

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
Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol Caerdydd a'r Fro



Croeso i Gylchlythyr Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro Mawrth 2025.

Mae ein tîm wedi ymrwymo i leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd a lles pobl leol. O bartneriaethau cyffrous i fentrau arloesol, mae'r rhifyn hwn o'r cylchlythyr yn amlygu'r gwaith anhygoel sy'n cael ei wneud i wella lles pobl leol. Boed yn hyrwyddo brechlynnau sy'n achub bywyd, yn annog pobl i symud, neu'n sicrhau mynediad at fwyd maethlon, mae pob ymdrech yn cyfrif wrth greu dyfodol iachach i ni i gyd.

Ar 25 Chwefror, roeddwn yn falch iawn o ymweld â Meithrinfa Ymddiriedolaeth Tedi Bêr ar safle Ysbyty Athrofaol Cymru i ddechrau hyrwyddo fy Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd, sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles plant o enedigaeth i bump oed.

Mae gormod o blant yn ein cymunedau yn dechrau bywyd dan anfantais. Boed yn byw mewn tlodi, yn cael trafferth gyda chlefydau y gellir eu hatal, neu'n wynebu diffyg mynediad i fannau diogel i chwarae, mae'r rhwystrau hyn yn dal ein plant yn ôl. Mae fy adroddiad yn amlygu lle rydym yn methu a beth y gallwn ei wneud i wella'r

Y mis hwn:

- Brechiadau: Miss Cymru yn hyrwyddo pwysigrwydd y brechlyn HPV
- Bod yn barod ar gyfer argyfwng: gweithdy cynllunio ar gyfer pandemig
- Rhoi'r Gorau i Smygu: Diwrnod Dim Smygu
- Bwyta'n iach: Synnwyr Bwyd Cymru
- Digwyddiadau Iechyd a Lles
- Proffil Aelod o'r Tîm: : Allen Joshy John, Ymarferydd Rhoi'r Gorau i Smygu

sefyllfa. Rydym wedi gosod argymhellion clir, o wella mynediad at fwyd iach i sicrhau bod gan bob plentyn le diogel i dyfu, dysgu a chwarae. Gallwch ddarllen yr adroddiad yn llawn [yma](#).

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

Claire Beynon
Executive Director of Public Health

Brechiadau

Miss Cymru yn hyrwyddo brechlyn HPV i amddiffyn rhag cancer

Mae Mille-Mae Adams, y Miss Cymru bresennol, wedi partneru â Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i greu fideo addysgol am bwysigrwydd y brechlyn papilomafirws dynol (HPV).

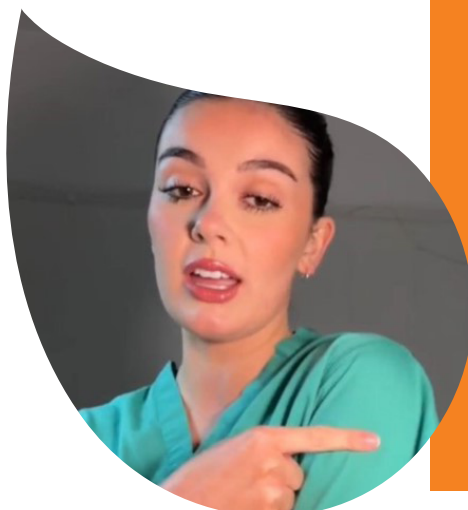
HPV yw'r enw a roddir ar grŵp cyffredin iawn o feirysau sy'n cael eu trosglwyddo drwy gyswllt croen-i-groen ac sydd i'w cael fel arfer ar y bysedd, y dwylo, y geg a'r organau cenhedlu.



Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu heintio â HPV yn clirio'r feirws o'u corff ac ni fyddant yn mynd yn sâl. Ond i rai gall achosi dafadennau gwenerol, neu hyd yn oed ddatblygu i fod yn rhai mathau o ganser gan gynnwys cancer y pen a'r gwddf (sy'n fwyaf cyffredin ymhlith dynion) a chanser ceg y groth ymhlith menywod.

Ers 2008, mae'r brechlyn HPV wedi'i roi am ddim i blant ym Mlwyddyn 8 yn yr ysgol uwchradd. Yn y cyfnod hwnnw, mae wedi lleihau cyfraddau canser ceg y groth bron i 90% ymhlith menywod yn eu 20au.

Gallwch ddarllen mwy am waith anhygoel Millie-Mae gyda'r Bwrdd Iechyd [yma](#).



Bod yn barod ar gyfer argyfwng: gweithdy cynllunio ar gyfer pandemig

Ydyn ni'n barod pe bai pandemig yn taro eto?

Er bod y pandemig COVID-19 yn dal yn ffres yn ein meddyliau, gallai digwyddiad tebyg arall ddigwydd unrhyw bryd. Felly, mae'n bwysig bod gan y Bwrdd Iechyd gynlluniau cadarn ar waith, ac yn dysgu o brofiadau blaenorol, i ymateb yn gyflym ac yn effeithiol.

Cynhaliodd timau Iechyd y Cyhoedd a Pharodwydd am Argyfwng, Gwydnwch ac Ymateb weithdai diddorol ym mis Chwefror a mis Mawrth mewn ymgais i wella ein strategaethau ymateb mewn pandemig.

Roedd amcanion penodol yn cynnwys:

- nodi meysydd o arfer gorau, a phrosesau a weithiodd yn dda, yn ystod yr ymateb i COVID-19;
- nodi'r hyn nad aeth cystal a lle mae bylchau yn ein cynllunio;
- clywed gan ein staff a rhanddeiliaid am yr hyn y dylid ei gynnwys yn ein cynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Rhoi'r Gorau i Smygu

Diwrnod Dim Smygu

Cynhaliwyd Diwrnod Dim Smygu 2025 ddydd Mercher, 12 Mawrth. Eleni yng Nghymru, y thema oedd "Mae Pob Munud yn Cyfri" i dynnu sylw at yr effaith sylweddol y mae smygu yn ei chael ar ein bywydau.

Mae ymchwil diweddar gan Goleg Prifysgol Llundain yn datgelu bod pob sigarét a ysmygir yn lleihau disgwyliad oes tua 20 munud. Mae hyn yn golygu, trwy roi'r gorau iddi, y gall unigolion adennill amser gwerthfawr i'w dreulio gydag anwyliad a mwynhau eiliadau gwerthfawr bywyd.



Dysgwch fwy am ymgyrch ASH Cymru [yma](#).

Bwyta'n iach

Mae 'Bwyd Caerdydd' a 'Bwyd y Fro' yn rhan o Dîm Iechyd y Cyhoedd, ac yn partneru ag ysgolion lleol, bwytai, a grwpiau cymunedol i wneud bwyta'n faethlon yn hawdd ac yn flasus.

Y blaenoriaethau ar gyfer y partneriaethau hyn yw sicrhau pryd da i bawb, bob dydd; gwerthfawrogi a chefnogi busnesau bwyd lleol i ffynnu; a meddwl yn fyd-eang wrth fwytia bwyd a dyfir yn lleol.

Dysgwch fwy am y rhwydwaith Lleoedd Bwyd Cynaliadwy [yma](#).

- Mae Prosiect Bwyd Cymunedol Llanilltud Fawr yn mynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd, yn cynyddu gwytnwch cymunedol ac yn sicrhau mynediad at gynnyrch ffres, lleol i gannoedd o gartrefi ar draws Llanilltud Fawr a Sain Tathan. Darganfyddwch fwy [yma](#).

Diwrnodau Ymwybyddiaeth Iechyd Allweddol

Mae diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd yn chwarae rhan hanfodol wrth addysgu'r cyhoedd, annog ymddygiad iach, a meithrin sgysiau am faterion iechyd pwysig. Dyma rai dyddiadau pwysig ar gyfer mis Mawrth:

- Mis cyfan: [Mis Ymwybyddiaeth Canser yr Ofari yn y DU](#)
- Mis cyfan: [Mis Ymwybyddiaeth Canser y Prostad](#)
- 12 Mawrth: [Diwrnod Dim Smygu 2025](#)
- 14 Mawrth: [Diwrnod Cwsg y Byd](#)

Digwyddiadau Iechyd a Lles

Mae Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro wedi bod yn rhan o drefnu nifer o ddigwyddiadau llwyddiannus dros yr wythnosau diwethaf.

Ar 30 Ionawr, daeth ysgolion ar draws Bro Morgannwg at ei gilydd yn Neuadd Goffa'r Barri i rannu arfer gorau wrth gefnogi iechyd meddwl disgyblion a staff.

Dywedodd cynrychiolwyr o dîm Ysgolion Iechyd Caerdydd a'r Fro: *“Roedd dod â phawb ynghyd ar gyfer y digwyddiad yn gyfle perffaith i rannu syniadau, rhwydweithio a chael gwell dealltwriaeth o'r gwaith y mae ysgolion yn ei wneud ym maes lles emosiynol a meddyliol.”*

Yn y cyfamser ar 25 Chwefror, cynhaliwyd Diwrnod Hwyl Cymunedol a Ffair Anghydraddoldebau Iechyd yn Star Hub yn Sblot. Roedd y digwyddiad poblogaidd yn cynnwys paentio wynebâu a sioeau hud i'r plant, gydag arbenigwyr yn darparu brechiadau am ddim a chyngor iechyd y cyhoedd hanfodol.



Proffil Aelod o'r Tîm

Allen Joshy John, Ymarferydd Rhoi'r Gorau i Smygu



Ymunodd Allen â Thîm Iechyd y Cyhoedd ym mis Rhagfyr 2024 fel Ymarferydd Rhoi'r Gorau i Smygu.

Mae'n cefnogi pobl sydd am roi'r gorau i smygu i wneud yr ymrwymiad a chadw ato. Mae'r Gwasanaeth 'Help Fi i Stopio' yn treblu'r siawns o roi'r gorau iddi.

Mae Allen yn weithiwr gofal iechyd proffesiynol ymroddedig gyda chefndir mewn meddygaeth, iechyd y cyhoedd, a chymorth iechyd meddwl. Mae wedi ennill profiad ar draws lleoliadau gofal iechyd amrywiol, o ymateb pandemig rheng flaen i ofal seiciatrig a rhoi'r gorau i smygu mewn gwasanaethau mamolaeth.

Yn angerddol am ofal holistaidd sy'n canolbwyntio ar y claf, mae Allen yn cyfuno arbenigedd clinigol â mewnwelediadau iechyd y cyhoedd i wella lles unigolion a chymunedol.

Y tu hwnt i'w fywyd proffesiynol, mae Allen yn dod o hyd i gysur ac ysbrydoliaeth ym myd natur. Yn gerddwr brwd, mae'n mwynhau archwilio tirweddau golygfaol, boed yn diroedd garw Gogledd Iwerddon neu'n darganfod harddwch cudd cefn gwlad Cymru.

Dywedodd Allen: *“Mae bod yn yr awyr agored yn fwy na dim ond difyrrwch; mae'n ffordd o fagu nerth, myfyrio, a chynnal cydbwysedd iach rhwng gyrfa heriol a fy lles personol”*. Mae ei gariad at antur yn adlewyrchu ei agwedd at fywyd: bob amser yn ceisio heriau newydd, yn cofleidio twf, ac yn aros mewn cysylltiad dwfn â'r byd o'i gwmpas.