn gyfres ysbrydoledig o drafodaethau lle'r oedd egni ac angerdd pawb y cyfarfûm â hwy yn amlwg. Diolch i bawb y gwnes i gyfarfod â hwy y prynhawn hwnnw ac am sicrhau fy mod yn cyrraedd fy nharged camau!

Wrth i mi fynd i'r cyfarfodydd a'r trafodaethau hyn, mae'r egni a'r angerdd yn drawiadol,

ond hefyd y gonestrwydd a'r parodrwydd i rannu problemau a heriau. Rwy'n uchelgeisiol ar gyfer Tîm CAF a hyd yn oed yn fwy felly am ansawdd gofal a phrofiad cleifion. Dim ond drwy onestrwydd a thryloywder a dealltwriaeth gyffredin o'r problemau a'r cyfleoedd y gallwn weithio gyda'n gilydd yn effeithiol i gyflawni ein huchelgeisiau ar y cyd. Ymlaen â ni!

Rwy'n gobeithio y cewch chi wythnos wych a chofiwch gysylltu â mi os oes gennych unrhyw awgrymiadau ar gyfer fformat a chynnwys Cyswllt y Prif Weithredwr. Cymerwch ofal a gofalgwch am eich hunain.

Y Coleg Adfer a Lles yn lansio Prosbectws Tymor yr Haf (Rhan 1)

Mae Coleg Adfer a Lles Caerdydd a'r Fro wedi lansio rhan 1 o'i Brosbectws Tymor yr Haf. Mae'r coleg 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 neu wyneb yn wyneb mewn lleoliadau ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.

Mae cymorth gan gymheiriaid wrth wraidd yr holl gyrsiau, gyda phob un wedi'i 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.

Mae'r cyrsiau sydd ar gael ar gyfer rhan 1 y tymor hwn yn cynnwys: Deall Iselder, Darganfod Hunandosturi, Gosod Nodau Gwaith a Nodi Sgiliau, Cadw'n lach yn y Corff a'r Meddwl, a llawer mwy. [Edrychwch ar y](#)

[prosbectws newydd](#) a chofrestrwch nawr i sicrhau nad ydych yn colli'r cyfle.

Cyfleoedd i Fyfyrrwyr Nyrsys a Bydwagedd

Mae'r Bwrdd Iechyd yn falch o gynnig amrywiaeth o gyfleoedd gwaith i fyfyrwyr nyrsio a bydwagedd ar draws ein safleoedd. Rydym ar flaen y gad o ran triniaethau a therapiau newydd ac arloesol, ac rydym yn gweithio ochr yn ochr â phrifysgolion i helpu i hyfforddi cenhedlaeth nesaf ein gweithlu. Rydym yn cyflogi gweithlu amrywiol o dros 14,000 o staff sy'n gweithio ar draws ein safleoedd i ddarparu lefel ragorol o ofal mewn ysbytai, cartrefi a'r gymuned ehangach. Mae ein Hadrannau Staffio Dros Dro yn cynnig amrywiaeth o sifftiau hyblyg i gyd-fynd â bywyd cymdeithasol ac astudiaethau myfyrwyr, gan gynnig cydbwysedd gwyb rhwng bywyd a gwaith. Drwy ymuno â'n tîm, bydd myfyrwyr yn ennill profiad gwerthfawr, wrth gael y cymorth sydd ei angen arnynt i ehangu eu sgiliau a datblygu eu gyrfa. Darganfyddwch fwy [ar ein gwefan](#).

Yn galw ar gleifion a'r cyhoedd ar gyfer Bwrdd Seinio Partneriaeth Genomeg Cymru

Mae Partneriaeth Genomeg Cymru bellach yn derbyn ceisiadau i ymuno â'i Bwrdd Seinio ar gyfer cleifion a'r cyhoedd. Mae hwn yn gyfle cyffrous i ystod o unigolion ymuno â'r sgwrs ar ddyfodol genomeg yng Nghymru. Mae GPW wedi ymrwymo i weithio gyda chleifion ac aelodau o'r cyhoedd, i egluro pethau mewn ffordd glir a syml, gan rymuso dinasyddion Cymru i ddeall mwy am yr hyn y gall genomeg ei olygu iddyn nhw.

Croesewir datganiadau o ddiddordeb gan y rhai sydd ag ystod o brofiadau, naill ai'n uniongyrchol neu fel gofalwr neu aelod o'r teulu, a gallant gynnwys y canlynol:

- Clefydau prin
- Canserau etifeddol
- Anhwylderau Oedi Datblygiadol
- Cael cynnig profion genetig fel rhagfynegiad o glefyd, neu yn ystod beichiogrwydd
- Cymryd rhan mewn treial meddygaeth fanwl neu 'bersonol', e.e. ar gyfer cancer
- Unrhyw ryngweithio â Gwasanaeth Genomeg Meddygol Cymru Gyfan

Mae ceisiadau ar agor tan 31 Mai, felly os credwch fod gennych chi neu unrhyw un yr ydych yn ei adnabod ddiddordeb, [cliciwch yma i fynd i wefan Partneriaeth Genomeg Cymru am fwy o wybodaeth](#).

Costau Byw Cynyddol

Mae pobl ledled y wlad yn teimlo'r pwysau wrth i gyllidebau aelwydydd ddod o dan straen oherwydd costau byw cynyddol. Mae prisiau ynni, chwyddiant a chyfraniadau Yswiriant Gwladol sy'n codi, ynghyd â biliau siopa drutach yn gorfodi pobl i wneud penderfyniadau anodd, gyda llawer yn gorfod cwtogi ar eu gwariant ar fwyd, dillad a gwres.

Mae'r pwysau hyn yn debygol o ddod â goblygiadau iechyd negyddol i lawer, yn enwedig i'r rhai sy'n gorfod dewis rhwng prynu bwyd a gwresogi eu cartrefi. Gall gofidiau ynghylch cyllid ac iechyd hefyd arwain at straen a gorbryder i lawer, a theimlad o unigedd a diymadferthedd.

Os ydych yn pendroni sut y gallwch ddiogelu eich iechyd corfforol a meddyliol orau yn ystod y cyfnod anodd hwn, rydym wedi llunio [rhai awgrymiadau a chynghor ar y camau y gallwch eu cymryd, ac adnoddau pellach y gallwch eu cyrchu](#).

Tîm tynnu organau yng Nghaerdydd yn defnyddio techneg arloesol i adfer organau gan roddwyr sydd wedi marw

Llongyfarchiadau i'r Gwasanaeth Tynnu Organau Cenedlaethol (NORS) ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro sydd wedi defnyddio techneg arloesol yn llwyddiannus i dynnu organau gan gynnwys afu a wrthodwyd yn wreiddiol gan ganolfannau eraill oherwydd swyddogaeth wael.

Gwnaeth tîm NORS Caerdydd, sef un o'r timau cyntaf yn y DU i ddefnyddio Darlifiad Rhanbarthol



Normothermig (NRP) arloesol, lwyddo i dynnu organau'r abdomen gan ddau roddwr. Cafodd yr organau eu trawsblannu'n llwyddiannus mewn gwahanol ganolfannau ar draws y DU. Achubwyd pum bywyd o ganlyniad, gan gynnwys pedwar derbynnnydd arennau ac un derbynnnydd afu.

Roedd yr afu wedi'i wrthod yn wreiddiol gan bob canolfan drawsblannu yn y DU oherwydd ei swyddogaeth wael, ond gyda thechnoleg NRP, cafodd yr afu ei adnewyddu a'i dderbyn a'i drawsblannu wedi hynny mewn claf yr oedd angen trawsblaniad afu brys arno.

Mae Caerdydd bellach yn un o'r ychydig ganolfannau yn y DU sy'n cynnal rhaglen NRP annibynnol ochr yn ochr â Chaergrawnt a Chaeredin, a'r gobaith yw y bydd y dechnoleg newydd yn caniatáu i Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro dynnu mwy o organau a fyddai wedi cael eu gwrthod fel arall.

I gael rhagor o wybodaeth am sut mae'r NRP yn gweithio a pham ei fod yn bwysig, darllenwch yr erthygl lawn yma.

Heriau Elusennol Simone



Mae Simone Joslyn, Pennaeth Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro a Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles yn angerddol am les staff a chleifion Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, ac mae'n credu mewn cymryd camau cadarnhaol i wella bywydau.

Nid yw angerdd Simone wedi'i gyfyngu i'r gwaith gwyh y mae'n ei wneud yn ei rôl. Eleni mae hi'n cymryd rhan mewn sawl her sy'n ymestyn ar draws 2022. Ar ôl cwblhau Hanner Marathon Caerdydd ym mis Mawrth, bydd haf o hwyl Simone yn parhau gyda'r canlynol;

- Ras 10k Bae Caerdydd - Mai
- Naid Fawr y GIG - Mehefin
- 5k y GIG Eich Ffordd Chi - Gorffennaf
- 10k y Barri - Awst
- 10k Caerdydd - Medi
- Hanner Marathon Caerdydd - Hydref
- Her y Tri Chopa yng Nghymru - Hydref

Bydd yr holl arian a godir drwy'r ymdrechion anhygoel hyn yn cefnogi Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro. [Os ydych yn dymuno cyfrannu, cliciwch yma.](#)

Panel Cynigion Loteri'r Staff yn cefnogi Prosiect The Dementia Darnings

Yn ddiweddar, mae Panel Cynigion Loteri'r Staff wedi cefnogi prosiect i wahodd yr artist Jenni Dutton i arddangos 'The Dementia Darnings' yn Oriel yr Aelwyd yn Ysbyty Athrofaol Llandochoau, ac i'w merch, Briony Goffin, gyflwyno gweithdai ysgrifennu creadigol yn ystod yr arddangosfa.

Bydd arddangosfa The Dementia Darnings i'w gweld rhwng 4 Mai a 13 Mehefin 2022.

- Digwyddiad Agoriadol: Dydd Mercher 4 Mai, 12pm yn Oriel yr Aelwyd
- Sesiynau Cwrdd â'r Artist: 5 + 18 Mai / 6 + 7 Mehefin, 12pm yn Oriel yr Aelwyd
- Gweithdy Ysgrifennu Creadigol wyneb yn wyneb: Dydd Iau 19 Mai, 11am - 1pm | [Cofrestrwch yma.](#)
- Gweithdy Ysgrifennu Creadigol ar-lein: Dydd Iau 26 Mai, 11am - 1pm | [Cofrestrwch yma.](#)

[Cliciwch yma i gael mwy o wybodaeth.](#)

Diwrnod Golff Gwahoddiadol Claire Nokes



Roedd yn ffrainc gan Apêl Prop, Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, fod yn rhan o Ddiwrnod Golff Gwahoddiadol Claire Nokes, lle y daeth llawer o bobl i ddangos eu cefnogaeth, sy'n dangos pa mor uchel eu parch yw Dr Len Nokes a'i wraig Sarah, nid dim ond yn y maes chwaraeon ond yn y gymuned hefyd. Roedd yn wych gweld cymaint o wynebau enwog, a gyda'r haul yn gwenu ni allem fod wedi gofyn am ddiwrnod gwell. Mae elusennau fel ein rhai ni yn dibynnu ar gefnogaeth a haelioni gan unigolion, grwpiau a sefydliadau corfforaethol a bydd Apêl Prop yn gwario'r arian a godwyd yn y digwyddiad i wneud pethau'n well i'n cleifion ag anafiadau i'r ymennydd, drwy gyflwyno offer synhwyraidd ymhlith gwelliannau eraill. Cododd y digwyddiad swm aruthrol o £16,000 a fydd yn cael ei rannu'n gyfartal rhwng [Apêl Prop](#) a [Sefydliad Prydeinig y Galon Cymru](#).

Canopiâu Creadigol: Straeon Natur a Threftadaeth

Mae'n bleser gan Oriel yr Aelwyd gyflwyno arddangosfa newydd y Plaza - Canopiâu Creadigol: Straeon Natur a Threftadaeth.

Canopiâu Creadigol: Mae Straeon Natur a

Threftadaeth yn fenter gydweithredol gyffrous rhwng myfyrwyr y radd BA (Anrh) Celfyddydau Creadigol a Therapiwtig ym Mhrifysgol De

Cymru a'r Uned Asesu ac Adfer yn y Gwasanaethau Iechyd Meddwl ar gyfer Pobl Hŷn (MHSOP) yn Ysbyty Athrofaol Llandochoau.

Wedi'u hysbrydoli gan syniadau'r cleifion, creodd y myfyrwyr flwch o weithgareddau crefft ar gyfer defnyddwyr yr ARU. Roedd y gwaith a wnaed gyda'r cleifion yn symbyliad i'r myfyrwyr greu'r arddangosfa hon.

[Darllenwch ragor yma.](#)

Gwledd o Gelf ar gyfer Gwasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro

Er mwyn gwella'r amgylchedd i gleifion sy'n ymweld â Gwasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro (CAVHIS) yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd, comisiynodd Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles amrywiaeth o ddarnau o waith celf i'w harddangos i bawb eu gweld. Mae'r casgliad yn cynnwys darn unigryw o waith gwydr gan Gray Glass sy'n dathlu esblygiad Practis Mynediad i Ofal Iechyd Caerdydd (CHAPS) gynt i'r gwasanaeth CAVHIS newydd, ynghyd â murluniau a gynlluniwyd yn arbennig ar gyfer yr ardaloedd aros.

Dywedodd Dr Ayla Cosh, Cyfarwyddwr Clinigol Gwasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro, "Mae'r gwaith celf newydd wedi trawsnewid waliau gwag CAVHIS, gan helpu i greu ystafell aros sy'n gynnes ac yn groesawgar. Roeddem yn awyddus i'r gwaith celf adlewyrchu ein nod, sef bod unigolion o bob rhan o'r byd sy'n ymweld â'r adran yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu.

[Darllenwch ragor yma.](#)