

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 Ebrill 2025.

Mae ein tîm yn parhau i weithio'n ddiflino i ddiogelu a gwella iechyd a lles ein cymunedau yng Nghaerdydd a'r Fro. Rydym wedi ymrwmo i arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth, partneriaethau cydweithredol, a dull rhagweithiol o fynd i'r afael ag anghenion iechyd amrywiol ein poblogaeth.

Yn y cylchlythyr hwn, fe gewch y newyddion diweddaraf am fenter sgrinio gydweithredol, ymdrechion personol aelodau ein tîm i godi arian at elusen, a manylion cynllun i wella gwasanaethau i gleifion diabetes. Rwy'n eich annog i ddarllen yr erthyglau hyn a'u rhannu â'ch rhwydweithiau.

Diolch am eich cefnogaeth barhaus a'ch ymrwymiad i adeiladu dyfodol iachach i Gaerdydd a'r Fro.

Os gwnaethoch fethu rhifyn Mawrth ein cylchlythyr, gallwch ddal i fyny [yma](#).

Claire Beynon
**Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y
Cyhoedd**

Y mis hwn:

- Brechiadau: Dos Atgyfnerthu'r Gwanwyn COVID-19
- Tîm Iechyd y Cyhoedd yn ennill Gwobr Mae Brechu yn Achub Bywydau
- Sgrinio: Pobl sy'n ddigartref yn cael cynnig gwiriadau TB hanfodol
- Cynllun newydd i wella gofal i gleifion diabetes
- Lauren a Kim yn ymgymryd â her 10YFan
- Proffil Aelod o'r Tîm: Pearl Costello
- Diwrnodau Ymwybyddiaeth Iechyd Allweddol

Diwrnodau Ymwybyddiaeth Iechyd Allweddol

- Ar hyd mis Ebrill: [Mis Ymwybyddiaeth Straen](#)
- 7 Ebrill: [Diwrnod Iechyd y Byd](#)
- Ebrill 24-30: [Wythnos Imiwneiddio y Byd](#)
- Ar hyd mis Mai: [Mis Ceredded Cenedlaethol](#)
- 5 Mai: [Diwrnod Hylendid Dwylo'r Byd](#)

Brechiadau

Dos Atgyfnerthu'r Gwanwyn COVID-19

Lansiwyd ein hymgyrch dos atgyfnerthu'r gwanwyn COVID-19 ar 1 Ebrill, 2025, a bydd yn rhedeg tan 30 Mehefin, 2025.

Bydd pawb sy'n gymwys i gael y brechlyn am ddim yn cael eu gwahodd i fynychu Canolfan Frechu Gymunedol (CVC) ger eu cartref. Ar gyfer yr ymgyrch hon, mae mwy o CVCs wedi'u creu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg i sicrhau ei bod yn fwy cyfleus cael gafael ar y brechlyn a'i fod yn cymryd llawer o amser teithio.

Mae'r Cydbwyllgor Brechu ac Imiwneiddio (JCVI) wedi cynghori y dylid cynnig brechiadau COVID-19 i:

- oedolion sy'n 75 mlwydd oed ac yn hŷn
- preswylwyr mewn cartref gofal i oedolion hŷn
- pobl 6 mis oed a throsodd sydd ag imiwnedd gwan

Dyweddodd Dino Motti, Meddyg Ymgynghorol mewn Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd: *"Cael eich brechu yw un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi ei wneud i amddiffyn eich hun rhag COVID-19 ac i osgoi ei drosglwyddo i'n hanwyliaid."*



"Hyd yn oed pe baech wedi cael y brechlyn y gaeaf hwn, gall mathau newydd o'r feirws gylchredeg yn ein cymunedau, ac mae amddiffyniad yn lleihau dros amser, felly mae'n hanfodol cael y brechiadau diweddaraf pan fyddant yn cael eu cynnig i chi."

Gallwch ddarllen mwy am yr ymgyrch ar [wefan BIP Caerdydd a'r Fro](#).

Tîm Iechyd y Cyhoedd a chydweithwyr yn ennill Gwobr Tîm Mae Brechu yn Achub Bywydau

Mae Tîm Iechyd y Cyhoedd yn gweithio mewn partneriaeth â'r ddau awdurdod lleol, y Gwasanaeth Imiwneiddio, Brechu a Phrofi Torfol, a'n Tîm Imiwneiddio Nyrsio Ysgol i wella canlyniadau imiwneiddio yn sylweddol ar gyfer pobl Caerdydd a'r Fro.

Ein nod allweddol yw cynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu trwy strategaethau arloesol, gwaith tîm effeithiol, a dull gweithredu cynhwysol sy'n galluogi tegwch brechlynnau i bawb.

Mae'r tîm yn ymdrechu i dargedu ardaloedd nas gwasanaethir yn ddigonol drwy ymgysylltu â rhieni drwy'r ysgolion, cynnal ymgyrchoedd hybu iechyd a mynd â brechlynnau yn nes at gartrefi pobl.

Mae ymdrechion eithriadol pawb a gymerodd ran nid yn unig wedi cynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu ac wedi meithrin ymdeimlad o ymddiriedaeth ac undod, ond hefyd wedi arwain at y tîm yn ennill y 'Wobr Tîm Mae Brechu yn Achub Bywydau'.



Mae'r Gwobrau Mae Brechu yn Achub Bywydau yn cael eu trefnu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru bob blwyddyn i ddathlu'r gwaith caled a'r ymroddiad y tu ôl i ymdrechion imiwneiddio ledled y wlad. Eleni fe'i cynhelir yn ystod Cynhadledd Imiwneiddio Cymru 2025 yn Stadiwm Swansea.com ddydd Iau, 1 Mai, 2025.

Sgrinio

Pobl sy'n ddigartref yn cael cynnig gwiriadau TB hanfodol

Cafodd bron i 100 o bobl ddigartref gynnig gwiriadau hanfodol ar gyfer twbercwlosis (TB) a feirysau a gludir yn y gwaed (BBV) mewn dau glinig arbennig a gynhaliwyd yng nghanol Caerdydd.

Daeth Ysbytai Coleg Prifysgol Llundain (UCLH) â'u huned symudol 'Find and Treat' i Ganolfan Huggard ar fore 25 Mawrth, gan symud ymlaen i Adams Court yn y prynhawn.



Gan gydweithio, rhoddodd tîm UCLH a thimau clinigol arbenigol o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (gan gynnwys y Tîm Iechyd y Cyhoedd) gyfle i bobl gael

peledrau-X a phroffion gwaed i wirio am TB gweithredol a chudd, sef haint bacteriol difrifol, ond haint y gellir ei drin.

Cynigiwyd profion i bobl hefyd ar gyfer y feirysau a gludir yn y gwaed hepatitis B, C a HIV, a rhoddwyd cyfle iddynt gael cyngor a chymorth iechyd arbenigol.

Gallwch ddarllen mwy amdano ar [wefan BIP Caerdydd a'r Fro](#).

Cynllun newydd i wella gofal i gleifion diabetes

Mae cleifion â diabetes math 2 mewn mwy o berygl o gael clefyd y galon, strôc, a llawer o gyflyrau iechyd eraill. Yn bennaf oherwydd tueddiadau gordewdra yn y boblogaeth, mae pobl hefyd yn datblygu diabetes yn iau.

Gyda nifer yr achosion o ddiabetes yn cynyddu ledled Cymru, mae angen buddsoddi ar frys mewn gwell dulliau atal a gofal. Os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, gallai tua un o bob 11 o oedolion yng Nghymru fod yn byw gyda diabetes erbyn 2035, gan roi straen aruthrol ar wasanaethau'r GIG.

Gan ystyried hyn, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi datblygu partneriaeth gydag economegwyr iechyd yn y Ganolfan Economeg Iechyd a Gwerthuso Meddyginiaethau (CHEME) ym Mhrifysgol Bangor, ynghyd â phanel o arbenigwyr iechyd a chleifion, i nodi ble y dylid cyfeirio'r cyllid i gael yr effaith fwyaf yn y dyfodol.

Nodwyd chwe maes blaenoriaeth ar gyfer buddsoddi yn y gwerthusiad. Roedd yr argymhellion pennaf yn cynnwys mwy o nyrsys diabetes arbenigol (DSNs) yn y gymuned, ehangu Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan a chymorth ymarfer corff i bobl sydd mewn perygl o gael diabetes. Gallwch ddarllen yr adroddiad llawn [yma](#).



Lauren a Kim yn ymgymryd â her 10YFan

Mae dau aelod o Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro yn mynd i wisgo eu hesgidiau cerdded ac ymgymryd â her dringo mynydd anodd iawn ym mis Mai eleni, er budd elusennol.

Mae'r Ymarferydd Hybu Iechyd Kim Wilyman, ynghyd â'r Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd Lauren Thomas, wedi cofrestru i wneud [her 10YFan](#) sy'n cynnwys dringo Pen y Fan 10 gwaith mewn 24 awr.

Mae dringo'r mynydd 2,907 troedfedd o uchder sydd yn ardal brydferth Bannau Brycheiniog 10 gwaith yn cyfateb i ddringo i ben Everest sy'n amlygu maint anferthol yr her.

Bydd yr holl arian a godir gan y ddau unigolyn yn mynd tuag at Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, yr elusen swyddogol sy'n cefnogi holl wardiau ac adrannau Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Darllenwch fwy am eu her ar [wefan y Bwrdd Iechyd](#).



Proffil Aelod o'r Tîm

Pearl Costello

Pearl Costello yw'r Rheolwr Mannau Bwyd Cynaliadwy ar gyfer Synnwyr Bwyd Cymru sy'n cyd-greu system fwyd i Gymru sy'n dda i bobl a'r blaned. Mae hi'n rhan o Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro.



Ers 2019, mae Pearl wedi bod yn cydlynu Bwyd Caerdydd, partneriaeth ar draws y ddinas o unigolion a sefydliadau sy'n gweithredu fel canolbwynt ar gyfer cysylltu'r bobl a phrosiectau sy'n gweithio i hyrwyddo bwyd iach, amgylcheddol gynaliadwy a moesegol ledled y ddinas.

Arweiniodd y cais yn llwyddiannus i Gaerdydd ddod y Lle Bwyd Cynaliadwy Aur cyntaf yng Nghymru ([gallwch ddarllen amdano yn fanylach yma](#)).

Oherwydd ei phrofiad a'i llwyddiant yn meithrin Partneriaeth Fwyd, mae hi bellach yn arwain y gwaith o gefnogi datblygiad y rhwydwaith Partneriaeth Fwyd Leol ledled Cymru ac yn eistedd ar Fwrdd Rheoli Rhaglen y DU ar gyfer Lleoedd Bwyd Cynaliadwy.

Cyn ymuno â Synnwyr Bwyd Cymru, bu Pearl yn flaenorol yn arwain rhaglen gynaliadwyedd uchelgeisiol a thrawsnewidiol yn y Brifysgol Amaethyddol Frenhinol a datblygodd raglenni ymgysylltu cynaliadwyedd a newid ymddygiad arloesol gydag Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr.

Y tu allan i'r gwaith, mae Pearl fel arfer i'w gweld yn y môr ac o'i gwmpas: yn cerdded ar hyd yr arfordir, nofio a phadlfyrddio, neu'n tynnu gormod o luniau o'i chi.