Gylchlythyr
Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro

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

cav.publichealthteam@wales.nhs.uk
Cardiff and Vale Local Public Health Team

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

Rwy'n falch iawn o gyflwyno cylchlythyr cyntaf Tîm Iechyd y Cyhoedd, gofod lle byddwn yn tynnu sylw at y gwaith effeithiol sy'n cael ei wneud i wella iechyd a lles ein cymuned.

Mae'r rhifyn cyntaf yn nodi dechrau'r hyn rwy'n gobeithio y bydd yn adnodd gwerthfawr ar gyfer dathlu ymdrechion a chyflawniadau ein tîm. Bob mis, byddwn yn rhannu diweddariadau ar brosiectau allweddol, yn amlygu mentrau arloesol, ac yn arddangos y gwaith anhygoel sy'n cael ei wneud mewn partneriaeth â sefydliadau eraill i fynd i'r afael â heriau iechyd a lleihau anghydraddoldebau. Mae'r cylchlythyr hwn hefyd yn gyfle i gadw mewn cysylltiad, rhannu llwyddiannau, ac ysbrydoli ein gilydd wrth i ni ymdrechu i wneud gwahaniaeth ystyrlon.

Hoffwn ddiolch i chi am eich ymroddiad parhaus i'n cenhadaeth. Gadewch i ni i gyd weithio gyda'n gilydd i greu Caerdydd a'r Fro iachach i bawb.

Cofion cynnes,
Claire Beynon, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd

Y mis hwn:

- **Rhoi'r Gorau i Smygu:** Uchelseinyddion newydd wedi'u gosod ar safleoedd ein hysbytai/ cyflwyniad i'n Tîm Rhoi'r Gorau i Smygu Cymunedol
- **Brechiadau:** Rhaglen Frechu'r Gaeaf bellach ar ei hanterth - ond mae angen gwella'r nifer sy'n manteisio ar frechiadau
- **Alcohol:** Prosiect Sgrinio Alcohol
- **Proffil aelod o'r tîm:** Claire Beynon, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd

Rhoi'r Gorau i Smygu

Negeseuon newydd ar uchelseinyddion yn anelu at leihau smygu ar dir ysbytai

Ers 1 Mawrth 2021, mae wedi bod yn anghyfreithlon i smygu ar dir ysbytai a gallai unrhyw un a welir yn smygu dderbyn hysbysiad cosb benodedig o £100. Fodd bynnag, nid yw hynny wedi atal rhai pobl rhag parhau i smygu.

Mewn ymgais i fynd i'r afael â'r broblem hon, mae systemau uchelseinydd wedi'u gosod mewn pedwar lleoliad gwahanol: y tu allan i Uned y Menywod yn YAC, y tu allan i brif gyntedd YAC, y tu allan i brif fynedfa YALl a thu allan i fynedfa Hafan y Coed yn YALl.

Pan fydd rhywun yn cael ei ddal yn smygu, gall pobl actifadu'r uchelseinydd trwy wasgu botwm sydd wedi'i leoli y tu fewn i'r pedair mynedfa (ond yn ddigon pell i ffwrdd i'r smygwr beidio â gweld pwy oedd yn ei wasgu).

Unwaith y caiff ei wasgu, mae neges 'rhoi'r gorau i smygu' yn cael ei chwarae i'r smygwyr yn eu hannog i ddiffodd eu sigarét a cheisio cymorth i roi'r gorau i smygu trwy Helpa Fi i Stopio. Y tu allan i uned menywod/mamolaeth Ysbyty Athrofaol Cymru, mae pedair neges ddwyieithog rhoi'r gorau i smygu yn cael eu darllen gan blant ysgol. Gallwch ddarllen mwy am y prosiect arloesol ar wefan y Bwrdd Iechyd neu gwyliwch ein fideo esboniadol byr y mae mwy na 100,000 o bobl wedi'i wylio ar TikTok!

Cwrdd â'n tîm Rhoi'r Gorau i Smygu Cymunedol

Mae gan y tîm o chwech o bobl dros 50 mlynedd o brofiad rhyngddynt wrth helpu pobl i roi'r gorau i smygu a sicrhau bod smygu'n parhau yn eu gorffennol.

Gall unrhyw un gael mynediad at y gwasanaeth sy'n anfeirniadol ac wedi'i deilwra i bob unigolyn (gan nad yw profiad rhoi'r gorau i smygu neb yr un fath).

Mae Deb Parsons, Uwch Ymarferydd Rhoi'r Gorau i Smygu, yn egluro: ""*Yn aml, mae gan y cleientiaid rydyn ni'n eu gweld ffyrdd heriol o fyw, salwch, tlodi a phroblemau iechyd meddwl. Ac eto, mae rhoi'r gorau i smygu yn gwneud newid cadarnhaol mor sylweddol i'w bywydau, ac nid yn unig yn gwella eu hiechyd, ond hefyd yn golygu bod ganddynt fwy o arian a all yn ei dro leihau straen."*

"Rhan orau'r swydd yw eu cefnogi ar eu taith a sylwi ar y newidiadau bach drwy'r broses rhoi'r gorau iddi. Nid yw'n anarferol i rywun ddweud 'Ni allaf ddiolch digon i chi, rydych chi wedi achub fy mywyd' neu 'hebddoch ni fyddwn i byth wedi gwneud hyn'. Mae'r wobr i ni fel tîm yn rhyfeddol pan fydd hyn yn digwydd."

I gael rhestr lawn o'r gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yn lleol, gallwch gysylltu â thîm canolfan gyswllt Helpa fi i Stopio drwy:

- Ffonio rhadffôn 0800 085 2219
- Tecstio HMQ at 80818 (cost neges destun yw un neges cyfradd safonol)
- Mynd i'r wefan Helpa Fi i Stopio a gofyn am alwad yn ôl

Gall smygwyr hefyd gael eu cyfeirio at Helpa Fi i Stopio gan eu meddyg teulu neu nyrs practis, neu os ydyn nhw'n cael eu hunain yn yr ysbyty, gallant gael mynediad at Wasanaeth Rhoi'r Gorau i Smygu yr ysbyty a chynhyrchion disodli nicotin ar y safle cyn cael eu trosglwyddo'n ôl i'r gymuned. Mae rhai fferyllfeydd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg hefyd yn cynnig cyngor Helpa fi i Stopio a chynhyrchion disodli nicotin.

HELPA FI I STOPIO - HELP ME QUIT

Brechiadau

Cafodd Rhaglen Frechu'r Gaeaf yn erbyn Feirysau Anadlol (WRVP) ar gyfer 2024/25 ei lansio yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ym mis Medi 2024 - ac mae wedi bod ar ei hanterth ers hynny.

Y nod yw i'n timau imiwneiddio gynnig brechlynnau COVID-19 a'r ffliw i'r rhai sydd fwyaf tebygol o fynd yn ddifrifol wael o'r ddau feirws, gan gynnwys y rhai sydd â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes, plant a menywod beichiog.

Mae'r holl bobl gymwys bellach wedi cael gwahoddiad i dderbyn eu brechlynnau naill ai yn eu meddygfa, fferyllfa leol neu glinig brechu cymunedol agosaf. Bydd y rhai a gollodd eu hapwyntiadau yn cael cyfle i ymweld â chlinigau dal i fyny ar draws Caerdydd a'r Fro.

Mae'n hanfodol ein bod yn cynyddu'r nifer sy'n manteisio ar frechlynnau'r gaeaf i amddiffyn ein hunain, ein hanwyliaid a'n cymunedau a helpu i leihau'r pwysau ar wasanaethau'r GIG.

Am fwy o wybodaeth, ewch i wefan y Bwrdd Iechyd.

Alcohol

Prosiect Sgrinio Alcohol

Mae cydweithwyr yn yr Uned Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol Cymru yn gweithio ar y cyd â Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Caerdydd a'r Fro (CAVDAS) a'r Uned Ddibyniaeth Gymunedol (CAU) i gyflwyno'r Prosiect Sgrinio Alcohol.

Mae'r prosiect hwn yn sgrinio pob claf sy'n dod i'r Uned Achosion Brys i ddeall lefel eu risg o alcohol, gyda'r nod o adnabod a chefnogi'r rhai sydd mewn perygl o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, trwy ddarparu ymyriadau byr a'u cyfeirio at wasanaethau cymorth priodol lle bo angen.

Mae dibyniaeth ar alcohol yn fwyaf cyffredin ymhlith cleifion sy'n mynychu unedau achosion brys, gyda thua chwarter holl lwythi achosion adrannau A&E yn ymwneud ag alcohol. Mae tystiolaeth yn nodi y gall sgrinio a chynnig ymyriadau byr leihau arferion yfed wythnosol 12% ar gyfartaledd.

Dywedodd Claire Beynon: *"Mae alcohol yn bryder cynyddol i iechyd y cyhoedd yng Nghaerdydd a'r Fro. Rydym yn gweld nifer cynyddol o farwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn lleol. Mae alcohol yn ffactor risg mewn mwy na 200 o glefydau, gan gynnwys canser, strôc ac iselder. Drwy nodi pobl sydd mewn perygl o niwed sylweddol yn gynharach, rydym yn gallu cynnig i bobl y cymorth sydd ei angen arnynt."*

I ddarllen mwy am hyn, ewch i wefan y Bwrdd Iechyd.

Proffil aelod o'r tîm

Claire Beynon

Cafodd Claire ei phenodi'n Gyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ym mis Rhagfyr 2023 ar ôl ymgymryd â rolau amrywiol yn y GIG dros y 15 mlynedd diwethaf.

Ers bod yn ei swydd, mae hi wedi amlinellu gweledigaeth newydd ar gyfer y tîm: lleihau anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd a lles cyffredinol y boblogaeth.

Mae tair prif flaenoriaeth y tîm yn cynnwys cynyddu cyfraddau brechu, lleihau lefelau smygu a chynyddu nifer y bobl sy'n byw gyda phwysau iach. Mae cynlluniau manwl, a wnaed ar y cyd â sefydliadau partner, eisoes wedi'u creu ar gyfer pob maes blaenoriaeth.

Bydd adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd cyntaf Claire yn cael ei gyhoeddi y mis hwn sy'n canolbwyntio ar flaenoriaethu iechyd a lles plant 0-5 oed - y 'blynyddoedd cynnar'.

"Rydyn ni'n gwybod bod y pandemig COVID-19 wedi effeithio fwyaf ar blant, ond mae cyfle o hyd i symud ein ffocws a buddsoddi yn eu hiechyd nawr," meddai. "Mae fy adroddiad yn disgrifio cyflwr iechyd y blynyddoedd cynnar, gan nodi argymhellion i fynd i'r afael ag iechyd y geg, clefydau y gellir eu hatal gan frechlyn, bwydo ar y fron a phwysau iach."

Ewch i wefan y Bwrdd Iechyd i ddarllen adroddiad DPH Claire yn llawn. Hefyd edrychwch ar y podlediad 'Public Health Spotlight' sy'n amlygu profiad helaeth a gweledigaeth Claire ar gyfer Tîm Iechyd y Cyhoedd.