Gylchlythyr
Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tîm Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team

cav.publichealthteam@wales.nhs.uk
Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol Caerdydd a'r Fro

Croeso i gylchlythyr Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro Chwefror 2025

Yn gyntaf, hoffwn ddweud 'diolch' enfawr i bawb a ddarllenodd gylchlythyr cyntaf Tîm Iechyd y Cyhoedd fis diwethaf. Os wnaethoch ei golli, gallwch ei weld yma. Cawsom adborth calonogol iawn, a gobeithiwn y daw'n ffordd ddefnyddiol o dynnu sylw at yr effaith y mae gwaith ein tîm yn ei chael ar wella iechyd a lles pobl sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Bydd mis Chwefror a mis Mawrth yn fisoedd pwysig i mi wrth imi lansio'n swyddogol fy adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd blynyddol, sy'n canolbwyntio ar flynyddoedd cynnar plentyndod. Buom yn gweithio'n agos iawn gyda Bwrdd Ieuenctid Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i ddewis y pynciau dan sylw ac i ysgrifennu'r adroddiad. Mae heriau iechyd sylweddol, a gwahaniaethau, ymhlith iechyd plant yng Nghaerdydd a'r Fro, ac mae'r adroddiad yn amlinellu cyfres o argymhellion. Gallwch ddarllen yr adroddiad yn llawn yma.

Y mis hwn:

- **Smygu: Ymgyrch 'Helpa Fi i Stopio'**
- **Brechiadau:** Cyflwyno'r brechlyn HPV mewn ysgolion/uned imiwneiddio symudol yn ystod gêm Dinas Caerdydd yn erbyn Derby
- **Bwyta'n iach:** Dydd Mercher Lles: prydau am bris gostyngol i staff
- Peiriannau **pwysedd gwaed** mewn llyfrgelloedd
- **Team member profile:** Annie Ashman, Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd

Ddydd Llun, 3 Mawrth, rwyf wedi gwahodd partneriaid i ymuno â mi ar gyfer digwyddiad lansio'r adroddiad yn Stadiwm Dinas Caerdydd. Rwy'n edrych ymlaen at weld llawer ohonoch yno!

Cofion cynnes,
Claire Beynon
Cyfarwyddwr Gweithredol
Iechyd y Cyhoedd

Rhoi'r Gorau i Smygu

Ymgyrch Helpa Fi i Stopio - y Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Smygu yng Nghaerdydd a'r Fro

Ym mis Ionawr 2025, fe ddechreuon ni ymgyrch i hyrwyddo ein gwasanaeth rhoi'r gorau i smygu am ddim yn y GIG, 'Helpa Fi i Stopio'. Cynlluniwyd yr ymgyrch i apelio at bobl y gwyddom sy'n smygu ar lefel uwch, yn seiliedig ar ymchwil a data lleol.

Ein nod yw cynyddu ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth 'Helpu Fi i Stopio', hybu pobl i gofrestru ac annog pobl i ddefnyddio'r gwasanaeth i roi'r gorau i ysmygu. **Gwyddom fod pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth 'Help Fi i Stopio' deirgwaith yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus na cheisio rhoi'r gorau iddi ar eu pen eu hunain yn unig.** Rydym yn darparu cymorth a chyngor arbenigol a gallwn roi cynhyrchion am ddim i chi i'ch helpu i roi'r gorau iddi hefyd!

Mae hysbysebion digidol yn cael eu hyrwyddo ar sianeli cyfryngau cymdeithasol y Bwrdd Iechyd, a bydd gennym bosteri mewn siopau DIY, tafarndai, a chlybiau chwaraeon lleol.

Rydym hefyd wedi creu rhai fideos a chynnwys ysgrifenedig gan dri o bobl leol sydd wedi rhoi'r gorau i smygu'n llwyddiannus drwy gael cymorth gan staff cyfeillgar ac anfeirniadol 'Helpa Fi i Stopio' sy'n gweithio o fewn Tîm Iechyd y Cyhoedd. Gallwch wylio fideo amdanynt yma.

Brechiadau

Cyflwyno'r brechlyn HPV mewn ysgolion

Rhwng mis Chwefror a mis Mai 2025, rydym yn ymweld ag ysgolion uwchradd i roi'r brechlyn Papilomafirws Dynol (HPV).

Mae HPV yn cael ei ddal trwy gyswllt croen-i-groen ac mae'n byw'n ddiniwed yn y rhan fwyaf o bobl, ond i rai gall achosi dafadennau gwenerol, neu hyd yn oed ddatblygu i rai mathau o ganser gan gynnwys canser y pen a'r gwddf (sy'n fwyaf cyffredin mewn dynion) a chanser ceg y groth mewn menywod .

Mae'r brechlyn HPV wedi bod yn effeithiol iawn. **Ers iddo gael ei gyflwyno yn 2008, mae wedi lleihau cyfraddau canser ceg y groth bron i 90% ymhlith menywod yn eu 20au.**

Bydd y tîm imiwneiddio nyrsio ysgol yn ymweld ag ysgolion uwchradd ledled Caerdydd a Bro Morgannwg yn yr wythnosau nesaf i roi'r brechlyn HPV i ddisgyblion Blwyddyn 8, ynghyd â'r rhai ym Mlwyddyn 9, 10 ac 11 a gollodd y cyfle i gael y brechlyn ym Mlwyddyn 8.

Mae'r Tîm Iechyd y Cyhoedd yn gweithio gyda'r Miss Cymru bresennol, Millie-Mae Adams - sy'n hyfforddi i fod yn feddyg - i helpu i hyrwyddo manteision y brechlyn HPV ar gyfryngau cymdeithasol.

Brechiadau yn ystod gêm Dinas Caerdydd yn erbyn Derby

Rydym yn cydnabod bod **angen inni ei gwneud yn hawdd i bobl gael eu brechlynnau**, felly ddydd Sadwrn, 25 Ionawr, roedd y tîm brechu wrth law i

amddiffyn cefnogwyr Dinas Caerdydd rhag y ffliw, COVID-19, RSV ac MMR yn y gêm yn erbyn Derby County.

Ymunodd y Bwrdd Iechyd ag Ambiwlans Sant Ioan Cymru i roi brechlynnau y tu allan i'r stadiwm, gan ddefnyddio uned imiwneiddio symudol newydd y Bwrdd Iechyd.

Roedd fersiwn heb gelatin o'r brechlyn ffliw ar gael i'r rhai nad ydynt yn bwyta cynhyrchion porc.

Gallwch ddarllen mwy am y digwyddiad yma.

Diwrnodau Ymwybyddiaeth Iechyd Allweddol

Mae diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd yn chwarae rhan hanfodol wrth addysgu'r cyhoedd, annog ymddygiad iach, a meithrin sgyrsiau am faterion iechyd pwysig. Dyma rai dyddiadau pwysig ar gyfer mis Chwefror:

- Mis cyfan: Mis Cenedlaethol y Galon
- 4 Chwefror: Diwrnod Canser y Byd
- 6 Chwefror: Diwrnod Amser i Siarad (Iechyd meddwl)
- 7-13 Chwefror: Wythnos Iechyd Meddwl Plant
- 24 Chwefror i 2 Mawrth: Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta

Bwyta'n iach

Dydd Mercher Lles: prydau am bris gostyngol i staff

Mae pawb yn gwybod bod bwyta pryd iach yn bwysig. Fodd bynnag, mae ein staff wedi dweud wrthym y gall fod yn anodd fforddio bwyta'n dda, a hefyd yn anodd coginio os ydynt yn gweithio sifftiau hir yn yr ysbyty.

Rydym felly wedi gweithio gyda'n cydweithwyr yn y maes arlwyo i wneud pryd iachus am bris rhesymol i holl staff BIP Caerdydd a'r Fro bob dydd Mercher mewn bwytai yn Ysbyty Athrofaol Cymru (YAC) ac Ysbyty Athrofaol Llandochau (YALl).

O'r enw 'Dydd Mercher Lles', bydd y fenter yn rhoi cyfle i bob cydweithiwr brynu pryd o fwyd bob dydd Mercher - o fwyty Y Gegin yn Ysbyty Athrofaol Cymru a'r bwyty yn YALl - am bris gostyngol o £3.50.

Mae'r holl brydau sydd wedi'u cynnwys yn y fargen yn cael eu creu mewn partneriaeth â deietegwyr y Bwrdd Iechyd i sicrhau eu bod o werth maethol uchel (ac yn flasus hefyd).

Y cwbl sydd ei angen yw i gydweithwyr ddangos eu bathodyn adnabod i'r ariannwr i gael y pris gostyngol. **Mae pob pryd hefyd yn cynnwys darn o ffrwyth i helpu staff i gael un o'u pump y dydd!**

Peiriannau Pwysedd Gwaed Ar Gael i'w Benthyg mewn Llyfrgelloedd

Weithiau mae meddygon teulu yn cynghori pobl i fonitro eu pwysedd gwaed gartref am rai wythnosau. Ond gall pecyn monitro pwysedd gwaed yn y siop gostio tua £20-£30 a all atal pobl rhag bod eisiau cadw ar ben eu pwysedd gwaed.

Rydym felly wedi ymuno â'n cydweithwyr yng Nghyngor Caerdydd i sicrhau bod pob canolfan a llyfrgell yn gallu benthyca monitorau pwysedd gwaed i bobl leol.

Yn yr un modd ag y gall deiliaid cardiau llyfrgell fenthyg llyfrau ac adnoddau eraill o gyfleusterau ar draws y ddinas, gall aelodau'r cyhoedd nawr fanteisio ar y cynllun benthyca newydd a fydd yn caniatáu iddynt gadw golwg ar eu pwysedd gwaed.

Mae'r cynllun newydd hwn yn cefnogi'r nod o leihau anghydraddoldebau iechyd ar draws y ddinas.

Mae gan un o bob tri oedolyn yn y DU bwysedd gwaed uchel ond nid yw llawer yn sylweddoli hynny. Os na chaiff pwysedd gwaed uchel ei drin gall arwain at nifer o broblemau iechyd gan gynnwys strôc, clefyd y galon, clefyd yr arennau, dementia fasgwlaidd a diabetes.

Gallwch ddarllen mwy am ein gwaith ar [wefan Cyngor Caerdydd.]

Proffil aelod o'r tîm

Annie Ashman, Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd

Dechreuodd Annie yn ei swydd fel Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ym mis Medi 2024. Yn ogystal â dirprwyo ar ran Claire ac arwain swyddogaeth fusnes tîm iechyd y cyhoedd, Annie yw meddyg ymgynghorol arweiniol y tîm ar gyfer Diogelu Iechyd. Mae 'amddiffyn iechyd' yn ymarferol yn golygu atal clefydau rhag lledaenu o un person i berson arall. Mae hyn yn cynnwys clefydau fel y frech goch, Mpox, y dwymyn goch a'r pas (whopping cough) sy'n hawdd eu trosglwyddo.

Cyn cael hyfforddiant iechyd y cyhoedd arbenigol, roedd gan Annie yrfa 12 mlynedd yn nhîm cyfathrebu Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan gynnwys cyfnod fel Pennaeth Cyfathrebu Dros Dro. Cyn hynny bu'n cyflawni rolau cyfathrebu mewn addysg bellach ac yng Nghyngor Bro Morgannwg.

Dywedodd Annie: *"Rwy'n mwynhau fy rôl newydd yn fawr ac yn edrych ymlaen at gael y cyfle i wella iechyd a lles yn yr ardal o Gymru lle cefais fy ngeni, fy magu a lle rwy'n dal i fyw."*

"Rwy'n wirioneddol angerddol am leihau anghydraddoldebau iechyd, yn enwedig o fewn y gofod diogelu iechyd. Mae rhai o'm blaenoriaethau allweddol ar gyfer fy mlwyddyn gyntaf yn y swydd yn cynnwys datblygu gwaith i ddileu Hepatitis B ac C yng Nghaerdydd a'r Fro, ymgyrch i leihau'r stigma sy'n ymwneud â phrofion HIV a diagnosis, ac adeiladu ar y cydberthnasau gwaith allweddol a feithrinwyd gennym yn ystod y pandemig i wneud yn siŵr ein bod yn gweithio mewn partneriaeth wrth gyflawni ein gwaith diogelu iechyd."