



Annwyl Gydweithiwr,

14/04/2022

Wrth i ni nesáu at y penwythnos hir, bydd llawer ohonom yn edrych ymlaen at fwynhau amser yn yr awyr agored i wneud y mwyaf o'r heulwen. Mae penwythnos gŵyl y banc yn gyfle perffaith i fod allan yn ein hamgylchedd prydfarth, boed hynny ar yr arfordir, mewn mannau gwyrdd neu o fewn ein trefi a'n dinasoedd. Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, mae gennym gymaint o opsiynau i ddewis ohonynt o ran lleoedd i gerdded, beicio ac archwilio.

Cadw'n heini a gwneud dewisiadau bwyd iach yw'r sylfeini i'n cadw'n iach ac fel Bwrdd Iechyd rydym wedi ymrwmo i annog ein cydweithwyr, ein partneriaid cymunedol a'r rhai rydym yn gofalu amdanynt i fwynhau bwyd iach ac actif. [Nod Symud Mwy. Bwyta'n Iach](#), partneriaeth gydweithredol o sefydliadau ledled Caerdydd a Bro Morgannwg, yw ysbrydoli unigolion a sefydliadau i wneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw, a chreu'r amodau a'r amgylcheddau i'w gwneud yn haws i bobl gyflawni hynny er mwyn gwella iechyd a lles cyffredinol ein poblogaeth leol. Mae'r wefan yn cynnwys nifer o ffyrdd y gallwch gofrestru, fel unigolyn neu sefydliad, i ymuno â'r mudiad, o sut i ddatblygu teithio llesol yn y gweithle hyd at ddod o hyd i glwb chwaraeon yn eich ardal leol.

I gael cyngor ac awgrymiadau ar sut i gynnal corff iach a meddwl iach, gallwch hefyd ymweld

â [gwefan Byw a Theimlo'n Dda GIG 111 Cymru](#) i gael gwybodaeth am sut i gysgu'n well, bwyta'n dda, rhoi'r gorau i smygu a llawer mwy.

Os ydych chi'n teimlo yr hoffech chi ymrwmo i her actif, mae gan Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro leoedd ar ôl ar gyfer rhai digwyddiadau cyffrous, gan gynnwys 10k y [Barri ar 7 Awst](#). Mae'n gyfle gwyh i wella ffitrwydd a chodi arian ar gyfer eich ysbyty, ward neu adran leol a byddem wrth ein bodd yn eich croesawu i dîm CAF. Rwyf wedi dechrau hyfforddi'n barod a byddaf yn manteisio ar y tywydd sych y penwythnos hwn i wneud rhywfaint o redeg!

Mae lleoedd hefyd ar gael ar gyfer ras 5K Do It Your Way y GIG ar 31 Gorffennaf yng Nghaeau Pontcanna, Caerdydd. Gallwch ei gyflawni ym mha bynnag ffordd y dymunwch - cerdded, rholio, reidio. [I gael rhagor o wybodaeth am y digwyddiad hwn, ewch i'r wefan a chofrestru](#).

Yn olaf, os ydych am gael defnydd o'ch esgidiau cerdded yn ddiweddarach eleni a dringo tri chop a uchaf Cymru, gallwch gofrestru ar gyfer her Tri Chop a Cymru ar 16 Hydref. [Trefnwch eich lle yma](#).

Wrth i ni barhau i weithredu o dan bwysau uwch ar draws ein system iechyd a gofal, hoffwn atgoffa'r rheini yn ein cymuned mai'r ffordd orau y gallwch ein helpu i'ch helpu chi yw drwy gyrchu gofal iechyd yn y lle iawn ar yr adeg iawn. Mae ein Huned Achosion Brys yn

eithriadol o brysur ac, yn anffodus, mae'r rhai sy'n mynychu yn gorfod aros yn hir gan ein bod yn blaenoriaethu'r rhai sydd â'r angen mwyaf am ofal. Darllenwch ymlaen i gael gwybod sut y gallwch gadw'ch hun yn dda wrth i ni nesáu at ŵyl y banc sydd fel arfer yn gyfnod prysur iawn i ni.

Hoffwn ddiolch o galon i chi, ar ran y tîm Gweithredol, i'n holl staff gofal iechyd, gofal cymdeithasol ac iechyd cyhoeddus sy'n gweithio ar draws ein gwasanaethau cyfunol, gan gynnwys ein rhaglen brofi a brechu, am y gwaith eithriadol yr ydych i gyd yn parhau i'w gyflawni gydag ymroddiad ac ymrwymiad. I'r rhai sy'n gweithio ar draws gofal sylfaenol, gofal eilaidd ac mewn gofal cymdeithasol a gofal cartref, rydym yn gwybod eich bod i gyd yn gweithio'n galed iawn i ofalu am bobl a'u cadw'n dda, felly diolch i chi i gyd am bopeth rydych chi'n ei wneud.

Mae ein Huned Achosion Brys yn dal i fod o dan bwysau sylweddol, felly dim ond os oes gennych anaf neu gyflwr sy'n bygwth bywyd y dylech fynychu. Os ydych yn sâl a bod angen cyngor neu wybodaeth ar ofal iechyd, neu bod angen gofal brys, cofiwch am GIG 111 Cymru. Ewch i'r wefan drwy glicio yma. Os ydych chi'n meddwl bod angen i chi gael eich gweld yn yr Uned Achosion Brys, ffoniwch 111.

Er y bydd llawer ohonom yn dathlu'r Pasg, mae hefyd yn adeg arbennig o'r flwyddyn i grefyddau eraill, gan gynnwys y rhai sy'n dilyn Ramadan. Sut bynnag y byddwch yn treulio penwythnos gŵyl y banc, ymlaciwch os gallwch a gofalwch am eich hun.

## Cadw eich hun yn iach dros y Pasg

Mae penwythnos gŵyl y banc bron â chyrraedd,

felly hoffwn bwysleisio pa mor bwysig yw gwneud yr hyn a allwch i gadw eich hun yn iach.

Drwy ddilyn y camau hyn, gallwch helpu i sicrhau bod ein Huned Achosion Brys a'n Huned Mân Anafiadau ar gael i'r rhai sydd ein hangen fwyaf y Pasg hwn.

### • Archebwch eich presgripsiynau ymlaen llaw

Gall gŵyl y banc olygu y bydd yn cymryd ychydig mwy o amser. Drwy archebu eich presgripsiwn ymlaen llaw, gallwch sicrhau eich bod yn cael eich meddyginiaeth yn brydlon.

### • Byddwch yn ymwybodol o oriau agor eich fferyllfa leol

Gall eich fferylllydd cymunedol roi cyngor a gwybodaeth am y rhan fwyaf o fân anhwylderau. Os oes angen cymorth arnoch, [gallwch ddod o hyd i'ch fferylllydd cymunedol lleol drwy glicio yma](#).

### • Gwnewch yn siŵr fod eich pecyn cymorth cyntaf yn gyflawn

Gall pecyn cymorth cyntaf cyflawn fod wrth law, yn barod i'w ddefnyddio'n gyflym, ar gyfer y rhan fwyaf o fân anhwylderau neu ddamweiniau.

### • Dylech wybod pwy yw eich pwynt cyswllt cyntaf o ran gofal

Eich tîm Gofal Sylfaenol yw eich pwynt cyswllt cyntaf yn y system gofal iechyd – boed yn Feddyg Teulu, Optometrydd, Deintydd neu Fferylllydd Cymunedol. Drwy weld y pwynt cyswllt cywir, gallwch gael y driniaeth fwyaf priodol yn gynt. [Gallwch gwrdd â'ch tîm Gofal Sylfaenol trwy glicio yma](#).

### • Cofiwch am 111

Os oes angen cyngor gofal iechyd, gwybodaeth neu ofal brys arnoch, cofiwch am GIG 111 Cymru. [Ewch i'r wefan drwy glicio yma](#), neu os ydych chi'n meddwl bod angen i chi gael eich gweld yn yr Uned Achosion Brys, ffoniwch 111.

## Penodi Claire Beynon yn Ddirprwy Gyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd



Gallaf hefyd rannu'r newyddion da bod Claire Beynon wedi ymuno â fi a'n Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol fel Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd. Fel fy nirprwy, bydd Claire yn arwain ar ein dull strategol o

fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, ac elfen iechyd y cyhoedd ar ein hagenda Gwerth, yn ogystal â datblygu trosolwg eang o'n dull gweithredu iechyd y cyhoedd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae Claire wedi gweithio yn y GIG ers dros 10 mlynedd mewn amrywiaeth o swyddi uwch. Mae Claire yn ymuno â ni o Ganolfan Cydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd Iechyd Cyhoeddus Cymru, lle mae wedi bod yn arwain ar atebion tegwch o ran iechyd ac wedi bod yn crynhoi enghreifftiau o arfer gorau rhyngwladol i gefnogi'r broses o wneud penderfyniadau drwy gydol pandemig COVID-19. Rwy'n edrych ymlaen yn fawr at weithio gyda Claire ac rwy'n gwybod ei bod yn cael croeso cynnes gan y Bwrdd Iechyd.

## Prif Fferylllydd yn ymddeol o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Yr wythnos hon, dymunon ni'r gorau i Darrell Baker, Cyfarwyddwr Clinigol Fferylliaeth a Rheoli Meddyginiaethau ar ei ymddeoliad. Mae Darrell wedi gwneud gwaith gwych o arwain tîm o 275 o bobl i roi arweiniad effeithiol ar gyfer cynllunio a darparu gwasanaeth rheoli meddyginiaethau a fferylliaeth integredig yn strategol, gan hyrwyddo'r defnydd gorau posibl o feddyginiaethau ar draws pob lleoliad gofal.

Mae Darrell yn adnabyddus iawn ar draws y sector iechyd yng Nghymru, ar ôl gweithio yn y GIG am y 40 mlynedd diwethaf. Drwy gydol ei yrfa mae wedi ymgymryd â rolau Is-gadeirydd Grŵp Cymheiriaid Prif Fferyllwyr yng Nghymru yn ogystal â Chymrawd Cyfadran y Gymdeithas Fferyllol Frenhinol. Mae Darrell hefyd yn Uwch Ddarlithydd Anrhydeddus Ysgol Fferylliaeth a Gwyddorau Fferyllol Caerdydd ym Mhrifysgol Caerdydd.



Mae bob amser wedi bod yn angerddol am ddarparu'r gofal gorau i gleifion wedi'i arwain gan anghenion pobl, a bydd llawer o'm cydweithwyr yn gwybod bod Darrell wedi gweithio'n ddiflino i anelu at y safon uchaf o ran hyfforddiant a datblygu staff. Hoffwn ddiolch i Darrell am ei help a'i gefnogaeth i fi'n bersonol yn sgil ein gwaith ar y cyd dros y blynyddoedd. Ymunwch â fi i ddymuno ymddeoliad hapus iawn ac iach i Darrell wrth iddo ddechrau ar ei bennod nesaf.

## Arolwg HIV

Mewn cydweithrediad rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd, mae Fast Track Cities Caerdydd a'r Fro wedi creu arolwg i archwilio anghenion cymorth gan gymheiriaid pobl sy'n byw gyda HIV yng Nghymru.

[Mae'r arolwg, sydd ar gael drwy glicio yma](#), yn chwilio am farn pobl gyda HIV sy'n byw yng Nghymru ar hyn o bryd, i archwilio potensial cyflwyno gwasanaeth cymorth gan gymheiriaid a sut i fanteisio i'r eithaf ar ei effaith.

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn byw gyda HIV ar hyn o bryd, gall yr arolwg hwn helpu i lywio gwasanaethau yng Nghymru yn y dyfodol.

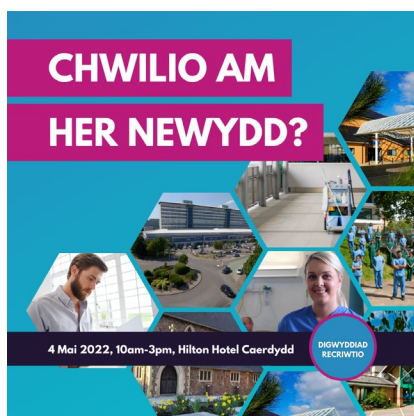
## Rydym yn recriwtio! Ymunwch â ni ar 4 Mai yng Ngwesty'r Hilton, Caerdydd

Rydym yn cynnal digwyddiad recriwtio ar 4 Mai rhwng 10am – 3pm, yn arddangos yr amrywiaeth eang o rolau ar draws y Bwrdd Iechyd. Cynhelir y digwyddiad yng Ngwesty'r Hilton, Caerdydd (CF10 3HH) a bydd yn agored i unrhyw un sydd â diddordeb mewn dechrau gyrfa gyda'r Bwrdd Iechyd.

Bydd mynychwyr yn gallu ymweld â stondinau a siarad â rheolwyr am yr ystod eang o gyfleoedd rhan-amser ac amser llawn sydd ar gael, yn cynnwys meysydd fel gweinyddu, cyfleusterau, labordai, fflebotomi, nyrsio a llawer mwy.

Bydd aelodau o'n tîm yn bresennol i roi cyngor ar dechnegau cyfweiliad a cheisiadau am swyddi, yn ogystal â rhannu eu profiadau o weithio i Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Mae'r swyddi sydd ar gael yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i'r rhai a restrir yn yr [adran swyddi ar ein gwefan](#). Rhowch wybod i'ch teulu a'ch ffrindiau. Edrychwn ymlaen at eich croesawu ar y diwrnod.



## Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

Cwblhaodd Owen Powell y ddringfa anhygoel i wersyll sylfaen Everest ar 18 Mawrth, gan godi £2,005 ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion a Chronfa Bwrpas Gyffredinol yr Ysbyty Plant! [Rhagor o wybodaeth](#).

Bydd Liz Powell yn cymryd rhan yn Naid Fawr y GIG i gefnogi'r Uned Arennol ddydd Sadwrn yma! [Rhagor o wybodaeth yma, a dangoswch eich cefnogaeth trwy gyfrannu](#).

Llongyfarchiadau mawr i Enillwyr Loteri i Staff mis Mawrth: Megan Davis, CMHT, CRI, Saidu Hassan Dumbuya, Mynediad i Gleifion, Ysbyty Athrofaol Cymru, Catherine Bickerton, Dechrau'n Deg, Rachel Armitage, PCIC, Tŷ Coetir.

Cofiwch ymuno â'r Loteri i Staff cyn 30 Ebrill i gael y cyfle i ennill £6,000 yn y MegaDraw ar ddydd Gwener 27ain Mai. [Cofrestrwch nawr](#).

## Y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles

### Arwerthiant Celf Ar-lein y GIG 2022

Mae cymaint o ddarnau gwybodaeth o waith celf ar gael i'w prynu yn [Arwerthiant Celf Ar-lein y GIG](#) 2022, sy'n codi arian ar gyfer Rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles. Mae'r arwerthiant yn cael ei gynnal ar-lein tan ddydd Llun 2 Mai 2022.

### Printiau o 'Capel i Bawb' – Paentiad gan Malcolm Murphy

Dyma'r wythnos olaf i brynu print A4 argraffiad cyfyngedig o 'Capel i Bawb' gan Malcolm Murphy. [Gallwch archebu copi yma](#).

### Fiona Kinghorn

Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd