

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 Mai 2025.

Hoffwn ddechrau drwy ddiolch i bawb a fynychodd lansiad fy Adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd yn Stadiwm Dinas Caerdydd, yn enwedig y siaradwyr am rannu eu harbenigedd a'u gwybodaeth.

Roedd yn wych gweld cynifer o'n partneriaid yn dod ynghyd i drafod sut y gallwn gydweithio i wella canlyniadau i'r rhai ieuengaf yn ein poblogaeth.

Mae llawer i'w ddatlu yn y rhifyn hwn, o wobrau i ymdrechion dygnwch anhygoel dros elusen. Diolch am eich cefnogaeth barhaus a'ch ymrwymiad i adeiladu dyfodol iachach i Gaerdydd a'r Fro.

Os gwnaethoch fethu rhifyn mis Ebrill o'n cylchlythyr, gallwch ddal i fyny [yma](#).

Claire Beynon
*Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd
y Cyhoedd*

Y mis hwn:

- Lansiad swyddogol adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd
- Tîm Iechyd y Cyhoedd yn ennill gwobr brechu
- Animeiddiadau brechu heb gelatin
- Ymarfer cynllunio at argyfwng: opioidau synthetig
- Lauren a Kim yn cwblhau her 10YFan
- Beth yw Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC)?
- Proffil aelod o'r tîm: Kate Roberts
- Diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd allweddol

Lansiad swyddogol Adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd

Daeth sefydliadau ledled Caerdydd a'r Fro ynghyd ar 28 Ebrill ar gyfer lansiad ffurfiol adroddiad blynyddol newydd Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd.



Wedi'i gynnal yn Stadiwm Dinas Caerdydd, roedd y digwyddiad yn gyfle i rannu [canfyddiadau ac argymhellion adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd](#) - a'r Aseiad

Anghenion Iechyd y Blynyddoedd Cynnar cysylltiedig - ac archwilio sut y gallai partneriaid gydweithio i wella canlyniadau i'n poblogaeth ieuengaf.

Yn dwyn y teitl 'Blaenoriaethu'r Blynyddoedd Cynnar - Buddsoddi ar gyfer y Dyfodol', mae'r adroddiad yn tanlinellu effaith hollbwysig plentyndod cynnar (0 i bum mlwydd oed) ar iechyd gydol oes a ffyniant cymunedol. Mae hefyd yn amlygu'r bwlch cynyddol mewn canlyniadau iechyd rhwng ardaloedd mwyaf a lleiaf cefnog Caerdydd a'r Fro.

Mae'r adroddiad yn amlinellu argymhellion y gellir gweithredu arnynt, o gryfhau rhaglenni brechu plant, i wella cefnogaeth i fwydo ar y fron, i fuddsoddi mewn rhaglenni gweithgarwch corfforol a maeth. Gallwch ddarllen yr adroddiad yn llawn [yma](#).

Ymhlith y siaradwyr ar y diwrnod roedd cydweithwyr o Chwarae Cymru, BIP Caerdydd a'r Fro a'i Fwrdd Ieuenctid, Cyngor Bro Morgannwg, Cyngor Caerdydd a'r Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant.

Rhannodd y siaradwyr eu gwybodaeth a'u profiad o'u rolau ac ysbrydoli'r rhai oedd yn bresennol i drafod syniadau i'w cyflwyno fel camau gweithredu i Raglen Dechrau'n Dda'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol eu goruchwyllo.

Tîm Iechyd y Cyhoedd yn ennill gwobr brechu

Cafodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro gydnabyddiaeth ddwywaith am ragoriaeth yng Ngwobrau Mae Brechu'n Achub Bywydau (VSL) 2025.

Dyfarnwyd Gwobr y Tîm i Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro a'u cydweithwyr brechu am eu gwaith partneriaeth rhagorol gyda Chyngor Caerdydd a Chyngor Bro Morgannwg, tra bod Gwobr y Pencampwr wedi'i rhoi i Gynorthwydd Gofal Iechyd BIPCAF, Julie Morgan.

Wedi'u cynnal ddydd Iau, 1 Mai, mae gwobrau blynyddol VSL yn cydnabod, yn gwobrwyo ac yn dathlu'r gwaith caled a'r ymroddiad sy'n mynd i mewn i raglenni imiwneiddio ledled Cymru.



Dywedodd Claire Beynon: "Rwy'n hynod falch o bawb ar draws ein hardal leol, gan gynnwys ein partneriaid allweddol, y mae eu hymroddiad, eu cydweithrediad a'u gwaith caled wedi gwneud y gydnabyddiaeth hon yn bosibl yn y Gwobrau Mae Brechu'n Achub Bywydau.

"Mae'r cyflawniadau hyn yn dyst i'r partneriaethau anhygoel sydd gennym yn lleol gyda'n cydweithwyr yn yr awdurdodau lleol. Mae brechiadau yn un o'r dulliau mwyaf pwerus sydd gennym i ddiogelu iechyd y cyhoedd, ac mae'r gwobrau hyn yn adlewyrchu ein hymrwymiad parhaus i gadw ein cymunedau'n ddiogel ac yn iach."

Animeiddiadau brechu heb gelatin

Mae gelatin yn sefydlogwr a ddefnyddir i sicrhau bod brechlynnau'n sefydlog tra eu bod yn cael eu storio. Fe'i defnyddir ar hyn o bryd yn y brechlyn fflw chwistrell trwynol a brechlyn y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR).

Fodd bynnag, mae fersiynau heb gelatin o'r brechlynnau hyn ar gael nawr sy'n addas ar gyfer pob diwylliant a chred. Er mwyn helpu i godi ymwybyddiaeth o'r dewisiadau amgen, gweithiodd Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro ochr yn ochr â Chyngor Caerdydd i gynhyrchu posteri ac animeiddiadau mewn chwe iaith wahanol, gan gynnwys:

- [Wrddw](#)
- [Arabeg](#)
- [Saesneg](#)
- [Somalieg](#)
- [Bengaleg](#)
- [Cymraeg](#)

Fe welwch y posteri a'r animeiddiadau ar draws safleoedd ysbytai BIP Caerdydd a'r Fro, yn ogystal ag arosfannau bysiau lleol ac ar Facebook. Os hoffech eu rhannu, cysylltwch â ni yn cav.publichealthteam@wales.nhs.uk.



Ymarfer cynllunio at argyfwng: opioidau synthetig

Mae ymddangosiad opioidau synthetig wedi dod yn broblem fawr yn fyd-eang ac yn peri risg sylweddol i iechyd y cyhoedd oherwydd eu heffeithiau cryfder cynyddol o'i gymharu ag opioidau traddodiadol fel heroin.

Mewn ymateb i'r broblem hon, cynhaliwyd ymarfer cynllunio at argyfwng gyda'r nod o ddod â sefydliadau partner ynghyd i drafod a nodi gweithdrefnau, galluoedd a chapasiti i ymateb os oes angen.

Roedd yr ymarfer yn cynnwys partneriaid o 15 sefydliad gwahanol, gan gynnwys BIPCAF, Cyngor Bro Morganwg, Heddlu De Cymru, Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throsedd De Cymru, Gwasanaeth Carchardai a Phrofiannaeth Ei Mawrhydi, Tîmau Camddefnyddio Sylweddau, a Gwasanaethau Tai a Digartrefedd y Trydydd Sector.

Drwy gydol y digwyddiad, cyflwynwyd cyfres o senarios i'r sefydliadau a oedd yn bresennol. Gwnaeth hyn annog y mynychwyr i dynnu ar brofiadau'r gorffennol, myfyrio ar strwythurau ac adnoddau presennol a'u nodi, ac amlygu heriau a bylchau presennol er mwyn darparu ymateb effeithiol mewn senario byd go iawn.

Mae'r holl bwyntiau trafod ac argymhellion a dynnwyd o'r ymarfer yn cael eu dogfennu mewn adroddiad cryno ar gyfer gweithredu.

Lauren a Kim yn cwblhau her 10YFan

Mae dau aelod o Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro wedi cwblhau her ddringo anodd iawn er budd elusen.

Gwnaeth yr Ymarferydd Hybu Iechyd Kim Wilyman a'r Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd Lauren Thomas gymryd rhan yn [her 10YFan](#) a oedd yn 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.

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.

Dywedodd Lauren: "Mae ymgymryd â her 10YFan, heb os, wedi bod yn un o'r pethau anoddaf rydw i erioed wedi'i wneud - yn flinedig yn gorfforol ac yn feddylol hefyd. Ond rwyf wrth fy modd fy mod wedi'i gwblhau. Unwaith y byddaf yn gallu cerdded eto, byddaf yn dechrau meddwl am ba her i fynd i'r afael â hi nesaf!"

Llongyfarchiadau enfawr i'r ddau ohonyn nhw!



Proffil Aelod o'r Tîm

Kate Roberts

Mae Kate Roberts yn Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd a ymunodd â'r tîm yn 2018 ar ôl gweithio mewn amrywiaeth o rolau iechyd y cyhoedd gan gynnwys datblygu cymunedol a gwaith seiliedig ar brosiectau.



Ers ymuno mae hi wedi cyfrannu at amrywiaeth o flaenoriaethau iechyd y cyhoedd, gan gynnwys Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif - rhaglen hyfforddi a gynlluniwyd i feithrin hyder ymhlith gweithwyr proffesiynol wrth gael sgysiau ystyrlon am iechyd a lles. Mae Kate hefyd yn gweithio ar atal alcohol ac elfennau o'r Fframwaith Bwyd a Symud Da. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, cefnogodd y gwaith o gydlynu Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd 2024.

Mae Kate yn mwynhau gweithio mewn partneriaeth â chydweithwyr a sefydliadau eraill i feithrin cydberthnasau cryf a dibynadwy a chefnogi eraill i dyfu yn eu rolau. Y tu allan i'r gwaith mae hi wrth ei bodd yn cerdded, garddio a cheisio gorffen y pentwr o lyfrau heb eu darllen sydd ganddi!

Beth yw Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC)?

Mae egwyddor MECC yn syml. Mae'n cydnabod y ffaith bod gan sefydliadau'r sector cyhoeddus gannoedd o gysylltiadau â'r cyhoedd bob dydd yn lleol, ac mae gennym y gallu i ddefnyddio'r cysylltiadau hynny i helpu i newid ymddygiadau pobl er gwell. Gallwn ddefnyddio'r cysylltiadau hyn i gael sgwrs gyflym am ffyrdd iach o fyw a chyfeirio pobl ymlaen am ragor o wybodaeth a chymorth os oes angen.

Mae hyfforddiant ar-lein ar gael [drwy'r ddolen hon](#). Mae'r hyfforddiant yn cynnig cyngor ymarferol i weithwyr y sector cyhoeddus ar sut i gael sgysiau manteisgar gyda phobl leol, a ble i gyfeirio pobl at fwy o gymorth.

Mae'r tîm Iechyd y Cyhoedd hefyd yn gweithio gyda sefydliadau partner gan gynnwys Cyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC) a Phrifysgol Metropolitan Caerdydd i ddarparu hyfforddiant i aelodau sefydliadau'r trydydd sector, gwirfoddolwyr cymunedol a staff fel Cysylltwyr Cymunedol i ledaenu'r wybodaeth a'r sgiliau i fwy o bobl. Os hoffech gael mynediad at yr hyfforddiant hwn, anfonwch e-bost at cav.publichealthteam@wales.nhs.uk



Diwrnodau Ymwybyddiaeth Iechyd Allweddol

- 1-31 Mai: [Mis Cerdded Cenedlaethol - Cymru Iach ar Waith](#)
- 1-31 Mai: [Mis Ymwybyddiaeth Canser y Croen - Cymru Iach ar Waith](#)
- 12-18 Mai: [Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl - Cymru Iach ar Waith](#)
- 12-18 Mai: [Wythnos Dysgu yn y Gwaith - Cymru Iach ar Waith](#)
- 17 Mai: [Diwrnod Gorbwysedd y Byd - Cynghair Gorbwysedd y Byd \(WHL\)](#)
- 19-25 Mai: [Wythnos Gweithredu ar Dementia - Cymru Iach ar Waith](#)
- 31 Mai: [Diwrnod Dim Tybaco y Byd](#)
- 9-15 Mehefin: [Wythnos Beicio 2025 | Beicio'r DU](#)
- 9-15 Mehefin: [Wythnos Iechyd Dynion - Cymru Iach ar Waith](#)
- 9-15 Mehefin: [Wythnos Diabetes - Cymru Iach ar Waith](#)