

# 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

Ebost: [cav.publichealthteam@wales.nhs.uk](mailto:cav.publichealthteam@wales.nhs.uk)  
Gwefan: [Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol Caerdydd a'r Fro](http://Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol Caerdydd a'r Fro)



## Croeso i gylchlythyr diweddaraf Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro.

Mae wedi bod yn fis prysur ac effeithiol arall i'n tîm, ac rwy'n falch iawn o rannu rhai diweddariadau allweddol gyda chi. Gyda'r haf yma, mae'n hanfodol cadw'n ddiogel ac yn iach yn y tywydd cynhesach trwy yfed digon o ddŵr, peidio mynd yn rhy boeth mewn dillad ysgafn, llac, bod yn ymwybodol o arwyddion trawiad gwres, ac amddiffyn ein croen.

Rwy'n parhau i fod yn hynod falch o'r ymroddiad a'r gwaith caled a ddangoswyd gan bawb ar draws y tîm, ac y mis hwn rydym yn croesawu Rheolwr Rhaglen newydd. Patrick Collins-Walsh. Rydym mor falch o'i gael yn ymuno â ni ac edrychwn ymlaen at y safbwyntiau a'r arbenigedd ffres y bydd yn eu cyflwyno.

O'n partneriaethau hanfodol i'n hymrwymadau cryfhau cymunedau, mae ein hymdrechion yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol ym mywydau pobl ledled Caerdydd a'r Fro yn gyson.

## Y mis hwn:

- Y frech goch a phwysigrwydd y brechlyn MMR
- Sut y gwnaeth cynllun ymarfer corff wella arthritis un hen nain
- Plant Caerdydd a'r Fro yn cymharu'n dda mewn mesuriadau allweddol iechyd y cyhoedd
- Cymerwch reolaeth dros eich iechyd a'ch lles gyda chynllun Adar Gleision FIT
- Proffil aelod o'r tîm Sadie Alexander
- Diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd allweddol

Diolch yn fawr i'n holl bartneriaid am eich ymrwymiad diwyro i feithrin dyfodol iachach i'n cymunedau. Os gwnaethoch chi golli rhifyn mis Mehefin o'r cylchlythyr, gallech ddal i fyny [yma](#).

*Claire Beynon*  
**Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd**

## Y frech goch a phwysigrwydd y brechlyn MMR

Fel y gwyddoch, mae achosion o'r frech goch ar gynnydd ar Lannau Merswy ar hyn o bryd - ac wedi arwain at farwolaeth drasig plentyn yn gynharach y mis hwn.

Mae'r achosion pryderus hyn yn tanlinellu pwysigrwydd plant yn derbyn brechlyn y frech goch, clwy'r pennau a'r rwbela (MMR) pan gaiff ei gynnig.

Mae'r brechlyn syml ac effeithiol yn cael ei roi yn rheolaidd mewn practisau meddygon teulu i blant yn 12 mis oed a 3 oed a 4 mis - ond nid yw byth yn rhy hwyr i'w gael (hyd yn oed os ydych chi'n oedolyn).



Mae rhaglenni dal i fyny yn aml yn cael eu cynnal gan ein timau imiwneiddio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, felly cadwch lygad amdanynt pan fydd plant yn dychwelyd ym mis Medi.

Er y gall y frech goch fod yn salwch ysgafn, mae ganddo'r potensial i achosi cymhlethdodau difrifol fel colli golwg, colli clyw, llid yr ysgyfaint a llid yr ymennydd, a gall y frech goch fod yn angheuol.

Os oes achos wedi'i gadarnhau o'r frech goch mewn ysgol neu feithrinfa, bydd yn rhaid i unrhyw gyswllt agos nad yw wedi'i frechu aros gartref am 21 diwrnod. Gallai hyn aflonyddu cryn dipyn ar addysg plentyn ac mae'n debygol o effeithio ar rieni o ran trefniadau gwaith a gofal plant hefyd.

Yn olaf, dylai plentyn sy'n dangos y symptomau mwyaf cyffredin - fel brech, twymyn, peswch, trwyn yn rhedeg a llygaid coch - gael ei gadw gartref ac i ffwrdd o unrhyw leoliadau lle mae pobl agored i niwed, fel ysbytai. Ffoniwch ymlaen llaw i drefnu apwyntiad meddyg teulu neu ffoniwch 111 y GIG ar unwaith.

### Diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd allweddol

- Gorffennaf 1-31: [Gorffennaf Di-blastig - Cymru Iach ar Waith](#)
- Gorffennaf 1-31: [Mis ymwybyddiaeth diogelwch UV, | Cymru Care Training Limited](#)
- Gorffennaf 24: [Mis Hunan-ofal 2025](#)
- Gorffennaf 28: [Diwrnod Hepatitis y Byd](#)
- Awst 1-7: [Wythnos Bwydo ar y Fron y Byd - Cymru Iach ar Waith](#)
- Awst 7: [Diwrnod Beicio i'r Gwaith - Cymru Iach ar Waith](#)

## Sut y gwnaeth cynllun ymarfer corff wella arthritis un hen nain

Pan ddatblygodd Mary Howells, 80 oed, arthritis yn ei phen-glin, gwaethygod ei hiechyd meddwl a chorfforol.

Bu'n rhaid i'r hen nain o Benarth, oedd yn egniol ac yn hoff iawn o'r awyr agored cyn hynny, ddechrau defnyddio ffon gerdded i fynd o gwmpas - a chymryd poenladdwyr i fynd i'r siop hyd yn oed.

Ond ar ôl cael ei hatgyfeirio i gynllun yn ei chanolfan hamdden leol a gynlluniwyd i helpu oedolion â chyflyrau hirdymor, gwelodd welliant sylweddol yn ei lles.

Mae'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (a ariennir gan y Tîm Iechyd y Cyhoedd), yn rhoi mynediad i

oedolion anweithgar

dros 16 oed -

ac yn byw

unrhyw

le yng

Nghymru - i

16 wythnos o

weithgaredd corfforol

wedi'i deilwra a'i

oruchwyllo i helpu i reoli

neu atal cyflyrau cronig.

Mae pobl yn cael eu hatgyfeirio i'r cynllun sy'n cael ei redeg gan y cyngor gan weithwyr iechyd proffesiynol sydd wedi'u cofrestru gyda'r GIG, fel meddygon teulu, niysys practis a ffisiotherapyddion. Y nod yw darparu cyfleoedd i wneud ymarfer corff sy'n hwyl, yn werth chweil ac y gellir ei ymgorffori mewn bywyd bob dydd. "Mae'r cynllun hwn wedi newid pethau

er gwell," meddai Mary. "Rwy'n hapus, dydw i ddim yn cerdded gyda ffon mwyach, ac rydw i wedi gallu mynd ar wyliau i Awstralia a Japan i weld fy nheulu. Rwy'n brawf ei fod yn gweithio." Darllenwch ei stori lawn ar [wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro](#).

## Proffil aelod o'r tîm:

### Sadie Alexander

Mae Sadie Alexander yn Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd sydd wedi bod yn rhan werthfawr o'r Tîm Iechyd y Cyhoedd ers 2014, gan ddod â phrofiad o amrywiol rolau addysg gymunedol a phrosiectau sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc.

Mae ei gwaith wedi rhychwantu sawl blaenoriaeth allweddol iechyd y cyhoedd, gan gynnwys hyrwyddo imiwneiddio a'r rhaglen Hyrwyddwyr Brechu Cymunedol, gan helpu i feithrin hyder mewn brechlynnau a gwella defnydd trwy ymgysylltu lleol.

Mae hi hefyd wedi cyfrannu at Wneud i Bob Cyswllt Gyfrif, gan gefnogi gweithwyr proffesiynol i gael sgysiau effeithiol ynghylch iechyd a lles, ac mae wedi bod yn rhan o waith atal cwmpo, Ymyriadau Byr a'r rhaglen Ysgolion Aros yn Gadarn. Mae cydweithwyr yn y tîm yn gwerthfawrogi cyfoeth helaeth profiad Sadie yn fawr, ac mae hi bob amser yn barod i roi help llaw i wneud y gwaith yn effeithlon ac yn effeithiol.

Mae Sadie yn mwynhau gweithio ar y cyd ac yn gwerthfawrogi'r cyfle i weithio ochr yn ochr â phartneriaid cymunedol i gael effaith gadarnhaol. Y tu allan i'r gwaith, mae hi'n hapusaf yn archwilio'r awyr agored - boed hynny'n llwybrau coedwig, teithiau cerdded i raeadrau, teithiau cerdded arfordirol, neu nofio mewn dŵr agored.



## Plant Caerdydd a'r Fro yn cymharu'n dda mewn mesuriadau allweddol iechyd y cyhoedd

Dadansoddodd y Rhaglen Mesur Plant, a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyfran y plant pedair a phump oed sydd â phwysau iach mewn rhannau gwahanol o'r wlad yn 2023-24. Gallwch ddarllen adroddiad llawn y Rhaglen Mesur Plant yma.

Roedd Caerdydd a'r Fro yn cymharu'n ffafriol ag ardaloedd awdurdodau lleol eraill. Caerdydd oedd â'r ganran isaf o blant pedair neu bump oed a ystyriwyd naill ai dros bwysau neu'n ordew (20.5%) yng Nghymru, gyda'r Fro ddim ymhell ar ei hôl hi yn drydydd. Fodd bynnag, Cymru fel arfer sydd â'r ganran isaf o blant â phwysau iach o'r pedair gwlad sy'n ffurfio'r DU, ac mae gan y DU rai o'r cyfraddau isaf o blant â phwysau iach yn Ewrop.

Yn nodedig, mae'r rhai yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghaerdydd a'r Fro yn ystadegol yn fwy tebygol o fod dros bwysau neu'n ordew o'i gymharu â'r pumed mwyaf cyfoethog – ac mae'r bwlch hwnnw'n cynyddu.

Mae llawer mwy i'w wneud i wneud yr opsiwn iach yn opsiwn hawdd i blant a theuluoedd, ac i wella'r amgylchedd yr ydym yn byw ynddo i gefnogi bywyd iach i bawb. Mae [Fframwaith a Chynllun Gweithredu Bwyd Da a Symud](#) yn disgrifio'r camau y byddwn yn eu cymryd i wneud gwahaniaeth gyda'n gilydd.



## Cymerwch reolaeth dros eich iechyd a'ch lles gyda chynllun Adar Gleision FIT

Ym mis Awst, bydd rhaglen Adar Gleision FIT Sefydliad Cymunedol Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd a Thîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro yn dychwelyd i Stadiwm Dinas Caerdydd.

Mae'r rhaglen iechyd am ddim (a ariennir gan Dîm Iechyd y Cyhoedd), wedi'i hanelu at ddynion a menywod 18 oed ac yn hŷn sy'n ceisio colli pwysau, dod yn fwy heini, byw bywyd mwy egniol a dod i adnabod pobl eraill sy'n ceisio gwneud yr un peth.

Y llynedd, gweithiodd y Sefydliad Cymunedol gyda Women Connect First, gan rymuso menywod o gymunedau lleiafrifoedd ethnig i fod yn fwy heini a cholli pwysau trwy hyfforddwy'r benywaidd yn unig. Yr hyn oedd yn arbennig o galonogol oedd y cyfeillgarwch a ffurfiwyd yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r stori lawn ar gael [yma](#).

Mae Adar Gleision FIT yn rhad ac am ddim i unrhyw oedolion sydd â mynegai màs y corff (BMI) o 28 neu fwy. Os bydd cyfranogwyr yn cwblhau chwe wythnos o'r rhaglen, byddant yn derbyn crys-t y Sefydliad Cymunedol, ac os byddant yn aros ar y trywydd iawn am y 12 wythnos, byddant yn cael eu gwahodd i ddigwyddiad dathlu arbennig yng Nghlwb Pêl-droed Dinas Caerdydd.

Cofrestrwch am ddim [yma](#) os hoffech chi fod yn rhan o stori lwyddiant Cefnogwyr FIT EFL.

