GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
Swansea Bay University Health Board

Gorffennaf/Awst 2022 **RHIFYN 01**

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

MAE'N BWYSIG SIARAD

Byddai sgwrs 30 munud gyda'ch Meddyg Teulu yn gallu atal diabetes

Byddai sgwrs sydyn yn gallu bod yn ddigon er mwyn osgoi cyflwr cronig sy'n newid bywydau – a'r mynydd o feddyginiaeth sy'n dod law yn llaw â'r cyflwr.

Os nad yw diabetes yn cael ei drin gall arwain at broblemau iechyd, gan fod swm uchel o glwcos yn gallu niweidio'r pibellau gwaed, y nerfau a'r organau.

Rhai cymhlethdodau yw clefyd y galon a strôc, niwed i'r retina, clefyd yr arennau, problemau gyda'r traed ac analluedd mewn dynion.

Ond mae'n bosib lleihau'r risg wrth gymryd camau syml fel bwyta deiet iach a bod yn gorfforol egnïol.

Mae 10 y cant o gyllideb flynyddol GIG Cymru yn cael ei wario ar reoli diabetes a'r cymhlethdodau sy'n dod yn sgil y cyflwr – oddeutu £500 miliwn y flwyddyn.

Ers 2020, mae tua wyth y cant o boblogaeth Cymru oedran 17 a throsodd wedi cael diabetes, ac mae oddeutu 90 y cant o'r rhai hynny wedi cael diabetes Math 2. Mae amcangyfrifon yn awgrymu bod 65,500 o bobl eraill hefyd yn dioddef o ddiabetes Math 2 ond bod y cyflwr ddim wedi cael ei ganfod ynddynt.

Parhad ar dudalen 3



Llun: Jessica Jenkins, fferyllydd addysg a hyfforddiant gyda gwerth blwyddyn o feddyginiaeth ar gyfer achos Math 2 cymhleth, er mwyn rheoli'r diabetes a chymhlethdodau cysylltiedig eraill.

Bydd cyffur gwyrthiol yn newid fy mywyd



Holly Bevan: yn edrych ymlaen at ddyfodol mwy disglair diolch i gyffur gwyrthiol newydd

Mae mam ifanc sydd wedi cael ei geni gyda chlefyd na ellir ei wella yn edrych ymlaen at ddyfodol mwy disglair yn dilyn dod yn un o'r rhai cyntaf yng Nghymru i dderbyn cyffur newydd sy'n newid bywydau.

Mae Holly Bevan, o Abertawe, yn dioddef o atroffi cyhyrol yr asgwrn cefn, neu SMA, cyflwr genetig prin sy'n effeithio ar y brif system nerfol.

Yn benderfynol o beidio gadael i hyn ei dal yn ôl, mae Holly yn wraig briod fodlon ac yn fam i ddau, yn berchennog tŷ ac yn gweithio'n llawn amser.

Ond mae hi wedi gwybod erioed y byddai ei chyflwr yn golygu yn y pen draw y byddai hi'n dibynnu ar gadair olwyn, y byddai'n rhaid iddi mae'n debyg symud i fyngalo, ac y byddai'n rhaid i'w gŵr fod yn ofalwr iddi rhyw ddydd.

Dim mwyach, er hynny.

Mae Holly ymysg y cannoedd o bobl sydd wedi cael eu gweld gan Wasanaeth Niwrogyhyrol i Oedolion De-orllewin Cymru sydd wedi'i leoli yn Ysbyty Treforys Abertawe.

Parhad ar dudalen 2

EWCH AR-LEIN I DDARLLEN YR HOLL STRAEON YN LLAWN

TU MEWN I'R RHIFYN HWN...

Newid ar gyfer y dyfodol... heddiw

Rhoi cynlluniau ar waith i greu canolfannau rhagoriaeth ar ein 3 prif safle ysbyty.

TUDALENNAU 4 - 5



Mae fy swydd yn heriol yn emosiynol

Lucy Whiddett, yn trafod ei gwaith heriol ond hynod werth chweil fel nyrs ganser Sarcoma.

TUDALEN 3

Trafod rhoi organau

Mae'r meddyg ymgynghorol Adran Argyfwng, Anita Jones, ar ymgyrch i gael pawb i siarad am roi organau.

TUDALEN 7

Golygyddol



Mark Hackett, prif weithredwr Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Croeso i rifyn cyntaf Iechyd y Bae, ein papur newydd misol newydd ar gyfer staff a phawb sydd â diddordeb yng ngwaith a gwasanaethau Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Mae Iechyd y Bae yn rhan o'n cynlluniau i wella'r ffordd mae staff yn cael eu cynnwys a'u hysbysu am y gweithle. Mae hyn yn ymateb i adborth parhaus yn deillio o arolygon staff bod angen i ni gyfathrebu'n well fel cyflogwr a gwasanaeth cyhoeddus a bod ein dulliau cyfathrebu yn dod yn fwy hygyrch.

Rydym wedi dewis ffurf y papur newydd yn dilyn adborth gan staff nad oes ganddynt yr amser yn ystod eu sifftiau i fewngofnodi a chanfod newyddion ehangach am y Bwrdd Iechyd. Bydd Iechyd y Bae yn cael ei rannu ar draws safleoedd y Bwrdd Iechyd a phractisiau Meddygon Teulu, a byddwn hefyd yn siarad â fferyllfeydd, deintyddion ac offthalmolegwyr ynghylch rhannu copïau â hwy yn y dyfodol. Bydd Iechyd y Bae hefyd ar gael ar y fewnrwyd a'r wefan.

Ar y tudalennau hyn gobeithiwn y byddwch yn canfod hanesion a gwybodaeth sydd o ddiddordeb i chi ac sy'n ddefnyddiol. Byddwn yn darparu adroddiadau yn rheolaidd yn ymwneud â'r ffordd y byddwn yn dod â chynlluniau Newid ar gyfer y Dyfodol y canolfannau rhagoriaeth yn fyw gyda gwasanaethau a buddsoddiadau newydd, megis Ailddylunio Gwasanaethau Meddygol Acíwt a'r sganwyr newydd yn Singleton sy'n ymddangos ar dudalennau canol rhifyn y mis hwn. Byddwn yn canolbwyntio ar ymgyrchoedd pwysig er mwyn gwella ansawdd a diogelwch, megis ein gwaith ychwanegol ar Atal a Rheoli Heintiau. Byddwn yn adrodd yn ôl ar ddatblygiadau newydd a llwyddiannau megis yr hanesion gwych sy'n cyrraedd y tudalennau blaen sy'n newid bywydau pobl oherwydd y datblygiadau newydd sy'n cael eu harwain gan dimoedd ar draws y Bwrdd Iechyd.
Byddwn yn edrych yn rheolaidd ar ein perfformiad, y pwysau sydd ar ein gwasanaethau a sut mae staff yn rhoi ein cynlluniau ar gyfer gwella ar waith. Byddwn yn dathlu llwyddiannau, ac rwyf o'r farn bod adolygiad y mis hwn o lwyddiant Ysbyty Maes y Bae yn ysbrydoledig tu hwnt.

Ym Mriff y Tîm y mis hwn, briff y dylai pawb glywed amdano trwy eu rheolwyr tîm, clywsom fod heintiau Covid yn codi gyda dros 100 o bobl mewn gwlâu ysbytai pan ysgrifennwyd y briff ond drwy drugaredd nid oedd yr un ohonynt angen gofal dwys.

Dyna pam ein bod wedi cyflwyno mwy o fesurau diogelwch Covid unwaith eto er mwyn amddiffyn cleifion a staff wrth wisgo masgiau ac wedi, gwaetha'r modd, ailgyflwyno'r cyfyngiadau ar nifer yr ymwelwyr. Rydym yn dysgu o hyd ac yn monitro Covid, ac yn barod i wneud mwy neu wneud llai er budd amddiffyn wrth i'r sefyllfa newid.

> **"We'll provide regular reports on how we are turning our Changing for the Future plans for centres of excellence into reality"**

Cawsom hefyd gyflwyniad gwych gan Dr Gwen Davies, Ymgynghorydd ac Arweinydd Clinigol gofal diwedd oes ar y newidiadau mae hi a'i chydweithwyr ar draws y sefydliad yn eu gwneud er mwyn gwella'r gwasanaeth hon yn ogystal â phrofiad y cleifion. Mae'r raddfa farwolaethau mewn ysbytai yng Nghymru wedi bod ar ei huchaf yn Abertawe, a siaradodd Gwen am sut mae mentrau newydd mewn ysbytai, a buddsoddi dros £800,000 yn y gwasanaeth ambiwlans a'r gymuned, yn gwella'r opsiynau i gleifion a'u teuluoedd yn ystod y cyfnod bregus a sensitif hwn. Gallwch ddarllen rhagor am waith Gwen a gweddill Briff Y Tîm ar y fewnrwyd.

Bydd gennym hefyd newyddion am ddigwyddiadau a gwobrwyon, am y camau i godi arian ac am ein partneriaid yn y GIG a'r gofal cymdeithasol. Bydd yna hefyd erthyglau am unigolion, timoedd a gwasanaethau er mwyn dathlu'r llwyddiannau a'r amrywiaeth o fewn ein sefydliad ac yn dod â'r agweddau nad yw pobl yn aml yn clywed amdanynt i'r amlwg.

Rydym wedi dechrau gwella'r ffordd rydym yn cyfathrebu gyda'n mewnrwyd newydd, Briff y Tîm, a chydag adroddiad rheolaidd y Prif Swyddog Gweithredol (CEO) a'r papur newydd hwn. Bydd hyn yn ategu gweithgareddau fel ymweliadau, cyflwyniadau, a gwrando ar aelodau o staff, rhanddeiliaid a chleifion, agweddau y byddwn yn gwneud rhagor ohonynt. Rwyf wedi casglu ynghyd adnoddau sydd gennym eisoes er mwyn creu tîm cyfunol mewn Cyfarwyddiaeth Mewnwelediad, Cyfathrebu a Chysylltu newydd er mwyn gwella cysondeb a darparu rhagor o gyfathrebiadau a chysylltiadau o fewn ein sefydliad a thu hwnt. Gobeithiaf y byddwch yn elwa'n fuan o'r newidiadau.

Does gennym ddim monopoli ar yr hyn sy'n ddiddorol ac rwy'n gobeithio y byddwch yn rhannu eich barn â ni ac yn ein hysbysu o'r hyn yr hoffech chi ddarllen amdano gan mai papur newydd yw hwn ar gyfer y darllenwyr. Felly, cofiwch fod croeso i chi rannu eich barn â ni ar **communications.department@wales.nhs.uk**

..Cyffur Gwyrthiol

..Parhad o dudalen 1

Ac Ysbyty Treforys ydy'r ysbyty cyntaf yng Nghymru i ragnodi Risdiplam i oedolion, cyffur sydd newydd gael ei gymeradwyo. Er nad yw'n gwella'r cyflwr yn llwyr, mae gobaith y bydd y cyffur yn arafu neu'n atal y clefyd rhag datblygu.

Mae Holly, 32, sy'n byw yng Ngellifedw gyda'i gwr Andrew, ei mab Ellis, sy'n dair oed a Faye, ei merch chwe mis oed, wedi cyffroi'n lân ac mae hynny wrth gwrs yn ddealladwy.

"Er 'mod i wedi prynu ty, roeddwn i'n gwybod mewn gwirionedd y byddwn i angen byw mewn byngalo erbyn i mi droi'n 45-50, ac y byddai angen i'r byngalo fod wedi'i addasu ar fy nghyfer i a'r teulu ar gyfer gweddill fy mywyd.

"Ond os yw'r cyffur yn gweithio yn y ffordd rwy'n gobeithio, mae hyn yn golygu na fyddai'n rhaid i mi symud. Rwyf am aros lle ydw i.

"Pan rwy'n hyn fydd fy ngwr ddim yn dod yn ofalwr i mi. Fy ngwr i fydd e o hyd."

Dywedodd Dr Jon Walters, meddyg ymgynghorol yn y maes niwroleg yn Nhreforys, bod y ffordd mae SMA yn effeithio pobl yn amrywio'n fawr.

"Mae rhai babanod sy'n cael eu geni â'r cyflwr yn methu rolio na chodi ar eu heistedd. Yn anffodus, ar gyfer babanod mae'n gyflwr angheuol," meddai.

"Mae oedolion sy'n canfod bod ganddynt y cyflwr yn ystod eu plentyndod yn gallu cerdded ond yn colli'r gallu i gerdded yn hwyrach yn eu bywydau.

"Roedd yn datblygu mewn ffordd ddidostur, felly mae'r cyffur newydd wir yn newid pethau."

Yn sicr, mae SMA wedi cael effaith ar fywyd Holly. Doedd hi byth y cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn yr ysgol, a dysgodd i yrru car awtomatig gan na allai reoli'r cydiwr.

"Mae hyn wedi cael effaith anferth ar fy mywyd i a bywyd fy nheulu o oedran cynnar iawn. Pe bawn i'n rhestru'r holl ffyrdd rwy'n cael anhawster corfforol o ddydd i ddydd, byddai'r rhestr yn un faith."

Ni fydd effaith y cyffur yn dod i'r amlwg am sawl mis, ond mae Holly yn edrych ymlaen eisoes iddo newid ei bywyd er gwell.

"Rwy eisiau poeni llai am fynd i rywle. Hoffwn pe bai dringo a dod i lawr y grisiau yn dod yn ychydig yn haws i mi hefyd.

"Hoffwn flino'n llai cyflym. Mae'n anodd pan rydych angen gofalu am blentyn tair blwydd oed a babi chwe mis oed. Mae pethau fel cerdded gyda fy mab i'r ysgol yn anodd.

"Felly, i mi, mae'r cyffur hwn yn gyffrous iawn."

**Er mwyn darllen rhagor am yr hanes hwn, ewch i'n gwefan – mae'r cod QR ar dudalen 1.*

..Gwasanaeth cymorth meddygon teulu diabetes

..Parhad o dudalen 1

Mae'n bosib bos llawer mwy o bobl mewn perygl o ddatblygu diabetes Math 2 ac amcangyfrifir bod 580,000 o bobl yng Nghymru yn unig, .

Fodd bynnag, mae prosiectau peilot ym Mhort Talbot ac yng ngogledd Cymru wedi bod yn eithriadol o lwyddiannus wrth drin pobl a chanddynt lefelau glwcos uchel sy'n eu rhoi mewn mwy o berygl o ddatblygu diabetes yn y dyfodol, a elwir yn cynddiabetes.

Derbyniodd y cleifion a adnabuwyd i fod mewn perygl yn dilyn prawf gwaed, ymyrraeth 20 munud o hyd gyda gweithiwr cymorth gofal iechyd wedi'i hyfforddi'n arbennig.

Cawsant drafodaethau am wneud newidiadau i'w ffordd o fyw fel gwella eu deiet a gwneud mwy o weithgareddau corfforol.

Flwyddyn yn ddiweddarach, gwiriwyd eu lefelau glwcos ac roedd y lefelau wedi gostwng mewn 83 y cant o'r cleifion – a 62 y cant wedi profi gwelliant mor aruthrol nid oeddent yn yr amrediad cynddiabetes mwyach.

"Yn y pedair i bum mlynedd ddiwethaf does dim cynnydd wedi bod mewn diabetes yn y Clwstwr Afan," yn ôl Dr Mark Goodwin, y Meddyg Teulu a sefydlodd y prosiect peilot.

"Llwyddwyd i gyflawni hyn heb feddyginiaeth, yn defnyddio prawf gwaed syml ac ymgynghoriadau addysgiadol yn unig.

"Os yw cleifion cynddiabetes yn llwyddo, gydag addysg a chyngor hunangymorth syml, i oedi'r clefyd neu osgoi dod yn ddiabetig gallent aros yn iach am gyfnod hwy, osgoi cymhlethdodau diabetes a lleihau'r pwysau ar y GIG."

Mae llwyddiant y prosiectau peilot wedi cael ei ddilyn gan lansiad Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan, wedi'i arwain gan Iechyd y Cyhoedd Cymru.

Mae'n wahanol i ddull Clwstwr Afan gan ei fod yn cael ei gynnig i gleifion, o oedran 18 a throsodd, sydd wedi cael eu hadnabod i fod yn gynddiabetig yn dilyn cael prawf gwaed yn ystod y tri mis blaenorol yn unig.

Gan nad rhaglen sgrinio ydyw, byddai cais wedi bod i wneud y prawf gwaed yn rhan o ofal clinigol arferol y claf.

Mae Iechyd y Cyhoedd Cymru wedi rhoi cyllid i ddau glwstwr yn y bwrdd iechyd er mwyn gallu cyflwyno'r rhaglen.

Fodd bynnag, mae Bae Abertawe wedi cytuno i roi cyllid ychwanegol sy'n golygu bod pob un o'r wyth clwstwr yn gallu ei gyflwyno – a phob un gyda'i weithiwr cymorth wedi'i hyfforddi'n arbennig a fydd yn mynd o gwmpas practisiau i weld cleifion.

Byddant yn cael eu cefnogi ac o dan oruchwyliaeth y dietegydd arbenigol Rachel Long, a oedd yn gryf o'r farn bod atal y broblem yn well na cheisio gwellhad.

"Dylai'r apwyntiadau fod wynebyn wyneb, dros y ffôn neu ar-lein, a thua 30 munud o hyd," meddai hi.

"Byddant yn trafod canlyniadau profion gwaed gyda'r claf ac yn siarad am gymhlethdodau iechyd a'r canlyniadau pe baent yn cael diabetes Math 2.

"Bydd rhan helaeth ohono yn mynd i drafod newidiadau y gallent eu gwneud i'w deiet a hefyd yn trafod cynyddu'r nifer o weithgareddau corfforol.

"Byddant yn gosod targedau ar y cyd â'r cleifion er mwyn iddynt gael cynllun gweithredu yn y cartref er mwyn ceisio gwneud newidiadau.

"Gallwn hefyd eu cyfeirio at wasanaethau cefnogi o fewn y gymuned neu o fewn y gwasanaeth iechyd."

Bydd cleifion yn cael eu gwahodd yn ôl ar gyfer ymgynghoriad pellach flwyddyn yn ddiweddarach. Os ydynt wedi dod allan o'r amrediad cynddiabetes byddant yn cael eu tynnu oddi ar y rhaglen.

Bydd y rhai a chanddynt lefelau glwcos uchel sy'n codi'n uwch na'r lefel uchaf yn mynd ar y rhaglen ar gyfer diabetes Math 2.

Fodd bynnag, fel mae llwyddiant Clwstwr Afan yn ei brofi, nid yw'r dilyniant yn un anochel.

I sawl un, mae clywed eich bod mewn perygl o gael diabetes yn ysgytwad ynddo'i hun, a'r cyfan maent ei angen arnynt er mwyn dechrau gwneud newidiadau.

Meddai Sioned Quirke Pennaeth Maetheg a Deieteg Bae Abertawe: **"Mae wir yn annog pobl i weithredu, fel mae'r niferoedd uchel o lwyddiannau yng Nghlwstwr Afan yn brawf ohono."**

**Er mwyn darllen rhagor am yr hanes hwn, ewch i'n gwefan – mae'r cod QR ar dudalen 1.*

Yn emosiynol, mae fy swydd yn llawn her ond fyddwn i ddim yn ei newid am y byd



Yn y llun: Lucy Whiddett, gweithiwr cymorth sarcoma ymroddedig sydd wedi derbyn gwobr eithriadol.

Mae'n anochel bod cefnogi pobl sy'n dioddef o ganser yn cael effaith emosiynol – ond fyddai Lucy Whiddett ddim yn dymuno i bethau fod yn wahanol.
Mae Lucy yn llawn angerdd am ei rôl yn nhîm sarcoma rhanbarthol Bae Abertawe sydd wedi'i leoli yn Ysbyty Treforys, rôl y dechreuodd Lucy yn Awst 2019.

Mae hi wedi ffurfio perthnasau agos gyda'i chleifion wrth iddi geisio ei gorau i wneud amser eithriadol o heriol, ychydig yn haws iddynt.

Ac ychydig dros dair blynedd ar ôl dechrau fel gweithiwr cymorth sarcoma i Macmillan, mae Lucy wedi derbyn gwobr arbennig iawn gan un o brif elusennau'r DU.

Wedi graddio o'r brifysgol gyda gradd mewn seicoleg a chwnsela, dechreuodd Lucy weithio ym maes gofal yr henoed cyn ymuno â Gwasanaeth Sarcoma De Cymru fel ei weithiwr cymorth cyntaf un.

"Roeddwn eisiau rhywbeth newydd – sialens newydd," meddai. "Ymddangosodd y swydd hon ac roedd hi'n swnio'n anhygoel. Penderfynais fynd amdani, ac roeddwn i'n ffodus iawn o'i chael.

"Rydyn ni'n wasanaeth rhanbarthol. Mae llawer o'r cyfathrebu rhyngom â'n cleifion yn digwydd dros y ffôn, ac eithrio pan maen nhw'n dod i mewn am apwyntiadau. Mae pob claf sy'n cael eu cyfeirio at y gwasanaeth sarcoma yn cael fy rhif ffôn."

"Os oes ganddyn nhw unrhyw broblem neu fater i'w drafod, neu jest eisiau trafod, beth bynnag maen nhw ei angen, maen nhw'n fy ffonio i.

"Os wyf i'n gallu helpu, mi wnaf hynny, neu efallai y bydda' i'n codi'r mater â'r ymgynghorwyr neu'r nyrsys, neu eu cyfeirio at wasanaeth arall."

Mae Sarcoma yn ganser anghyffredin ym meinwe gysylltiol y corff fel braster, cyhyr, nerfau, pibellau gwaed ac asgwrn. Mae sawl math gwahanol, sy'n gallu cael effaith ar unrhyw ran o'r corff.

Yn hanesyddol, gan ei fod yn gymharol brin ac yn anodd ei ganfod a'i drin, mae cleifion ledled y DU wedi rhoi adborth sy'n cyfleu profiadau gwael gyda thriniaethau yn amrywio, gwybodaeth wael a diffyg cefnogaeth.

Yn ne a chanolbarth Cymru, mae pobl sydd dan amheuaeth o fod â sarcoma meinwe meddal neu sydd wedi cael cadarnhad eu bod yn dioddef ohono yn cael eu cefnogi gan y tîm amlddisgyblaethol (MDT) Gwasanaeth Sarcoma De Cymru, wedi'i leoli ym Mae Abertawe.

Diben creu'r rôl gweithiwr cymorth sarcoma oedd er mwyn cwrdd â dyheadau'r gwasanaeth i sicrhau mynediad mwy cyfiawn at y tîm arbenigol, gwybodaeth o ansawdd dda a mwy o gefnogaeth ar draws y rhanbarth.

Mae Lucy yn cysylltu â'r MDT, yn mynychu clinigau ac yn cynnal clinig ffôn yn wythnosol ar gyfer pobl sydd newydd gael eu cyfeirio gydag achosion o sarcoma tybiedig.

Mae hi hefyd yn cynnal clinig asesu anghenion cyfannol wythnosol er mwyn gweld a ellir gwneud unrhyw beth i gefnogi cleifion unigol.

Yn ddiweddar sefydlodd hysbysfwrdd digidol yn cynnwys gwybodaeth ddibynadwy er mwyn i gleifion, perthnasau a gofalwyr gael gafael arni'n rhwydd.

> *Mae cefndir Lucy mewn seicoleg a chwnsela, yn ogystal â'i rolau blaenorol yn gofalu am eraill, mewn bod o gymorth iddi wrth gefnogi ei chleifion.*

"Mae'n bwysig sicrhau cyfathrebu da a datblygu'r sgil o wrando er mwyn i chi allu deall yn llawn yr hyn mae'r claf yn ei ddweud" meddai.

"Mae o'n cael effaith arnoch chi, yn emosiynol, ond rwy wedi dysgu i ymdopi'n llawer gwell wrth gynnal y trafodaethau hyn wrth i i fynd yn hŷn ac wrth fagu mwy o brofiad.

"Mae'n ddigalon, pan mae cleifion yn drist neu'n bryderus. Rwy'n gwybod eu bod yn mynd drwy gyfnod anodd iawn ac rwy'n canolbwyntio ar yr hyn y gallaf wneud i helpu, neu'r hyn rydyn ni'n gallu ei wneud fel gwasanaeth i helpu."

Cafodd Lucy ei hannog gan ei chydweithwyr i wneud cais am Wobr Tricia Moate, Sarcoma UK, a enwyd er anrhydedd i'r nyrs a'r eiriolwr dros gleifion a gafodd sarcoma ei hun ac a fu farw yn 2018.

Er mawr lawenydd a syndod iddi, enillodd Lucy. Mae'r wobr yn cynnwys nawdd er mwyn mynychu canolfan sarcoma arall yn y DU, ac mae Lucy wedi dewis ymweld ag Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Christie ym Manceinion Fwyaf.

Yn ôl Sarcoma UK roedd cais Lucy yn arbennig, yn dangos ei gwir angerdd at ofalu am gleifion sarcoma.

"Rwy'n caru fy swydd," meddai. **"Rwy'n caru'r hyn rwy'n ei wneud. Rwy'n caru dod i'r gwaith bob dydd. Rwy'n gweithio gyda thîm gwych. Alla' i ddim gofyn am fwy."**

**Er mwyn darllen rhagor am yr hanes hwn, ewch i'n gwefan – mae'r cod QR ar dudalen 1*

Iechyd y Bae

Cysylltu â thîm golygyddol Iechyd y Bae

Bydd Iechyd y Bae yn cael ei gyhoeddi bob mis a byddem wrth ein bodd cael syniadau gan staff ar gyfer newyddion, ysgrifau nodwedd ac erthyglau yn ogystal â chael cyfraniadau gan staff i'w cyhoeddi a gwybodaeth am ddigwyddiadau sydd ar y ffordd.

Anfonwch e-bost atom i: **communications.department@wales.nhs.uk**

Llunio'r dyfodol... HEDDIW

Newid ar gyfer y dyfodol
Changing for the future

Mae hwn yn gyfnod eithriadol na welwyd ei debyg o'r blaen ac nid yw pwysau dwys y pandemig wedi pylu eto. Efallai bod delio â Covid a'r heriau cynyddol ar ein system gofal iechyd i weld yn aruthrol ar adegau.

Ond, er gwaethaf hyn, mae llawer iawn o newid cadarnhaol a buddsoddiad yn ein gwasanaethau wedi bod yn bwrw ymlaen o hyd ym Mae Abertawe.

Mae ein taith ar y llwybr Newid ar gyfer y Dyfodol bellach yn mynd rhagddo. Rydym hefyd wedi buddsoddi miliynau o bunnoedd mewn offer a theatrau newydd. Mae ein cynlluniau strategol ar gyfer darparu gofal heb ei drefnu a gofal wedi'i gynllunio mewn ffordd lawer mwy effeithiol yn dechrau gwneud gwahaniaeth nawr.

Er mwyn gweld pa mor bell rydym wedi dod, rydym yn tynnu sylw at ychydig o'r camau mawr ymlaen dros y flwyddyn ddiwethaf. Mae llawer ohonynt wedi'u cysylltu'n uniongyrchol â Newid ar gyfer y Dyfodol a'r Canolfannau Rhagoriaeth, ac mae eraill yn enghreifftiau gwych o arloesi a gwelliannau sydd i gyd yn rhan o stori lwyddiant ehangach Bae Abertawe.

Cafodd ymgysylltiad cyhoeddus yr haf diwethaf ynghylch ein cynlluniau uchelgeisiol Changing for the Future gefnogaeth aruthrol. Nawr, wrth i'r ymgynghoriad staff ffurfiol ar Ailgynllunio Gwasanaethau Meddygol Acíwt (AMSR) ddod i ben, rydym wrth ein bodd bod ein Prif Swyddog Gweithredol, Mark Hackett, a'n cynrychiolwyr staff wedi cytuno ar ddatganiad o ymrwymiad. Mae'n amlinellu sut y byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i sicrhau bod y cynllun AMSR yn cael ei gyflawni'n effeithiol, a bod staff yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys a'u cefnogi drwy'r amser.

Fodd bynnag, dim ond rhan o'r glasbrint Newid ar gyfer y Dyfodol cyffredinol yw AMSR. Mae trosolwg o AMSR a sut mae'n eistedd yn y darlun ehangach yn cynnwys:

- Canolfan Feddygol Acíwt gwerth £3.9 miliwn sydd newydd ei hadeiladu yn Ysbyty Treforys, i asesu, trin a rhyddhau cleifion y diwrnod hwnnw, ynghyd â rhai gwelyau arhosiad byr i gleifion sydd angen parhau â'u hasesiad am hyd at 48 awr. Bydd ganddi hefyd wasanaeth eiddilwch, ardaloedd gofal uchel ar ardaloedd ynysu ar gyfer cleifion brys.
- Bydd gan wasanaeth gofal brys yr un diwrnod y Ganolfan Feddygol Acíwt fewnbwn mawr gan feddygon teulu ar y safle.
- Bydd yr Adran Achosion Brys yn Ysbyty Treforys yn canolbwyntio yn y dyfodol ar drawma difrifol ac argyfyngau 999 fel strôc ac ataliad y galon, ond nid meddygaeth acíwt gyffredinol (gan y bydd hyn yn cael ei gwmpasu gan y Ganolfan Feddygol Acíwt saith diwrnod newydd).
- Mae saith theatr lawdriniaeth ychwanegol yn ysbytai Singleton a Chastell-nedd Port Talbot yn cael eu hadeiladu i fynd i'r afael â rhestrau aros am ofal wedi'i gynllunio. Mae hyn yn allweddol i gynlluniau ar gyfer canolfannau rhagoriaeth rhanbarthol, sy'n cynnwys £25m mewn buddsoddiad cyfalaf a £16m o wariant refeniw.
- Yn ogystal â Chanolfan Ragoriaeth Orthopedig yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, mae'r Uned Llawdriniaeth Ddydd yn cael ei hehangu yn Singleton, ynghyd â chanolfan canser llawfeddygol a chanolfan ddewisol nad yw'n ganser. Bydd hyn yn cefnogi'r rhan fwyaf o'r llawdriniaethau arferol i symud allan o Dreforys, gan ganiatáu i Dreforys ganolbwyntio ar waith llawfeddygol penodol a rhanbarthol.



Yn y llun mae Monica Martins, yr arweinydd tîm clinigol a'r prif wyddonydd clinigol Catherine Humphreys, gyda'r sganiwr newydd yn Ysbyty Singleton.

- Ehangu'r gwasanaeth Wardiau Rhithwir newydd i leihau derbyniadau a chefnogi a rhyddhau cleifion yn gynnar
- Rydym yn tyfu ein gwasanaethau gofal lliniarol
- Buddsoddi mwy yn ein gwasanaethau Gofal yr Henoed.
- Buddsoddi mewn gwasanaethau allweddol eraill fel ffibriliad atrïaidd, methiant y galon a phwysedd gwaed uchel, i leihau derbyniadau a gwella llesiant
- Gwella rheolaeth gofal cymunedol a sylfaenol ar gyfer cyflyrau fel diabetes, trwy ymyrraeth gynharach
- Mwy o ffocws ar atal derbyniadau e.e. gweithio gydag Ymddiriedolaeth Ambiwlans Cymru i frysbennu a rheoli rhai cleifion yn llawer cynharach

> *"Mae manylder a chywirdeb y dechneg SABR yn caniatáu i ddogn is mwy diogel gael ei ddosbarthu i feinwe arferol o amgylch y tiwmor."*

Mae'r gwaith o adeiladu ein theatrau llawdriniaethau newydd eisoes yn mynd rhagddo'n dda. Mae'r theatr newydd gwerth £3.3m ar gyfer triniaethau offthalmoleg eisoes wedi'i hadeiladu ac yn barod i gynnal cannoedd o lawdriniaethau llygaid ychwanegol. Rydym wrthi'n recriwtio staff er mwyn ei hagor cyn gynted â phosib.

Mae theatrau llawdriniaethau Ysbyty Singleton yn ehangu o dair i chwech i helpu i fynd i'r afael â rhestrau aros llawfeddygol, ac mae gan Ysbyty Castell-nedd Port Talbot dair theatr newydd.

Maent yn fodiwlaidd eu dyluniad; yn cael eu hadeiladu'n gyflymach ac yn rhatach nag adeiladu traddodiadol, ond i safon uchel iawn.

Buddsoddwyd hefyd yn rhai o'r sganwyr a'r dechnoleg ddiweddaraf, gan gynnwys triniaeth arbenigol iawn ar gyfer canser yr ysgyfaint sy'n cynnig manteision enfawr i gleifion addas. Nawr, am y tro cyntaf, gallwn gynnig Radiotherapi Abladol Stereotactig, neu SABR yng Nghanolfan Ganser De Orllewin Cymru yn Singleton.

Mae hon yn dechneg arbenigol i wella tiwmorau cynnar yr ysgyfaint, ac mae'n fwy effeithiol na radiotherapi safonol ar gyfer canserau cynnar yr ysgyfaint.

Dywedodd Dr Ceri Powell, oncolegydd clinigol ymgynghorol sy'n trin cleifion â chanser yr ysgyfaint ar draws De Cymru: "Mae manylder a chywirdeb y dechneg SABR yn caniatáu i ddogn is mwy diogel gael ei ddosbarthu i feinwe arferol o amgylch y tiwmor."

Yn yr adran Meddygaeth Niwclear yn Singleton mae ei ddau sganiwr hynaf – un o'r hynaf yn y DU – wedi cael eu disodli gan rai newydd blaengar sy'n darparu delweddau hynod glir.

Bydd yr offer newydd yn helpu clinigwyr i weld canserau yn gynt. Bydd y ddau sganiwr SPECT-CT newydd yn cael eu defnyddio'n bennaf i wneud diagnosis o ganser, a byddant hefyd yn cael eu defnyddio mewn arbenigeddau eraill - cardioleg, er enghraifft.

Maent yn defnyddio gwahanol gydrannau sganio wedi'u hasio gyda'i gilydd i ddarparu gwybodaeth fwy cywir am yr ardal dan sylw.

"Mae'r synwyryddion yn galluogi agosrwydd at gleifion a sganiau â ffocws" eglurodd y Pennaeth Meddygaeth Niwclear, yr Athro Neil Hartman.

"Mae'r eglurder SPECT gwell yn galluogi delweddau clir ar gyfer delweddu manylion anatomegol bach yn well. Mae hyn yn bwysig i helpu i alluogi meddygon, radiolegwyr a chardiolegwyr i ganfod afiechyd yn gynharach."

Mae Ysbyty Treforys hefyd wedi cael sganiwr CT newydd gwerth miliynau o bunnoedd, a ddisgrifiwyd gan Gyfarwyddwr Meddygol yr ysbyty, fel un sy'n cyfateb i symud o deledu sgrin fflat i deledu manylder uwch."

Mae Singleton hefyd wedi cael cyflymydd llinellol newydd gwerth £4m.

Mae cynlluniau ar gyfer y Ganolfan Lawfeddygol Thorasig Oedolion newydd gwerth miliynau o bunnoedd ar gyfer De Cymru hefyd yn symud yn gyflym. Bydd y ganolfan newydd, sydd i'w lleoli yn Ysbyty Treforys, Abertawe, yn trin cleifion canser yr ysgyfaint ac eraill sydd angen llawdriniaeth ar gyfer amrywiaeth o gyflyrau ar y frest.

Bydd yn gallu rhoi triniaeth i nifer cynyddol o gleifion, o bosibl dros 20% yn fwy, a hon fydd y drydedd ganolfan fwyaf yn y DU.

Dywedodd Siân Harrop-Griffiths, Cyfarwyddwr Strategaeth ac arweinydd prosiect Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe:

"Mae datblygu'r cynllun hwn a chael cytundeb yr holl glinigwyr a sefydliadau ar draws De Cymru wedi bod yn waith llafurus a chymhleth.

"Ond rydym wrth ein bodd bod y gymeradwyaeth hon gan y Gweinidog yn golygu y gallwn yn awr symud y gwaith hwn yn ei flaen yn gyflym i ddarparu gwell gwasanaethau llawfeddygol thorasig i bawb ledled De Cymru."

Hefyd yn cael cefnogaeth enfawr gan Lywodraeth Cymru mae cynlluniau ar gyfer Theatr Hybrid Fasgwlaidd o'r radd flaenaf ar gyfer De-orllewin Cymru, sy'n cyfuno ystafell lawdriniaeth draddodiadol â delweddau meddygol uwch.

Y cyntaf yn Ne Orllewin Cymru, mae'n cyfuno ymarferoldeb theatr lawdriniaeth ac offer delweddu pwerus. Bydd yn trin tua 500 o gleifion y flwyddyn, a bydd rhai cleifion sydd angen mynd i Loegr i gael triniaeth ar hyn o bryd yn dod i Abertawe yn lle hynny. Gallai agor yn 2025.

Mae buddsoddiad gwerth £2.5m hefyd yn cael ei wneud i ddarparu cymorth adfer gwell i gleifion yn dilyn rhai mathau o lawdriniaethau cymhleth, gan agor y ffordd i ysbytai Singleton a Chastell-nedd Port Talbot wneud hyd yn oed mwy i fynd i'r afael â rhestrau aros.

Mae'r gofal ychwanegol hwn yn cynnig cam i fyny o ofal ward cyffredinol i gleifion sydd angen cymorth ychwanegol yn syth ar ôl eu llawdriniaeth.

Nid yw mor ddwys â'r gofal ar unedau dibyniaeth fawr neu ofal dwys. Ond bydd yr haen ychwanegol o ofal yn cynnig mwy o hyblygrwydd i ysbytai Bae Abertawe.

Mae agor y gwasanaethau hyn yn ysbytai Singleton a Chastell-nedd Port Talbot yn golygu y byddant yn gallu cynnig ystod ehangach o lawdriniaethau penodol sy'n cael eu cynnal yn Ysbyty Treforys yn unig ar hyn o bryd.



Yn y llun: Y llawfeddyg ymgynghorol Hywel Dafydd yn y theatr llawdriniaeth newydd, hefyd yn Singleton.

Mae llwyddiannau rhyfeddol eraill dros y 12 mis diwethaf wedi cynnwys:

- Wardiau rhithwir, sy'n cael effaith fawr ar leihau hyd arosiadau a chadw pobl allan o'r ysbyty, maent bellach yn cael eu cyflwyno ar draws Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot – gan ddyblu o bedwar i wyth.
- Mae cam cyntaf gwasanaeth rheoli pwysau i blant a phobl ifanc yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot bellach yn fyw.
- Mae gwasanaeth achub bywyd a ariannwyd fel peilot ym Mae Abertawe bellach wedi sicrhau cyllid gan y GIG. Mae'r gwasanaeth Profion Genetig Cardiaidd yn helpu teuluoedd â chyflyrau cardiaidd etifeddol (ICC), fe'i sefydlwyd yn wreiddiol yn Ysbyty Treforys yn 2018 gyda chyllid gan Sefydliad Prydeinig y Galon a Chronfa Miles Frost.
- Mae pobl â chyflyrau llygaid difrifol a allai arwain at golli golwg bellach yn cael gwiriadau hanfodol o fewn wythnosau yn hytrach na blynyddoedd posibl. Rydym yn gweithio gydag optometryddion cymunedol i wirio cleifion am amheuaeth o ddirywiad macwlaidd gwlyb a retinopathi diabetig.
- Ysbyty Treforys oedd y cyntaf yn y DU i gael ei gysylltu â'i fferm solar ei hun. Mae'r fferm £5.9m yn cyflenwi bron i chwarter pŵer yr ysbyty ac yn lleihau allyriadau carbon yn sylweddol.

Rydym hefyd yn falch iawn i fod yr unig uned iechyd meddwl amenedigol Cymru, sef Uned Gobaith, sydd wedi agor yn Ysbyty Tonna.

Dywedodd Hazel Powell, Dirprwy Gyfarwyddwr Nyrsio a Phrofiad Cleifion Bae Abertawe: "Mae'r gwasanaeth iechyd meddwl amenedigol cyfan a'r tîm wedi gwneud gwaith anhygoel yn ystod blwyddyn gyntaf brysur iawn.

> **"Mae'r gwahaniaeth y mae'r uned hon yn ei wneud i'r mamau, y tadau, y babanod a'r teuluoedd sy'n ei defnyddio yn anfesuradwy."**

Ymgyrch fawr i recriwtio nyrsys ar y gweill ym Mae Abertawe



Yn y llun: Mandy Williams, Addysg Uwch Nyrsys a Melanie Williams, Matron Recriwtio Corfforaethol o dîm recriwtio nyrsys ymroddedig Bae Abertawe.

Mae gwaith ar y gweill i bron dyblu'r nifer o nyrsys newydd sy'n cael eu recriwtio i weithio ym Mae Abertawe.

Mae cannoedd o nyrsys o dramor, sy'n cael eu galw'n nyrsys sydd wedi'u haddysgu'n rhyngwladol, yn cael eu targedu i ymuno â'r bwrdd iechyd.

Hefyd, mae gweithwyr cymorth gofal iechyd yn cael eu hannog i uwchsgilio ac ehangu eu rolau.

Mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe dîm recriwtio nyrsys ymroddedig er mwyn sicrhau bod popeth posibl yn cael ei wneud i hybu niferoedd ein nyrsys.

Mae ymgynghoriadau ac arolygon staff dro ar ôl tro wedi codi pryderon am brinder staff, sydd wedi gadael nifer o'n gweithwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gorweithio ac o dan bwysau. Bellach mae yna nifer o fentrau ar waith i geisio mynd i'r afael â'r diffygion hyn, yn enwedig yn y gweithlu nyrsio.

Mae recriwtio nyrsys sydd wedi'u haddysgu'n rhyngwladol yn rhan allweddol o gynlluniau recriwtio a chadw'r bwrdd iechyd. Ymhlith y mentrau eraill mae ehangu rolau gweithwyr cymorth gofal iechyd ar draws y sefydliad. Mae'r bwrdd iechyd hefyd eisiau nodi aelodau presennol o staff sydd eisiau gwneud cynnydd pellach trwy ddatblygu sgiliau ychwanegol.

Mae prinder staff nyrsio'n broblem sy'n wynebu byrddau iechyd ac ymddiriedolaethau ledled y DU, ond mae arweinwyr bwrdd iechyd Bae Abertawe wedi ymateb i'r her recriwtio gyda thargedau uchelgeisiol i adeiladu ar y nifer cynyddol sydd wedi dewis gweithio gyda'r sefydliad.

Y llynedd, recriwtiwyd 140 o nyrsys sydd wedi'u haddysgu'n rhyngwladol, cynyddwyd targed eleni i 200, gyda chynnydd ychwanegol posib i 350.

Dywedodd Melanie Joseph, Matron Recriwtio Corfforaethol: "Mae gennym nifer sylweddol o swyddi gwag ar draws y bwrdd iechyd, ac mae hynny'n wir am y mwyafrif o fyrddau iechyd.

"Rydym yn ymwybodol ei fod yn gyfnod heriol i'n staff presennol. Mae hi wedi bod yn anodd yn ystod y pandemig, ac rydym yn ceisio ailgychwyn gwasanaethau, rydym wedi bod yn brin o staff ers talwm.

"Rydym yn ceisio recriwtio a gweithio ar strategaethau cadw, ond mae hyn yn cymryd amser. Mae angen i ni gyflogi staff mor gyflym ag y gallwn, tra'n gwneud yn siwr bod y staff yma'n wybodus, yn barod ac yn gallu ffitio i mewn i dimau i gefnogi darparu safonau gofal rhagorol."

Mae'r bwrdd iechyd yn recriwtio nyrsys o bedwar ban byd sydd eisoes yn nyrsys cofrestredig yn eu gwledydd eu hunain. Mae'r nyrsys hyn yn ennill eu cofrestriad gyda Chyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth y DU trwy wneud rhaglen baratoi OSCE bedair wythnos, ac mae'r bwrdd iechyd yn falch o'i gyfradd basio 100%.

Nid yw recriwtio nyrsys rhyngwladol heb ei drafferthion, mae rhai materion - megis cadarnhad o fisa - allan o reolaeth y tîm, ac mae digwyddiadau fel y rhyfel yn yr Wcráin yn gallu arwain at oedi oherwydd mae'r staff fisa mor brysur.

Dywedodd Miranda Williams, Addysg uwch nyrsys: "Rydym hefyd eisiau meithrin ein gweithwyr cymorth gofal iechyd presennol. Rydym eisiau helpu'r rheiny sydd eisiau ehangu eu sgiliau, gwybodaeth a lefel addysg i gyrraedd pwynt lle gallant ymgymryd â rhaglen cyn-cofrestru a dod yn ein nyrsys Band 5, 6 a 7 yn y dyfodol."

Diweddariadau Gwasanaeth

Dyfodol iach yw dyfodol gwyrdd

Mae gofal iechyd yn ymwneud â mwy na gofalu am bobl sâl. Mae'n ymwneud hefyd â gofalu am yr amgylchedd rydym yn byw ynddo, gan ei fod yn gallu cael effaith uniongyrchol ar ein hiechyd a'n lles.

Dan arweiniad Grwp Llywio Bae Abertawe Cynaliadwy, mae gan y bwrdd iechyd nifer o grwpiau sy'n cwmpasu ystod o bynciau c ynaliadwy ac amgylcheddol:

- Mae Grwp Llywio Bae Abertawe Cynaliadwy – a gadeirir gan Siân Harrop-Griffiths, Cyfarwyddwr Gweithredol Strategaeth – yn ymdrin â'r agenda gynaliadwyedd ehangach gan gynnwys datgarboneiddio, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r amgylchedd.
- Mae'r grwp Gweithredu Datgarboneiddio yn canolbwyntio ar bum maes: Ein Diwylliant a'n Ffyrdd o Weithio, Ein Hadeiladau ac Ystadau, Ein Teithio, Ein Caffael ac ein Hagwedd at Ofal Iechyd. Cefnogir y gwaith hwn gan grwpiau prosiect penodol.
- Mae yna hefyd Grwp Gwyrdd newydd - grwp o wirfoddolwyr sy'n cael ei redeg gan staff i herio'r bwrdd iechyd am sut mae'n ymdrin â chynaliadwyedd; ynghyd â chreu prosiect arloesol, rhwydweithio a chysylltu ag Iechyd Gwyrdd Cymru. Mae'r Grwp Gwyrdd hefyd yn canolbwyntio ar theatrau gwyrddach; bwyd cynaliadwy, teithio cynaliadwy a gwastraff ac ailgylchu.

Yn ogystal, mae'r Grwp Gwyrdd wedi datblygu arolwg staff yn edrych ar yr hyn y mae cynaliadwyedd yn ei olygu i'n staff o ran teithio, lleoedd gwyrdd a'r ffordd rydym yn gweithio, a byddai'n croesawu eich cyfranogiad. Bydd yr holl ymatebion yn gyfrinachol a ni fydd unrhyw fanylion preifat yn cael eu casglu gyda'r ymatebion.

Mae dolen i'r arolwg ar gael ar y fersiwn ddigidol o'r stori hon ar y fewnrwyd staff.

I gael rhagor o wybodaeth am y grwpiau uchod, anfonwch e-bost i: **SBU.Sustainability@wales.nhs.uk**

111 Opsiwn 2:



A ydych angen cymorth iechyd meddwl ar frys?

Chwe blynedd yn ôl ni oedd y cyntaf yng Nghymru i beilota gwasanaeth ffôn 111 newydd rhad ac am ddim gyda'r nod o helpu pobl i gael cymorth a chyngor gofal iechyd brys ddydd a nos.

Ers hynny mae miloedd o bobl wedi cysylltu â'r gwasanaeth 111 i gael cymorth gydag ystod o bryderon clinigol, ac mae'r gwasanaeth 111 bellach ar gael ledled y rhan fwyaf o Gymru.

Ar 1 Awst bydd y gwasanaeth 111 ym Mae Abertawe yn symud i gyfnod newydd cyffrous, wedi'i anelu at gefnogi unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl.

Bydd Galw 111 Opsiwn 2 yn rhoi pobl mewn cyswllt uniongyrchol gyda thîm o weithwyr proffesiynol iechyd meddwl wedi'u lleoli'n Ysbyty Castell-nedd Port Talbot. Bydd pobl yn gallu ffonio 111 a dewis opsiwn 2 i siarad â nyrs neu ymarferydd cymwys.

Mae'r gwasanaeth ar gael i unrhyw un yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot sydd â phryder iechyd meddwl, yn cynnwys perthnasau.

Bydd y gwasanaeth Galw 111 Opsiwn 2 ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos, ac yn cynnig gwasanaeth brysbennu a chymorth neu gyfeirio fel y bo'n briodol.

CAU DRYSAU YSBYTY MAES Y BAE



Pictured: Bay Field Hospital Site Manager Kelly John, left, and Project Lead Sally Bloomfield
Yn y llun: Ar y chwith, Kelly John, Rheolwr Safle Ysbyty'r Bae, yr Arweinydd Prosiect Sally Bloomfield ar Ward Pennard, un o'r wardiau ysbyty maes olaf i gael eu digomisiynu.

Mae ysbyty maes a gafodd ei adeiladu i ofalu am gleifion Covid, ond a aeth ymlaen i frechu dros 400,000 o bobl, yn cau ei ddrysau ar ôl dwy flynedd.

Er na chafodd ei ddefnyddio ar gyfer y diben gwreiddiol, mae Ysbyty Maes y Bae wedi dod yn allweddol i wasanaethau iechyd yn ystod y pandemig.

Yn ogystal â rhoi brechiadau, mae wedi darparu lleoliad ar gyfer profi gwrthgyrff, profion gwaed, hyfforddi nyrsys a gwasanaeth cleifion allanol ar gyfer pobl â Covid Hir.

Mae disgwyl i waith digomisiynu ddechrau ar ddiwedd y mis.

Mae tri chant a hanner o welyau, sydd ddim yn addas i'w defnyddio yn ein prif ysbytai, wedi cael eu rhoi i eraill. Mae rhai wedi mynd i wersyll i ffoaduriaid ym Moldova ar gyfer pobl sy'n ffoi'r rhyfel yn yr Wcráin, i deuluoedd sy'n cynnig lloches i ffoaduriaid o'r Wcráin ac i deuluoedd lleol sy'n wynebu tlodi gwelyau.

Bydd y gweddill yn cael eu haddasu at ddibenion gwahanol neu'n cael eu rhoi i eraill.

Cafodd yr adeilad 11,000 metr sgwâr ar safle Bay Studios ychydig y tu allan i Abertawe, lle'r oedd echelau cefn ceir a faniau Ford yn cael eu gwneud ar un adeg, ei glustnodi ar gyfer ei drawsnewid yn un o ddau ysbyty maes yn yr ardal yng ngwanwyn 2020 wrth i dôn o heintiau Covid ledaenu ar draws Ewrop.

Cydweithiodd Cyngor Abertawe, y bwrdd iechyd a'r fyddin i gyflwyno'r prosiect gwerth £18 miliwn.

Dywedodd arweinydd y prosiect Sally Bloomfield: **"Roedd yn dasg anferth ac yn esiampl o gydweithio ar ei orau."**

Yn wahanol i ysbytai Nightingale Lloegr, ni ddyluniwyd y Bae i fod yn uned gofal dwys, ond yn hytrach yn uned cam-i-lawr i ryddhau lle mewn ysbytai.

Erbyn mis Rhagfyr 2020 roedd Ysbyty Maes y Bae wedi dod yn gartref i Ganolfan Brechu Torfol wrth i'r brechlyn Pfizer gael ei roi i staff iechyd a gofal cymdeithasol.

Fel yr ysbyty maes, roedd creu Canolfan Brechu Torfol y Bae yn rhywbeth na welwyd ei debyg o'r blaen ac yn gyflym.

Ond y staff sydd wedi gweithio yn y ganolfan gydag ymroddiad llwyr sydd wedi gwneud y gwahaniaeth go iawn.

Roedd dros 12,000 o bobl yn cael gwahoddiad i fynd yno am frechiad yn ystod y cyfnod prysuraf ym mis Rhagfyr 2021.

"Mae'n rhywbeth y byddwn yn edrych yn ôl arno fel cyflawniad anhygoel," dywedodd yr arweinydd clinigol Rebecca Maus.

"Yn ystod y cyfnodau prysuraf roedd pobl yn gweithio ar eu dyddiau i ffwrdd ac yn aros yn hwyr i wneud yn siŵr bod pobl yn cael eu brechu.

"Mae brwdfrydedd y staff wedi bod yn anhygoel."

Sbotolau

Taflu'r golau ar Anita Jonas, ymgynghorydd yn yr Adran Argyfwng (ED) yn siarad am arwain ar roi organau



Yn y llun: Mae Anita Jonas, arweinydd clinigol newydd ar gyfer rhoi organau yn dweud bod boddhad i'w gael o gysuro teuluoedd wrth i'r rhai maent yn eu caru fod yn gymorth i eraill.

Mae'n destun trafod sy'n cael ei osgoi gan amryw ond mae Anita Jonas ar ymgyrch i gael pawb i siarad am roi organau.

Mae arweinydd clinigol newydd Bae Abertawe ar gyfer rhoi organau (CLOD) yn benderfynol o wneud rhagor er mwyn annog y rhai sydd eisiau "rhoi bywyd yn rhodd" pan ddaw eu bywydau i ben, er mwyn hysbysu eu teuluoedd a'r rhai maent yn eu caru o'u dymuniadau cyn iddi fod yn rhy hwyr i wneud hynny.

Gallai un person yn rhoi organau arbed a thrawsnewid bywydau hyd at naw o bobl.

Er i'r gyfraith yng Nghymru newid i 'caniatâd tybiedig' yn 2015 – sy'n golygu y byddwch yn cael eich trin fel person sydd ddim yn gwrthwynebu eich organau yn cael eu defnyddio i helpu person arall pe baech yn marw – mae'n annhebygol iawn y byddai meddygon yn gwneud hynny yn groes i ddymuniad teulu agos yr ymadawedig.

Mae Dr Jonas sy'n ymgynghorydd yn Uned Gofal Dwys Ysbyty Treforys, yn gwybod mwy nag amryw am y maes emosiynol hwn.

Dywedodd Anita: **"Yn ystod fy holl yrfa rwy wedi bod yn ymwneud â rhoi organau i ryw raddau, oherwydd gallai'r rhoddwr fod yn un o'r cleifion nad ydym, yn anffodus, yn gallu ei helpu mwyach.**

"Mae gofal dwys yn arbenigedd heriol oherwydd rydym yn delio â chleifion sydd yn ddifrifol wael ac yn aml, yn anffodus, nid ydym yn gallu arbed eu bywydau – er ein bod ni'n gwneud pob ymdrech i wneud hynny.

"Mae hi bob amser yn anodd colli rhywun ond, os ydych yn meddwl am y sefyllfa, wrth roi organau mae'r golled yn gallu cael effaith ar fywyd rhywun arall – mae'n rhoi cysur."

Gyda dros 300 o bobl, ledled y DU, yn aros am drawsblaniad ar hyn o bryd, mae galw brys am roddwyr a hynny yn fwy nag erioed.

Dywedodd Anita ei bod eisiau codi ymwybyddiaeth, a chael pobl i siarad am roi organau.

"Mae hi'n gallu bod yn anodd gwneud penderfyniad pan dydych chi ddim yn gwybod llawer am roi organau.

"Ond y mwyaf rydych yn siarad am hyn, y mwyaf rydych yn clywed amdano, y mwyaf rydych yn darllen amdano, mae'r ansicrwydd yn gallu diflannu ac rydych yn gallu gwneud penderfyniad."

Mae hysbysu eich teulu a'r rhai rydych yn eu caru o'ch dymuniadau yn eu harbed rhag gorfod dioddef y boen o ddelio â hyn ar un o adegau gwaethaf eu bywydau.

"Y brif neges yw annog pobl i gael trafodaeth am roi organau oherwydd mae'n rhywbeth a allai ddigwydd i ni gyd," meddai Anita.

"Hefyd, dydych chi byth yn gwybod pryd y byddwch chi mewn sefyllfa pan fyddwch chi, neu rywun sy'n agos atoch angen trawsblaniad.

"Does dim yn waeth na rhywun rydych chi'n ei garu yn ddifrifol wael a chlywed nad oes dim mwy y gellir ei wneud i'w helpu.

"Yna mae'r drafodaeth am roi organau yn codi – mae'n gryn dipyn i feddwl amdano ar y pryd. Pe bai'r trafodaethau hyn wedi digwydd o flaen llaw byddai pethau'n ychydig yn haws i'r teulu.

"Mae'n sefyllfa anodd tu hwnt pan rydych yn colli rhywun rydych yn ei garu, ond mae gwybod ei fod wedi rhoi ei fywyd yn rhodd i bobl eraill yn rhywbeth arbennig."

Cadarnhaodd Anita, er bod y gyfraith ar eu hochr hwy, fyddai meddygon ddim yn tynnu organau er mwyn eu rhoi i eraill yn groes i ddymuniad y teulu.

"Mae'n rhywbeth y gallwn ei wneud ond mae'n bwysig iawn ein bod yn cael bendith y teulu. Byddwn i'n sicr yn annog pawb i gael sgwrs am hyn."

Unwaith mae rhoddwr posib yn cael ei adnabod, mae nyrs sy'n arbenigo mewn rhoi organau yn cael ei hysbysu.

"Os ydym yn adnabod rhywun i fod yn rhoddwr organau posib rydym yn eu cyfeirio'n ffurfiol ac, yn dibynnu ar yr ymateb, rydym yn bwrw ati," meddai.

"Rydym yn hoffi cael sgwrs gyda'r teulu pan mae nyrs sy'n arbenigo mewn rhoi organau (SNOD) yn bresennol – mae'r bobl hyn yn arbenigwyr wrth gyfathrebu ag eraill ac ein hamcan yw siarad â theuluoedd pan maen nhw yna gyda ni.

"Wedi i'r drafodaeth hon ddigwydd, a'r teulu yn rhoi eu caniatâd, mae angen gwneud profion a gwiriadau pellach er mwyn cadarnhau bod y person yn gymwys i fod yn rhoddwr organau.

"Mae angen cydweithio agos hefyd rhwng y SNOD, y tîm rhoi organau a'r tîm trawsblannu, er mwyn gallu adnabod derbynwyr addas ar gyfer yr organau hyn, gan nad yw pob organ yn gweddu'r rhai hynny sydd angen trawsblaniad."

Yn aml iawn gall rhoddwr helpu newid bywyd mwy nag un person – hyd at naw o bobl.

Dywedodd Anita: **"Y flwyddyn ddiwethaf adnabyddodd y bwrdd iechyd saith person oedd wedi rhoi organau i 24 unigolyn, gan drawsnewid eu bywydau. Y rhodd yw bywyd."**

Fi sy'n gyfrifol am atal heintiau

Mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae mewn helpu i osgoi heintiau sydd nid yn unig yn niweidio ein cleifion ond sydd hefyd yn rhoi gwasanaethau iechyd dan fwy o bwysau - fel y mae Delyth Davies, Pennaeth Nyrsio ac Atal a Rheoli Heintiau, Bae Abertawe yn egluro.

Mae Heintiau sy'n gysylltiedig â Gofal Iechyd (HCAIs) yn niweidio ein cleifion - yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol.

Mae heintiau yn cymhlethu adferiad cleifion, yn achosi poen, yn cynyddu gorbryder ac mae cleifion yn gorfod aros yn yr ysbyty am hirach, cau wardiau ac ati'n golygu bod rhaid i gleifion eraill aros am hirach i gael gwely.

Yn ogystal, mae HCAIs hefyd yn ychwanegu'n arw at lwyth gwaith staff a phwysau, trwy'r gofal ychwanegol y mae'r cleifion hyn ei angen a rheoli effaith achosion o haint.

Nid yn ein hysbytai ni'n unig y mae'r pwysau hyn yn cael eu teimlo. Maent yn cael effaith ar bractisau meddyg teulu, tai â chymorth, lleoliadau cymunedol a gofal cymdeithasol a hyd yn oed cartrefi cleifion.

Mae atal heintiau rhag cael gafael yn y lle cyntaf yn allweddol.

Ers blynyddoedd lawer, mae'r ffocws gwleidyddol a chyhoeddus wedi bod ar nifer fach o heintiau allweddol: C. difficile a bacteremia a achosir gan **Staph. aureus, E. coli, Klebsiella** a **Pseudomonas.**

Mae cyfraddau'r HCAIs hyn yn uwch ym Mae Abertawe na byrddau iechyd eraill Cymru. Ac eto, nid nhw yw'r mwyafrif o HCAIs sy'n effeithio ar ein cleifion.

Mae'r prif heintiau'n cynnwys heintiau'r llwybr wrinol, anadlol, heintiau croen a meinwe meddal, heintiau clwyfau llawfeddygol a heintiau'n gysylltiedig â dyfeisiau mewnwthiol.

Gall yr heintiau hyn fod yn rhagflaenwyr i bacteremia, ac efallai bydd angen eu trin gyda gwrthfiotigau, sydd yn ei dro'n cynyddu'r risg o golitis C. difficile, a'r risg o ymwrthedd i gyffuriau.

Mae'n gwneud synnwyr i dargedu'r heintiau mwyaf cyffredin hyn, oherwydd gall eu hatal yn y lle cyntaf ein helpu i leihau'r heintiau allweddol.

Felly mae hylendid gofalus o'r pwys mwyaf. Golchwch eich dwylo'n ofalus a rheolaidd, defnyddiwch gel alcohol, a glanhewch eich dwylo rhwng cleifion bob amser.

Mae yna bethau eraill y gallwch eu gwneud i atal heintiau, yn enwedig wrth ddefnyddio dyfeisiau meddygol mewnwthiol fel canwlâu a chathetrau. Osgowch osod unrhyw ddyfais fewnwthiol yn gynnar rhag ofn y bydd ei hangen nes ymlaen. Gosodwch y dyfeisiau hyn dim ond os a phryd fydd angen.

Rhaid i chi gynnal maes di-haint wrth fewnosod dyfeisiau, atal halogiad wrth ddelio â nhw, eu gwirio ar bob sifft, a'u tynnu cyn gynted ag nad oes eu hangen mwyach.

Nid yw'r pwysau presennol o fewn iechyd a gofal cymdeithasol yn debygol o newid yn y dyfodol agos, a gallant ymddangos y tu hwnt i ddylanwad unigolion.

Ond gallwn ganolbwyntio ar y pethau y gallwn newid. Gall newidiadau bach cynaliadwy gyda'i gilydd wella canlyniadau.

Boed mewn rolau clinigol neu anghlinigol, gallwn fod yn gyfrifol am newid ein hymarfer a'n hymddygiad. Gallwn godi ein llais i ddylanwadu ar eraill.

Mae'n amser i ni gyd ddweud: Fi sy'n gyfrifol am atal heintiau.

"Ni ddaw newid os ydym yn aros am ryw berson arall, neu os arhoswn am ryw amser arall. Ni yw'r rhai y buom yn aros amdanynt. Ni yw'r newid a geisiwn." Barack Obama.



Yn y llun: Delyth Davies, Pennaeth Nyrsio: Atal a Rheoli Heintiau

Beth sy'n digwydd?

Dyddiadau i'ch dyddiadur

AWST

1, 2, 9, 16 a 30 Awst:
Cwrdd â'r Gwarcheidwaid

Mae sesiynau cwrdd a chyfarch galw heibio'r Gwasanaeth Gwarcheidwaid ar gael mewn nifer o safleoedd y bwrdd iechyd ac ar-lein.

9, 15, 22 a 31 Awst:
Sesiwn hyfforddi brechwyr cymheiriaid SBU, Ysbyty Morriston

Mae'r sesiwn hon ar gyfer Brechwyr Cymheiriaid newydd a phrofiadol. Gall gweithwyr iechyd proffesiynol cymwys sy'n gallu cyflenwi a rhoi meddyginiaethau o dan Gyfarwyddyd Grŵp Cleifion (PGD) gofrestru i fod yn Frechwyr Cymheiriaid.

10 a 23 Awst:
Sesiwn Hyfforddi Brechwyr Cymheiriad SBU, Ysbyty Castell-nedd Port Talbot

10,17 a 24 Awst:
Caffi Menopos SBU

Mae Caffis Menopos yn ddigwyddiadau cynhwysol ac mae croeso i unrhyw un sydd â diddordeb yn y menopos: pob rhyw a phob oed.

12 Awst:
Hyfforddiant Diweddaru ar Roi Trallwysiadau Gwaed

Sesiwn ddiweddaru ar Teams i'r rhai sydd eisoes wedi'u hyfforddi ac wedi cael prawf cymhwysedd ar roi trallwysiadau gwaed.

16 a 30 Awst:
Sesiwn Hyfforddi Brechwyr Cymheiriaid SBU, Ysbyty Cefn Coed

Awst 17:
Digwyddiad i Deuluoedd tîm Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg Castell-nedd Port Talbot

Dewch i fwynhau'r ail ddigwyddiad i'r teulu AM DDIM sy'n cael ei gynnal gan dîm Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg Castell-nedd Port Talbot.

17 a 26 Awst:
Cefnogi Gweithwyr gyda'r Menopos

Nod y sesiwn hon yw codi ymwybyddiaeth rheolwyr o'r menopos a darparu cymorth i ddefnyddio polisi menopos GIG Cymru a sut y gall rheolwyr gefnogi gweithwyr sy'n profi symptomau menopos.

24-31 Awst:
Hyfforddiant Gofal Dementia - medrus

Rhaglen hyfforddi pum niwrnod ar gyfer staff sydd am ddod yn hyrwyddwr dementia neu ddatblygu eu dealltwriaeth o ofal dementia i lefel uchel. Bydd yr hyfforddiant yn cynnwys paratoi ar gyfer asesiad cymhwysedd mewn ymarfer clinigol.

Awst 24:
Sesiwn Hyfforddi Brechwyr Cymheiriad SBU, Singleton

Awst 27:
Gorymdeithio gyda GIG Cymru yn Pride Cymru

Ymunwch â ni yng Nghaerdydd ar ddydd Sadwrn 27 Awst i orymdeithio gyda chydweithwyr GIG Cymru yn Pride Cymru.

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Cysylltwch â Golygyddol: **communications.department@wales.nhs.uk**

Tad galarus yn codi £1,400 ar gyfer grŵp cymorth colli babanod Abertawe



Yn y llun: Dean Osell, a gerddodd 150 o filltiroedd er mwyn codi arian ar gyfer y grŵp cymorth colli babanod.

Mae tad sydd wedi profi marwolaeth ei faban heb ei eni wedi cerdded 150 o filltiroedd er mwyn codi arian ar gyfer grŵp a fu o gymorth iddo ef a'i wraig wrth ddelio â'u galar.

Mae Dean a Fiona Osell yn rhieni i dair merch ond collasant eu mab yn faban bach yn ystod beichiogrwydd yn Chwefror y flwyddyn ddiwethaf.

Daeth Fiona a'i gŵr Dean o hyd i gysur yng Ngrŵp Cymorth Colli Babanod Bae Abertawe, sy'n rhoi cymorth i rieni mewn profedigaeth.

Llwyddodd Dean sy'n gyn meddyg coed, i godi arian wrth gwblhau taith gerdded naw niwrnod o hyd o'i fan geni wrth Hednesford, Swydd Stafford, hyd at gartref y teulu yn Rhos, Cwm Tawe.

Roedd Fiona yn gweithio yn Ysbyty Treforys am ddeng mlynedd cyn iddi gael ei phenodi yn arweinydd radiograffeg y safle yn Ysbyty'r Tywysog Philip yn Llanelli.

Dywedodd Fiona: "Yn anffodus iawn fe gollon ni ein mab bach yn 27 wythnos oed. Roedd y sefyllfa'n un dorcalonnus ond er gwaethaf hyn roedd y cymorth a'r gefnogaeth a gawsom yn ystod y cyfnod hwn a'r adnoddau oedd ar gael i ni yn gymorth mawr.

"Ces i fy synnu faint o bobl yn y gymuned oedd â'u hanes personol eu hunain o golli baban, a oedd yn dorcalonnus i'r teuluoedd, a'r ymdopi â'r galar yn aml y digwydd ar y tu mewn.

"Roeddem eisiau codi ymwybyddiaeth o'r grŵp hwn a'r gwaith mae'n ei wneud, a chodi arian er mwyn bod o gymorth i'r rhai sydd angen y gwasanaeth a pharhau i gefnogi rhieni a theuluoedd mewn profedigaeth".

Cariodd Dean offer gwersylla a oedd yn pwyso 15 kilo yn ystod y sialens, gan gerdded ar lwybrau cerdded yn unig ac osgoi cerdded ar hyd ffyrdd, a olygai nad oedd yn dilyn y llwybrau mwyaf gwastad na'r llwybrau mwyaf uniongyrchol. Aeth y llwybrau ag ef ar hyd bryniau Swydd Amwythig, Clawdd Offa, Y Gelli Gandryll a Phen y Fan.

"Cyrhaeddes i adref ac roedd parti syrpréis wedi'i drefnu i fy nghroesawu. Aeth y cwrw a'r byrger i lawr yn dda, ond mae'n rhaid i mi gyfaddef mod i bron â chysgu ar fy nhraed ar y pryd", meddai Dean.

O ganlyniad i'w ymdrechion, codwyd bron i £1,500 ar gyfer y grŵp sy'n rhoi cymorth ar-lein ac yn cynnal cyfarfodydd yn fisol ym Mhafiliwn Llandarcy er mwyn i rieni siarad am eu galar a'u teimladau.

Dywedodd Christie-Ann Lang, bydwraig sy'n arbenigo mewn profedigaeth: "Diolch yn fawr i Fiona a Dean am helpu i godi ymwybyddiaeth o golli babanod ym Mae Abertawe ac am yr arian a godwyd yn ystod y daith gerdded er cof am eu mab."

Gweithiwr banc yn Abertawe yn cyfrannu £20,000 at ofal lliniarol

Mae tîm gofal lliniarol arbenigol wedi derbyn rhodd o £20,000 er cof am un o'r cleifion a oedd dan eu gofal yn ystod ei ddyddiau olaf.

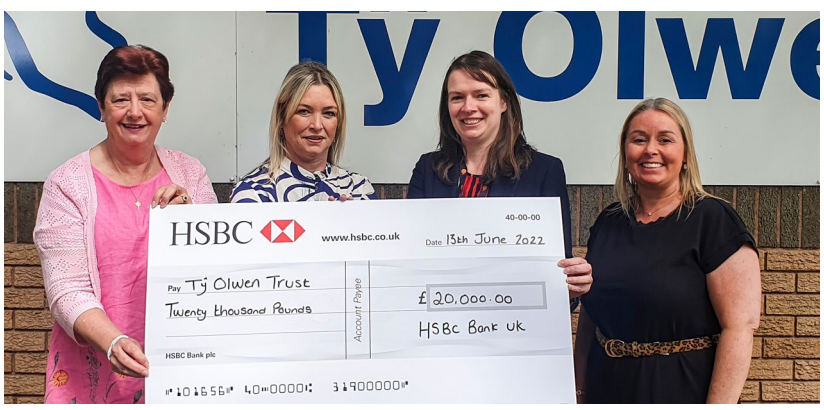
Mae tîm gofal lliniarol arbenigol Bae Abertawe yn cynnig amrediad o gefnogaeth i bobl sy'n dioddef o salwch sy'n byrhau bywyd – gan gynnwys rheoli symptomau a chefnogaeth seicolegol, ochr yn ochr â sawl agwedd arall.

Mae aelodau'r tîm yn gweithio o ysbytai Singleton a Chastell-nedd Port Talbot yn ogystal ag o hosbis Tŷ Olwen, hosbis ar gyfer cleifion mewnol yn Ysbyty Treforys, ac mae rhai yn darparu cefnogaeth a gofal diwedd oes yn y gymuned hefyd.

Fel amryw i deulu, penderfynodd teulu Ruth Morrison dalu'n ôl i'r tîm a aeth tu hwnt i bob gofyn ar eu cyfer hwy bron i ddegawd yn ôl.

Yn anffodus, collodd Mrs Morrison, o Abertawe, ei gŵr Ben Harvey, yn 2013, pedwar mis wedi iddo dderbyn diagnosis o ganser y pancreas.

"Canfuwyd bod ganddo ganser y pancreas ym mis Awst a bu farw ar Ddiwrnod San Steffan y flwyddyn honno," meddai'r wraig 52 mlwydd oed.



Yn y llun, o'r chwith i'r dde: Helen Murray MBE, cadeirydd Ymddiriedolaeth Tŷ Olwen, Ruth Morrison, Dr Gwenllian Davies a rheolwr adran ar gyfer HSBC UK, Helen Gillan

"Treuliodd bythefnos olaf ei fywyd yn Nhŷ Olwen. Mae gennym dri o blant ac roedd gennym gi bach newydd ar y pryd ac roedd y staff mor groesawgar ac yn gadael i ni ddod â'n ci bach gyda ni.

"Fydden ni jest ddim wedi gallu ymdopi â'r sefyllfa heb eu cefnogaeth nhw."

Mae Mrs Morrison yn gweithio i HSBC UK. Bob blwyddyn mae'n rhoi swm o arian i aelod o staff i'w roi i elusen er mwyn cydnabod ei ymdrechion i atal trosedd ariannol, megis twyll neu wyngalchu arian.

"Ces i fy enwebu ar ôl helpu cwsmer a oedd yn rhan o sgâm rhamant yn ystod y cyfnod clo ac a oedd mewn perygl o golli popeth, hyd yn oed ei thŷ," ychwanegodd Mrs Morrison.

"Llwyddes i wyrdroi gwerthiant ei thŷ a llwyddes i gael ei harian hi'n ôl iddi."

O ganlyniad, derbyniodd wobr o £20,000 i'w roi i elusen o'i dewis a phenderfynodd ei roi i Tŷ Olwen er mwyn diolch i'r tîm a ofalodd am ei gŵr.

Ychwanegodd Mrs Morrison: **"Mae'n beth arbennig iawn i'n teulu ein bod wedi gallu rhoi'r arian hwn. Mae wedi ein galluogi ni i roi rhywbeth yn ôl."**