

# 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 Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro Mehefin 2025.

Mae wedi bod yn fis prysur a chynhyrchiol arall i'r tîm, ac rwy'n falch iawn o rannu ychydig o ddiweddariadau allweddol gyda chi. Yn gyntaf, hoffwn ddiolch o galon a dymuno'n dda i Siân Griffiths, ein meddyg ymgynghorol sydd wedi ymddeol yn ddiweddar, a'r interniaid seicoleg Mollie Little ac Alice Maybury, wrth iddynt symud ymlaen o'r tîm. Mae eich ymroddiad a'ch cyfraniadau wedi bod yn amhrisiadwy, a bydd colled fawr ar eich ôl. Rydym yn dymuno'r gorau i chi yn eich pennod nesaf.

Rwy'n hynod falch o'r ymrwymiad parhaus a'r gwaith caled a ddangosir gan bawb ar draws y tîm. P'un a yw wedi bod drwy ein mentrau iechyd cymunedol ledled Caerdydd a'r Fro, ymyriadau sy'n cael eu gyrru gan ddata, neu bartneriaethau strategol - mae ein hymdrechion yn canolbwyntio ar wneud gwahaniaeth diriaethol bob dydd. Diolch i'n holl bartneriaid am eich ymroddiad parhaus i adeiladu dyfodol iachach i'n cymunedau. Os gwnaethoch fethu rhifyn mis Mai o'n cylchlythyr, gallwch ddal i fyny yma.

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

## Y mis hwn:

- Swyddogion Gorfodi Dim Smygu i batrolio tir yr ysbyty
- Deall y rhwystrau rhag brechiad ffliw
- Menter iechyd rhywiol Caerdydd Oed Gyfeillgar
- Canllaw teuluol newydd i helpu i gadw plant yn iach
- Gweinidog yn ymweld â YALL i ddarganfod mwy am animeiddiad arobryn
- Helpu i lunio gofal diabetes yng Nghaerdydd a'r Fro
- Bwyd y Fro yng Ngŵyl Bwyd a Diod y Bont-faen
- Ymddeoliad Sian Griffiths
- Diwrnodau ymwybyddiaeth mis Mehefin

## Swyddogion Gorfodi Dim Smygu i batrolio tir yr ysbyty

Er ei bod yn anghyfreithlon smygu ar diroedd ysbyty ers mis Mawrth 2021, mae BIP Caerdydd a'r Fro yn dal i gael cwynion rheolaidd am bobl yn smygu ar safleoedd ein hysbytai.

Mae smygu yn parhau i fod yn brif achos afiechyd y gellir ei atal a marwolaeth gynamserol yng Nghymru, ac fel Bwrdd Iechyd mae gennym gyfrifoldeb cyfreithiol i amddiffyn pawb rhag effeithiau niweidiol mwg tybaco.

Gyda hyn mewn golwg, rydym yn cymryd camau ychwanegol i amddiffyn pobl rhag peryglon smygu sigarêts drwy gyflwyno 'Swyddogion Gorfodi Dim Smygu' a fydd yn dechrau patrolio safleoedd ein hysbytai yn ystod yr wythnosau nesaf.

Er mwyn sicrhau bod cleifion, ymwelwyr a staff yn gyfarwydd â'r newidiadau, bydd y gorfodaeth yn cael ei weithredu fesul cam. I ddechrau, bydd swyddogion yn mynd at unrhyw un a welir yn smygu ar dir yr ysbyty, yn gofyn iddynt ddiffodd eu sigarét ac yn eu cyfeirio at wasanaeth rhad ac am ddim y GIG, Helpa Fi i Stopio.



Fodd bynnag, yn dilyn y cyfnod 'addysg' cychwynnol hwn bydd unrhyw un sy'n cael ei weld yn smygu ar dir yr ysbyty yn cael Hysbysiad Cosb Benodedig, sy'n gofyn iddynt dalu dirwy o £100.

“Mae angen i ni wneud popeth o fewn ein gallu i frwydro yn erbyn effeithiau niweidiol smygu, a gobeithio y bydd y camau gweithredu hyn yn gatalydd i ysbytai iachach, di-fwg ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro am flynyddoedd i ddod.”

Bydd arwyddion yn hysbysu cleifion, ymwelwyr a staff am y swyddogion gorfodi newydd a'r Hysbysiadau Cosb Benodedig yn cael eu gosod yn fuan ar draws safleoedd ysbytai BIP Caerdydd a'r Fro. Bydd rhagor o wybodaeth i staff hefyd, gan gynnwys Cwestiynau Cyffredin, ar y fewnrwyd (SharePoint).

## Diwrnodau Ymwybyddiaeth Iechyd Allweddol

- 2-6 Mehefin: [Wythnos y Gwirfoddolwyr](#)
- 14 Mehefin: [Diwrnod Rhoddwyr Gwaed y Byd](#)
- 17-23 Mehefin: [Wythnos Ymwybyddiaeth o Sgrinio Serfigol](#)
- 19 Mehefin: [Diwrnod Aer Glân - Cymru Iach ar Waith](#)
- 22 Mehefin: [Diwrnod Windrush](#)
- 7-13 Gorffennaf: [Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl - Cymru Iach ar Waith](#)

## Deall y rhwystrau rhag brechiad fflw

Rydym yn gwybod bod llawer o resymau pam mae pobl yn dewis peidio â chael y brechlyn fflw yn ystod y gaeaf. P'un a yw'n ymwneud ag amseru, pryderon, neu rywbeth arall yn gyfan gwbl, mae'n bwysig deall y rhwystrau rhag brechu er mwyn i ni fel gwasanaeth iechyd allu eu goresgyn.

Er mwyn cael gwell syniad o ymddygiadau ac agweddau ymhlith gweithlu BIP Caerdydd a'r Fro, datblygwyd arolwg byr a fydd yn lansio ar 1 Gorffennaf. Bydd ar gael i weithwyr ar-lein (trwy'r [ddolen](#) hon) a thrwy sesiynau galw heibio a cherdded o gwmpas ar wahanol safleoedd y Bwrdd Iechyd.

Bydd yr arolwg dienw a chyfrinachol yn helpu i lywio ochr weithredol rhaglen frechu'r gaeaf ar gyfer 2025/26 - a bydd hefyd yn helpu i sicrhau bod ymgyrchoedd cyfathrebu yn targedu grwpiau lle mae mwy

o ansicrwydd ynghylch cael y brechlyn.

I'r rhai sy'n darllen hwn nad ydynt yn weithwyr y Bwrdd Iechyd, byddai'n dal i fod yn ddefnyddiol cael eich barn ar y rhaglen brechiad rhag y fflw flynyddol ac unrhyw rwystrau posibl rydych chi wedi'u hwynebu wrth gael mynediad iddi. E-bostiwch y Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd Emma Davies-McIntosh ar [emma.davies-mcintosh2@wales.nhs.uk](mailto:emma.davies-mcintosh2@wales.nhs.uk) os hoffech gyfrannu.



## Menter iechyd rhywiol Caerdydd Oed Gyfeillgar

Nid oes terfyn oedran ar agosatrwydd. Mae oedolion hŷn yn aml yn cael eu gadael allan o sgysiau am ryw a chydberthnasau - ond ni ddylent fod.

Mae clinigwyr hefyd yn adrodd am nifer cynyddol o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ymhlith oedolion hŷn.

Gyda'r rhain mewn golwg, mae Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth â Chyngor Caerdydd ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i gynhyrchu pecynnau condom brand Caerdydd Oed Gyfeillgar.

Mae pob pecyn yn cynnwys dau gondom Passante, ynghyd â rhai negeseuon allweddol. Pwrpas y fenter yw herio'r stigma a'r stereoteipio sy'n bodoli ynghylch bywydau rhywiol oedolion hŷn, a dechrau sgysiau am y pwnc.

Lansiwyd y fenter yn swyddogol ym mis Mehefin, gan gyd-fynd â Diwrnod Oedran Heb Derfynau y Ganolfan Heneiddio'n Well (Mehefin 11) a Pride Cymru (Mehefin 21-22).

Gallwch gasglu'r pecynnau am ddim o hybiau a llyfrgelloedd ledled Caerdydd, a gall sefydliadau ofyn am gyflenwau drwy gysylltu ag [agefriendly@cardiff.gov.uk](mailto:agefriendly@cardiff.gov.uk). Gallwch hefyd ymweld â [Sex in later life - Age Friendly Cardiff: Age Friendly Cardiff](#) i ddysgu mwy.



## Canllaw teuluol newydd i helpu i gadw plant yn iach

Datblygwyd canllaw newydd i helpu rhieni a gofalwyr i deimlo'n fwy hyderus pan fydd eu plentyn yn sâl.

Llyfryn rhad ac am ddim yw 'Canllaw i Deuluoedd i Gadw'ch Plentyn yn Iach a Salwch Plentynod Cyffredin' sy'n cynnig cyngor clir, syml ar bopeth o beswch, annwyd, twymyn a brechau i gysgu'n ddiogel, ymddygiad heriol ac iechyd meddwl.

Mae'n helpu rhieni a gofalwyr i ddeall beth allai fod o'i le, beth allwch chi ei wneud gartref a phryd i gael cymorth pellach — boed hynny gan eich fferyllfa gymunedol, meddyg teulu, GIG 111 Cymru neu'r Uned Achosion Brys.

Datblygodd Tîm Iechyd y Cyhoedd y canllaw mewn partneriaeth â Gwasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro a Chyngor Caerdydd. Mae ar gael mewn 10 iaith gymunedol gan gynnwys Arabeg, Ffarsi ac Albaneg.

Gellir cyrchu'r llyfrynau a'u lawrlwytho am ddim yma: [Llyfryn Salwch Plentynod Cyffredin](#).



## Gweinidog yn ymweld â YALL i ddarganfod mwy am animeiddiad arobryn

Ymwelodd Dawn Bowden, Gweinidog Plant a Gofal Cymdeithasol Llywodraeth Cymru, â'r Ganolfan Plant yn Ysbyty Athrofaol Llandochau yn ddiweddar i ddysgu mwy am animeiddiad arobryn a elwir yn NewidCyflym.



Wedi'i datblygu gan bodiatryddion mewn cydweithrediad â'r Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol, mae [NewidCyflym](#) yn anelu at annog plant ifanc i wneud gweithgaredd corfforol yn ddyddiol i hybu datblygiad iach eu traed a'u hosgo.

Wedi'i harwain gan amrywiaeth o gymeriadau cartw'n lliwgar, mae'r animeiddiad rhyngweithiol hwyliog yn annog plant i gymryd rhan mewn cyfres o ymarferion cryfhau ac ymestyn, heb fod angen offer ychwanegol na newid dillad.

Mae'r animeiddiad wedi cael ei dreialu'n llwyddiannus mewn sawl ysgol gynradd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, gydag athrawon yn nodi gwelliant mewn hwyliau a lefelau egni ymhlith eu disgyblion.

Gallwch ddarllen mwy am yr ymweliad drwy'r [ddolen](#) hon. Gellir dod o hyd i'r animeiddiadau NewidCyflym ar y [dudalen Cadw Fi'n Iach](#).

## Helpu i lunio gofal diabetes yng Nghaerdydd a'r Fro

Rydym am wella gofal, gwasanaethau a chanlyniadau i gleifion diabetes ledled Caerdydd a'r Fro. Cwblhewch yr arolwg byr hwn a helpwch i lunio gwell iechyd a gwasanaethau iechyd yn eich cymuned.

Dolen i'r arolwg [yma](#).



**Help shape diabetes care in Cardiff & Vale**

If you have pre or type 2 diabetes, or care for someone who does, we would love to hear from you

Your feedback will help improve health services in your area

Scan the QR code to complete a short survey

GIG NHS  
Bardod GIG ym 2019  
Cardiff and Vale  
Santod Iechyd Bwrdd

Bwrdd Bwyd y Fro yng Nghaerdydd a'r Fro  
Tîm Iechyd Cyhoeddus  
Cymdeithas a Gwasanaethau Iechyd  
Public Health Team

## Bwyd y Fro yng Ngŵyl Bwyd a Diod y Bont-faen

Roedd tîm Bwyd y Fro yng Ngŵyl Bwyd a Diod y Bont-faen dros benwythnos gŵyl banc y gwanwyn (Mai 25-26) i lansio trydedd flwyddyn Llwybr Bwyd y Fro.

Dros ddau ddiwrnod, roedd pabell Bwyd y Fro yng Ngerddi'r Hen Neuadd yn cynnig llu o weithgareddau sy'n addas i deuluoedd. Gwnaeth dros 200 o bobl gymryd rhan mewn gemau addysgol ymarferol, gan ddysgu am dyfu bwyd a darganfod syniadau rysâit iach.

Cafodd plant ac oedolion hwyl gyda'r gêm banana a gynhaliwyd gan Fasnach Deg Dinas Powys a dyfalu faint o rawnwin oedd yn y jar. Roedd Ediculture wrth law i ateb cwestiynau garddio a chynnig amrywiaeth o ddail salad i'w blasu. Darparodd tîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd ystod o weithgareddau gan gynnwys profi gwybodaeth am gynnwys siwgr mewn gwahanol fwyd a diodydd.

Roedd Llwybr Bwyd y Fro yn cynnwys amrywiaeth o ddiwyddiadau wedi'u gwasgaru dros 10 diwrnod, gan ddathlu'r diwylliant bwyd gwych ym Mro Morgannwg. Ei nod oedd rhoi gwybod i bobl o ble y daw eu bwyd, gan gynnig ysbrydoliaeth ac addysg am gynhyrchu bwyd cynaliadwy yn y rhanbarth.



## Ymddeoliad Sian Griffiths

Mae Siân Griffiths, aelod gwerthfawr o Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro, wedi ymddeol ar ôl cysegru mwy na dau ddegawd o'i gyrfa i iechyd y cyhoedd.



Mae hi wedi cael ei disgrifio gan ei chydweithwyr fel presenoldeb “digynnwrf, sefydlog sy’n gallu tawelu’r meddwl” a’i bod yn gallu “troi ei llaw at unrhyw beth”.

Mae ei phortffolio iechyd y cyhoedd wedi ymdrin ag ystod eang o bynciau dros amser, gan gynnwys atal mewn lleoliadau gofal iechyd, tybaco, diogelu iechyd a sgrinio. Mae hi hefyd wedi cefnogi’r gwaith o ddatblygu a gweithredu cynllun cyfathrebu’r tîm.

Dywedodd Claire Beynon: *“Mae Siân yn seren! Mae hi wedi ymroi y 14 mlynedd diwethaf i wella a diogelu iechyd a lles pobl Caerdydd a’r Fro. Mae hi wedi gweithio gyda phenderfyniad a dyfalbarhad ac wedi cadw ei synnwyr digrifwch a’i gostyngeiddrwydd drwyddi draw. Rwy’n wirioneddol ddiolchgar fy mod wedi gweithio gyda chydweithiwr mor wych.”*