

# 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 Awst 2025.

Mae mis prysur ac effeithiol arall yn dod i ben i'n tîm - ac rwy'n falch iawn o rannu rhai diweddariadau allweddol gyda chi.

Wrth i dymor yr haf ddirwyn i ben, mae'n amser gwych i fyfyrion ar gadw'n ddiogel ac yn iach. Rydym wedi profi tywydd poeth iawn dros yr wythnosau diwethaf, a byddem wrth ein bodd yn clywed am eich profiadau trwy ein harolwg effaith tywydd poeth.

Wrth i'r hydref agosáu, mae'r ymgyrchoedd brechu fflw a COVID-19 yn cael eu cyflwyno i amddiffyn y rhai sy'n agored i niwed ac anwyliaid. Mae'r Tîm Iechyd y Cyhoedd a'n cydweithwyr yn y Bwrdd Iechyd yn parhau i fod yn ymrwymedig i weithgareddau atal a hyrwyddo iechyd ar gyfer ein cymunedau.

Y mis hwn, fe wnaethom groesawu ein Meddyg Ymgynghorol newydd mewn Iechyd y Cyhoedd, Dr Huw Brunt, i'r tîm. Rydym yn falch iawn o'i gael yn ymuno â ni ac edrychwn ymlaen at ddefnyddio ei gyfoeth o brofiad i wella ein gwaith ymhellach.

Rhan fawr o'n cryfder yw ymgysylltu â'r gymuned a chydweithio â thimau a

## Y mis hwn:

- Cyfyngu ar hysbysebion bwyd afiach yn y Fro
- Cyflwyno brechiadau'r hydref/gaeaf a COVID-19
- Arolwg effaith tywydd poeth: mae eich mewnbwn yn bwysig
- Rhaglen Bwyd a Hwyl mewn 11 ysgol
- Hybu hyder beicio gyda sesiynau ar-lein am ddim
- Proffil aelod o'r tîm: Dr Huw Brunt
- Diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd allweddol

sefydliadau eraill. Mae'r ymdrechion hyn yn allweddol wrth wneud gwahaniaeth i fywydau pobl ledled Caerdydd a'r Fro. Diolch i'n holl bartneriaid am eich ymroddiad parhaus i adeiladu dyfodol iachach i'n cymunedau.

Os gwnaethoch fethu rhifyn mis Gorffennaf o'n cylchlythyr, gallwch ddal i fyny [yma](http://yma).

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

## Cyfyngu ar hysbysebion bwyd afiach yn y Fro

Ni fydd bwydydd sydd wedi'u categorio fel rhai uchel mewn braster, siwgr a halen (HFSS) bellach yn cael eu hyrwyddo mewn arosfannau bysiau nac ar fyrddau ar hyd priffyrdd Bro Morgannwg os caiff argymhellion eu cymeradwyo gan Gabinet yr awdurdod lleol.

Byddai'r penderfyniad hwn hefyd yn atal cynhyrchion o'r fath rhag cael eu marchnata ar wefan y cyngor. Bydd yr argymhelliad i gyfyngu ar hysbysebu HFSS yn ymddangos mewn adroddiad i'w ystyried gan y Cabinet ym mis Medi.

Mae'n dilyn gwaith cydweithredol gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Chyngor Caerdydd drwy'r Bartneriaeth Cynyddu Gwaith Atal rhanbarthol. Mae'r bartneriaeth yn cydnabod yr angen i weithredu ar y cyd ar faterion penodol sy'n ymwneud ag iechyd y cyhoedd i gynyddu eu pwysigrwydd.



Mae'r gwaith hwn yn adeiladu ar y Cynllun Symud Mwy, Bwyta'n Iach a'i Olynydd, y Fframwaith Bwyd a Symud Da a ddatblygwyd gan Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg, Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd a'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol.

Dywedodd Claire Beynon, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: "Rydym wrth ein bodd bod Cyngor Bro Morgannwg yn bwriadu cyfyngu ar hysbysebu bwydydd a diodydd sy'n uchel

mewn braster, siwgr a halen ar draws eu hasedau.

*"Rydyn ni'n gwybod bod yr hyn sy'n ein hamgylchynu ni'n siapio ni - mae'r lleoedd lle rydyn ni'n byw, gweithio a chwarae yn gwneud gwahaniaeth mawr. Mae tystiolaeth yn dangos bod hysbysebu ar ein strydoedd yn dylanwadu ar yr hyn rydyn ni'n ei brynu a'r hyn rydyn ni'n ei fwyta, ac yn enwedig i blant gall hyn arwain at ymwybyddiaeth brand cryf a ffafiaeth ar gyfer bwydydd braster, siwgr a halen uchel.*

*"Bydd newid yr amgylchedd bwyd trwy newid y dirwedd hysbysebu yn helpu i gefnogi a galluogi cyfleoedd ar gyfer bwyd da ac mae'n gyfraniad sylweddol i'n gwaith lleol trwy ein Fframwaith Bwyd a Symud Da 2024-2030."*

### Diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd allweddol

- 19 Awst: [Diwrnod Dyngarol y Byd - Llyfrgell Genedlaethol Cymru](#)
- 1-30 Medi: [Mis Ymwybyddiaeth Wroleg - Y Sefydliad Wroleg](#)
- 8- 14 Medi: [Wythnos Gwybod Eich Rhifau - Cymru Iach ar Waith](#)
- 17 Medi: [Gweminar teithio iach - Cymru Iach ar Waith](#)
- 17 Medi: [Ymgyrch Diwrnod Diogelwch Cleifion y Byd](#)
- 15- 21 Medi: [Wythnos Addysg Oedolion - Cymru Iach ar Waith](#)

## Cyflwyno brechiadau'r hydref/gaeaf a COVID-19

Mae ffliw a COVID-19 yn parhau i fod yn fygythiad difrifol i'n cymunedau a gallant gael effaith ddofn ar wasanaethau iechyd a gofal.

Mae brechu yn parhau i fod y llinell amddiffyn orau yn erbyn y ddau haint, felly mae'n hanfodol cael eich imiwneiddio cyn gynted ag y byddant ar gael i chi.

Er y bydd y meini prawf cymhwysedd ar gyfer y brechlyn ffliw yn aros yr un fath â blynyddoedd blaenorol, bydd cymhwysedd brechlyn COVID-19 y gaeaf hwn yn cael ei gyfyngu i sicrhau bod y rhaglen yn canolbwyntio ar y rhai mwyaf agored i niwed i'r clefyd.

I gael rhestr gynhwysfawr o gymhwysedd ar gyfer y ddau frechlyn, ewch i wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro [yma](#).

Ar gyfer rhieni a gwarcheidwaid, mae tudalen we gynhwysfawr wedi'i chynllunio ar raglen frechu'r ffliw mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, sy'n cynnwys gwybodaeth allweddol, cwestiynau cyffredin ac amserlen sy'n dangos pryd y bydd nyrsys imiwneiddio ysgol yn ymweld.

Gallwch ei chyrru [yma](#).

Yn y cyfamser, mae tudalen we hefyd wedi'i chreu ar gyfer cydweithwyr BIPCAF ar y brechlyn ffliw, gan gynnwys dyddiadau a lleoliadau sesiynau galw heibio. Roedd y nifer wnaeth fanteisio ar y brechlyn ymhlith



staff y gaeaf diwethaf yn llai na 40% sydd ymhell o'r targed. Mae angen i ni gynyddu nifer y bobl sy'n manteisio ar y brechlyn i atal haint eang ac amddiffyn ein hunain, ein cleifion a'n hanwyliaid. Gallwch ddarllen hwn yn llawn [yma](#).

## Proffil aelod o'r tîm:

### Dr Huw Brunt

Mae Huw Brunt yn Feddyg Ymgynghorol mewn Iechyd y Cyhoedd ac ymunodd â'r tîm y mis hwn. Mae'n dod â dros 25 mlynedd o brofiad iechyd y cyhoedd i'r tîm, ar ôl gweithio



o'r blaen mewn rolau amrywiol ar draws llywodraeth leol, Llywodraeth Cymru, y byd academaidd a sefydliadau GIG Cymru.

Yn nodedig, bu'n gweithio fel cynghorydd iechyd y cyhoedd arbenigol i CMO Cymru yn ystod yr ymateb i'r pandemig COVID-19 a chefnogodd y gwaith o ddatblygu a gweithredu polisiau cenedlaethol. Mae gan Huw gefndir mewn iechyd cyhoeddus amgylcheddol, ac mae ganddo ddiddordeb arbenigol mewn anghydraddoldebau iechyd; canolbwyntiodd ei PhD ar lygredd aer, risgiau iechyd ac anghydraddoldebau.

Bydd Huw yn ymgymryd â phortffolio amrywiol o waith iechyd y cyhoedd yn ei rôl newydd fel Meddyg Ymgynghorol, gan gynnwys rôl arweiniol ar dybaco, sgrinio ac atal fel rhan o ofal sylfaenol. Bydd hefyd yn cefnogi'r gwaith o ddatblygu a gweithredu cynllun cyfathrebu'r tîm.

Y tu allan i'r gwaith, mae Huw yn ffotograffydd, cogydd a phêl-droediwr brwd (nid i gyd ar yr un pryd!).

## Arolwg effaith tywydd poeth: mae eich mewnbwn yn bwysig

Mae Caerdydd a'r Fro wedi profi tymheredd uchel iawn yn ystod yr wythnosau diwethaf, ac wrth i'r hinsawdd barhau i newid, mae'r DU yn debygol o weld tywydd poeth iawn yn amlach. Mae'r tymheredd hyn yn effeithio ar ein cymunedau a'n gweithleoedd.

Fel rhan o'n hymrwymiad i les staff ac adeiladu gwytnwch hinsawdd, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn cynnal Asesiad Risg Newid yn yr Hinsawdd a fydd yn llywio'r gwaith o ddatblygu Cynllun Ymaddasu i'r Hinsawdd cynhwysfawr.

Rydym yn eich annog i fyfyrio ar brofiad diweddar a chlicio ar [y ddolen hon](#) i gwblhau arolwg byr, dienw ar Effaith Tywydd Poeth, am sut mae tymheredd sy'n codi yn effeithio ar eich gallu i weithio, llwybrau triniaeth a lles cleifion. Bydd eich adborth yn ein helpu i asesu effaith gwres ar gynhyrchiant, lles a gofal cleifion.

Bydd yr arolwg yn cymryd llai na phum munud i'w gwblhau, a bydd eich mewnwelediadau yn cyfrannu'n uniongyrchol at lunio polisiau a gwelliannau yn y dyfodol. Bydd hefyd yn un o'r seiliau tystiolaeth yn ein cynllun ymaddasu i'r hinsawdd.



Anfonwch e-bost at y Rheolwr Gwella Cynaliadwyedd Amgylcheddol Arjun Padmavathy ar [Arjun.Padmavathy@wales.nhs.uk](mailto:Arjun.Padmavathy@wales.nhs.uk) os hoffech ragor o wybodaeth am yr arolwg.

## Hybu hyder beicio gyda sesiynau ar-lein am ddim

Ym mis Gorffennaf, trefnodd Cyngor Bro Morgannwg sesiynau hyder beicio ar-lein am ddim i bwysleisio beicio fel ffordd iach, sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd o gymudo i'r gwaith. Rhannodd y cyngor y sesiynau gyda sefydliadau partner sydd wedi cofrestru i'r Siarter Teithio Iach, gan gynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Dywedodd Dr Tom Porter, un o'n Meddygon Ymgynghorol Iechyd y Cyhoedd a chydlynnydd arweiniol Siarter Teithio Iach Caerdydd: "Roedd yn wych gweld cydweithwyr o bob rhan o'r Bwrdd Iechyd yn manteisio ar y cynnig yn frwdfrydig, a oedd yn dangos bod diddordeb eang mewn teithio egniol a chynaliadwy. Mae hon yn enghraifft dda o ymrwymiad i gydweithredu/ integreiddio Lles Cenedlaethau'r Dyfodol (WFG)."



## Rhaglen Bwyd a Hwyl mewn 11 ysgol

Yr haf hwn oedd yr ail flwyddyn lwyddiannus i'r Tîm Iechyd y Cyhoedd gyflwyno'r rhaglen Bwyd a Hwyl - ac roedd yn fwy ac yn well nag erioed.

Yn ystod y gwyliau, ymwelodd yr Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd Lauren Thomas â 10 ysgol gynradd ac un ysgol uwchradd gan ddarparu oriau o weithgareddau addysgol diddorol a oedd yn cyfuno symud, dysgu a chwarae.

Un o'i huchafbwyntiau oedd gwneud y gweithgaredd stethosgop unwaith eto, lle roedd plant yn gwrandao ar guriad eu calon ar ôl ymarfer corff. Dywedodd: *"Mae'r profiad syml ond pwerus hwn yn sbarduno sgysiau meddylgar ynghylch iechyd y galon ac effeithiau niweidiol smygu, yn enwedig ei effaith ar y system gardiofasgwlaidd."*

Er mwyn cadw pethau'n ffres ac yn gyffrous, cyflwynodd Lauren dri gweithgaredd newydd, a chafodd bob un ohonynt groeso brwdfrydig iawn. Y cyntaf oedd 'Beth sydd yn y boc?', gêm ddyfalu synhwyrdd a oedd yn annog disgyblion i adnabod eitemau cudd trwy gyffwrdd â

nhw. Roedd yr eitemau'n cynnwys matsys, taniwr, fêp ailwefru, cwdyn tybaco, fêp hylif, a phecyn o sigarêts.

*"Rhoddodd y dull ymarferol hwn gyflwyniad cofiadwy i'r pwnc smygu," dywedodd.*

*Ychwanegiad poblogaidd arall oedd Dal Pêl Clyfar/Clever Catch Ball, gêm holi ac ateb cyflym a gyfunodd symudiad â*

*dysgu, i hoelio sylw disgyblion a'u cadw'n egniol.*

*Roedd yr adborth gan ysgolion yn hynod gadarnhaol, gydag un athro yn dweud: "Roedd y sesiwn yn addysgiadol iawn ac yn gyfeillgar i blant. Hoeliwyd sylw'r plant o'r dechrau i'r diwedd. Cawsom hyd yn oed blentyn yn dweud 'Dwi'n mynd i wneud i mam roi'r gorau i smygu'".*

Dywedodd Lauren: *"Dwi wedi mwynhau cyflwyno Bwyd a Hwyl yr haf hwn - roedd yr egni, y chwerthin a'r chwilfrydedd gan y plant yn gwneud pob sesiwn yn bleser. Roedd eu gweld yn cymryd rhan, yn gofyn cwestiynau, ac yn cymryd negeseuon iechyd pwysig yn hynod werth chweil."*

Yn y cyfamser, mynychodd aelodau o'r Tîm Iechyd y Cyhoedd ddiwrnod hwyl i'r teulu Dechrau'n Deg yng Nghaeau Pencoedtre yn y Barri.

Roedd yn ddiwrnod prysur llawn trafodaethau ynghylch pwysigrwydd bod yn iach, chwarae, a bwyd a hydradu. Cynhaliwyd sgysiau ynghylch imiwneiddio a smygu hefyd gyda rhieni, gofawyr ac aelodau eraill o'r teulu wnaeth fynychu'r digwyddiad.

Cymerodd mynychwyr gardiau ryseitiau iach dwyieithog a ddatblygwyd gyda lleoliadau Cynllun Cyn-Ysgol Iach a Chynaliadwy y Fro. Roedd ganddynt hefyd fynediad at wybodaeth a dolenni i [NewidCyflym](#) - adnodd digidol newydd ar gyfer plant oedran cyn-ysgol a chynradd i wella eu cryfder a'u cydbwysedd.

