

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
Gwefan: Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol Caerdydd a'r Fro



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

Wrth i ni symud i'r hydref, mae ein tîm yn parhau i fod yn ymroddedig i hyrwyddo iechyd a lles pobl yn ein cymunedau. Y mis hwn, rydym yn canolbwyntio ar rai o'n hymgyrchoedd iechyd mwyaf effeithiol ac yn dathlu ein partneriaethau parhaus.

Rwy'n annog pawb sy'n gymwys i gael eu brechiadau fflw, COVID-19 ac RSV yn yr wythnosau nesaf. Mae'r brechiadau hyn yn hanfodol er mwyn ein hamddiffyn ein hunain, ein trigolion mwyaf agored i niwed a'n GIG. Gallwch ddod o hyd i'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch ar [wefan BIP Caerdydd a'r Fro](#).

Ar ben hynny, mae ein hymdrechion i ymgysylltu â'r gymuned yn parhau i gryfhau. Rydym yn ddiolchgar am gefnogaeth ddiysgog ein partneriaid sy'n allweddol wrth ein helpu i gyrraedd a gwasanaethu poblogaethau amrywiol Caerdydd a'r Fro. Gyda'n gilydd, rydym yn gweithio i adeiladu dyfodol iachach i bawb.

Os gwnaethoch fethu rhifyn mis Awst o'n cylchlythyr, gallwch ddal i fyny [yma](#). Mae ein holl gyhoeddiadau allweddol a

Y mis hwn:

- 'Cefais glwy'r pennau pan oeddwn yn blentyn ac es i'n gwbl fyddar mewn un glust'
- Amddiffynwch eich hun y gaeaf hwn gyda'r brechlynnau fflw a COVID-19
- Plant cyn-ysgol yn cael hwb i wneud ymarfer corff gydag animeiddiad llawn hwyl
- Y Bwrdd Iechyd yn ymuno â Diabetes UK ar gyfer parkrun Trelai
- Dathlu adferiad pobl o gamddefnyddio sylweddau mewn digwyddiad arbennig
- Tîm Iechyd y Cyhoedd yn Ffeiriau'r Glasfyrwyr
- Proffil aelod o'r tîm: Emma Davies-McIntosh
- Diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd allweddol

chylchlythyrâu blaenorol i'w gweld yn [adran Tîm Iechyd y Cyhoedd ar wefan y Bwrdd Iechyd](#).

*Claire Beynon, Cyfarwyddwr Gweithredol
Iechyd y Cyhoedd*

'Cefais glwy'r pennau pan oeddwn yn blentyn ac es i'n gwbl fyddar mewn un glust'

Yn ddim ond pedair oed, cafodd Emma Davies-McIntosh glwy'r pennau - salwch nad oedd ei theulu byth yn dychmygu y byddai'n gadael creithiau parhaol.

Ond y tu ôl i'r pen tost a'r blinder, roedd rhywbeth mwy sinistr yn datblygu. Heb yn wybod i'w rhieni, gwnaeth y feirws achosi iddi golli ei chlyw mewn un glust, gan newid cwrs ei bywyd am byth.

Mae Emma bellach yn aelod gwerthfawr o Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro, ac mae wedi rhannu ei stori i annog rhieni i sicrhau bod eu plant yn cael eu brechu yn erbyn y frech goch, clwy'r pennau a rwbela ar y cyfle cynharaf.

"Os bydd cyfraddau brechu yn dechrau gostwng, byddwn yn dechrau gweld achosion o glefydau heintus mewn niferoedd mwy sylweddol - a gall cyflyrau fel y frech goch a chlwy'r pennau fod yn ddifrifol iawn, yn enwedig i blant," esboniodd.



"Rwyf wedi cael colled clyw parhaol o ganlyniad i glwy'r pennau, ac wrth i mi feddwl am heneiddio, rwy'n ofni colli fy nghlyw yn llwyr."

Y brechlyn dau ddos o'r frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR) yw'r ffordd fwyaf diogel a mwyaf effeithiol o helpu i amddiffyn yn erbyn pob un o'r tri haint. Maent yn cael eu rhoi fel mater o drefn i fabanod a phlant bach mewn practisau meddygon teulu - ond nid yw byth yn rhy hwyr i ddal i fyny.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn, cysylltwch â'r Tîm Iechyd

Plant Lleol ar 02921 836926 neu 02921 836929. Gallwch ddarllen stori lawn Emma ar [wefan BIP Caerdydd a'r Fro](#). Gallwch hefyd ddarllen mwy amdani yn adran proffil aelod o'r tîm y cylchlythyr hwn.

Diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd allweddol

- 22-26 Medi : [Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth Cwmpiadau - Cymru Iach ar Waith](#)
- 22-28 Medi: [Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Galwedigaethol 22-28 Medi 2025 | Y Gymdeithas Meddygaeth Alwedigaethol](#)
- 22- 28 Medi: [Wythnos Ymwybyddiaeth Meigrin 2025 - Ymddiriedolaeth Meigrin](#)
- 24 Medi: [Diwrnod Cenedlaethol Ffitrwydd - Cymru Iach ar Waith](#)
- 29 Medi: [Diwrnod y Galon 2025 – Gweithredu Byd-eang dros Iechyd y Galon | WHF](#)
- 1-31 Hydref: [Rhoi'r gorau i smygu - Iechyd Gwell - GIG](#)
- 1-31 Hydref: [Ewch yn Sobr | Cymorth Cancer Macmillan](#)
- 1-31 Hydref: [Mis Ymwybyddiaeth y Menopos - Cymru Iach ar Waith](#)
- 1-31 Hydref: [HEART UK - Yr Elusen Colesterol](#)
- 1-31 Hydref: [Mis Ymwybyddiaeth Cancer y Fron - Cymru Iach ar Waith](#)
- 6-10 Hydref: [Wythnos Genedlaethol Bywyd Gwaith - Teuluoedd sy'n Gweithio](#)
- 10 Hydref: [Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd 2025 | Sefydliad Iechyd Meddwl](#)

Plant cyn-ysgol yn cael hwb i wneud ymarfer corff gydag animeiddiad llawn hwyl

Mae animeiddiad digidol newydd egniol sydd wedi'i gynllunio i gael plant cyn-ysgol i symud mwy wedi'i lansio ledled Caerdydd a'r Fro.

Yn dilyn llwyddiant [NewidCyflym i blant ysgol pedair i chwech oed](#), mae fersiwn newydd o'r animeiddiad wedi'i gyflwyno mewn meithrinfeydd a lleoliadau gwarchodwyr plant ar gyfer y rhai dwy i bedair oed.



Datblygwyd NewidCyflym gyntaf gan grŵp o randdeiliaid

lleol o fewn gwasanaethau Podiatreg a'r Tîm Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Enillodd yr animeiddiad cyntaf wobwr am wella arferion iechyd y cyhoedd i leihau anghydraddoldebau iechyd ac mae wedi cael ei ganmol am wella lefelau egni a hwyl plant mewn ystafelloedd dosbarth ledled Caerdydd a'r Fro.

Ym mis Mehefin 2024, gwnaeth grŵp ehangach o randdeiliaid - gan gynnwys ffisiotherapyddion, myfyrwyr Astudiaethau Addysg Gynradd Met Caerdydd a dylunwyr animeiddio gyd-greu ymarferion newydd addas, thema ddymunol, a dyluniwyd set o gymeriadau rhyngweithiol newydd ar gyfer fersiwn cyn-ysgol NewidCyflym.

Dywedodd podiatrydd plant arbenigol iawn BIP Caerdydd a'r Fro, Dr Charlotte Holley, fod yr animeiddiad newydd yn cynnwys gwahanol gymeriadau anifeiliaid y gall plant iau uniaethu â nhw.

Eglurodd: *“Mae'r ymarferion yn seiliedig ar gerrig milltir, sy'n golygu y gallai plant fod yn gallu eu meistrolï, neu efallai eu bod nhw'n dysgu gwneud hynny, ac mae hynny'n meithrin gwydnwch wrth ddysgu am eu cyrff eu hunain, sy'n ardderchog ar yr oedran hwn.”*

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

Tîm Iechyd y Cyhoedd yn Ffeiriau'r Glasfyfyrwyr

Ymgysylltodd cydweithwyr o Dîm Iechyd y Cyhoedd â myfyrwyr fel rhan o Ffeiriau'r Glasfyfyrwyr ym Mhrifysgol Caerdydd, Prifysgol De Cymru, Met Caerdydd a Choleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru. Yn y digwyddiadau, roedd myfyrwyr yn gallu cael gwybodaeth, cyngor ac adnoddau hanfodol ar gyfer alcohol, smygu a fepio a gwirio a oeddent wedi cael eu brechiadau diweddaraf.



Amddiffynwch eich hun y gaeaf hwn gyda'r brechlynnau fflw a COVID-19

Wrth i ni symud i'r misoedd oerach, mae BIP Caerdydd a'r Fro wedi lansio ei raglen frechu'r gaeaf flynyddol yn erbyn feirysau anadlol i helpu i amddiffyn y rhai mwyaf agored i niwed yn ein cymunedau.

Mae ymgyrch eleni yn cynnwys brechlynnau am ddim rhag y fflw a COVID-19 i'r rhai sydd fwyaf mewn perygl, fel pobl hŷn, menywod beichiog a'r rhai â chyflyrau iechyd hirdymor. Mae yna hefyd raglen brechiad fflw chwistrell trwyn benodol ar gyfer plant ifanc iawn a'r rhai sydd yn yr ysgol.

Mae'r gaeaf yn dod â risg uwch o afiechydon anadlol, a all arwain at gymhlethdodau difrifol, mynd i'r ysbty, neu waeth - yn enwedig i oedolion hŷn a'r rhai â systemau imiwnedd gwan. Drwy gael eich brechu, nid yn unig ydych chi'n amddiffyn eich hun, ond hefyd rydych yn helpu i leihau'r pwysau ar y GIG ac yn diogelu'r rhai o'ch cwmpas, gan gynnwys teulu, ffrindiau a chydweithwyr.



Mae feirysau fflw a COVID-19 yn newid dros amser, a dyna pam ei bod hi'n bwysig cael eich brechu bob blwyddyn i aros yn ddiogel. Mae'r brechlynnau'n ddiogel, yn gyflym ac yn effeithiol, a gallant leihau difrifoldeb y salwch a'r risg o drosglwyddo'n sylweddol.

Mae BIP Caerdydd a'r Fro wedi creu tudalennau gwe penodol ar gyfer y feirysau gaeaf hyn a sut i gael eich brechu yn eu herbyn: un i [rieni plant oedran ysgol](#), un i [staff y Bwrdd Iechyd](#) ac un i'r [cyhoedd](#).

Gallai un apwyntiad nawr atal wythnosau o salwch.

Dathlu adferiad pobl o gamddefnyddio sylweddau mewn digwyddiad arbennig

Ddydd Iau, 11 Medi, gwnaeth Recovery Cymru a phartneriaid gynnal yr Ŵyl Adferiad Cymru gyntaf yng Nghwrt Insole yn Llandaf, Caerdydd.

Wedi'i amseru i gyd-fynd â Mis Adferiad Cenedlaethol, cynlluniwyd y digwyddiad i ddathlu cyflawniadau pobl sy'n gwella o alcohol a chyffuriau eraill, yn ogystal â herio'r stigma o'u cwmpas.

Gwnaeth yr Ŵyl lawr gwlad hon, dan arweiniad y gymuned, ddod â phobl mewn adferiad, teuluoedd a ffrindiau, gwirfoddolwyr, sefydliadau lleol, a phartneriaid ehangach at ei gilydd. Er gwaethaf y tywydd gwael, roedd mwy na 300 o bobl yn bresennol ac roedd gan 19 o sefydliadau gwahanol stondinau.

Roedd y diwrnod yn llawn cerddoriaeth, straeon a chreadigrwydd. O'r 'Choir with No Name' a 'No Saints', i adroddwyr straeon adferiad a'r awdur Sophie Calon, cadwodd y prif lwyfan y dorf yn ysbrydoledig. Roedd gweithdai'n cynnig blas ar gefnogaeth gan gymheiriaid, grwpiau teulu a ffrindiau, a chymrodoriaethau 12 cam, ochr yn ochr â sesiynau ysgrifennu creadigol, celf, cerddoriaeth a lles cyfannol.



Y Bwrdd Iechyd yn ymuno â Diabetes UK ar gyfer parkrun Trelai

Gwnaeth BIP Caerdydd a'r Fro bartneru â parkrun a Diabetes UK ar gyfer digwyddiad parkrun arbennig iawn.

Mae parkrun yn ddigwyddiad 5k am ddim, hwyliog a chyfeillgar i bobl o bob oed a gallu i gerdded, loncian, rhedeg, gwirfoddoli neu wyllo.

Ddydd Sadwrn, 27 Medi, ymunodd parkrun â Diabetes UK ar gyfer prif ddigwyddiad parkrun arbennig ym Mharc Trelai yn Nhrelái, Caerdydd, i hybu ymwybyddiaeth o'r cyflwr ymhellach ar draws ein cymunedau.



Dywedodd Claire Beynon (mewn melyn yn y llun): *“Roedden ni wrth ein bodd yn cydweithio â Diabetes UK a parkrun i godi ymwybyddiaeth am ddiabetes yn ein cymunedau ledled Caerdydd a'r Fro.*

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.

“Rydw i wedi gweld â'm llygaid fy hun yr awyrgylch anhygoel y gall parkruns ei greu – maen nhw'n ased go iawn i'n cymunedau. Gall meithrin arferion cadarnhaol, fel cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd, wneud rhyfeddodau i'n hiechyd a'n lles a helpu i leihau ein risg o lawer o gyflyrau cronig.”

Gall diabetes arwain at gymhlethdodau difrifol, gan gynnwys anableddeu a marwolaeth. Mae cleifion â diabetes math 2

mewn mwy o berygl o gael clefyd y galon, strôc, a llawer o gyflyrau ieched eraill. Gall pobl ddysgu mwy am Ddiabetes drwy ymweld â [Diabetes UK - Know diabetes. Fight diabetes.](#) | [Diabetes UK.](#)

Proffil aelod o'r tîm

Emma Davies-McIntosh

Dechreuodd Emma Davies-McIntosh ei gyrfa yn y sector gwirfoddol cyn symud i'r awdurdod lleol lle treuliodd 11 mlynedd yn gweithio mewn amrywiaeth o rolau gan gynnwys datblygu cymunedol, gwasanaethau ymyrraeth gynnar ac atal a phartneriaethau.



Datblygodd fenter presgripsiynau cymdeithasol yn Nhorfaen a arweiniodd at bartneriaeth gref â gofal sylfaenol a diddordeb mewn iechyd y cyhoedd. Yn 2019, symudodd i Dîm Iechyd y Cyhoedd Gwent i arwain y Rhaglen Rhwydwaith Llesiant Integredig sy'n mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar y gymdogaeth i greu'r amodau ar gyfer iechyd a llesiant da.

Cadarnhaodd ei chyfraniad at yr ymateb i'r pandemig COVID-19 ei diddordeb yn iechyd ehangach y cyhoedd a'i hysbrydoli i ddechrau MSc mewn Iechyd Cyhoeddus Cymhwysol a gwblhaodd yn 2024.

Ymunodd Emma ag Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro ym mis Chwefror 2025 ac ar hyn o bryd mae'n arwain ar Imiwneiddio Plant a Diogelu Iechyd. Mae hi hefyd yn cadeirio Partneriaeth Heneiddio'n Dda Caerdydd a Bro Morgannwg ac yn mynychu Clystyrau Gofal Sylfaenol Gogledd, Gorllewin a De-orllewin Caerdydd.

Y tu allan i'r gwaith, mae Emma'n hoffi cadw'n actif - rhedeg, beicio, cerdded a phopeth yn yr awyr agored. Mae hi'n Arweinydd Mynydd cymwys ac, fel gwraig i gyn-filwr, mae'n gwirfoddoli gyda Her Gwagedd y Lluoedd Arfog i ysbrydoli menywod eraill i fynd allan yn yr awyr agored.