



Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



Ymwelwyr blewog bendigedig yng Nghefn Coed



Jillian Edwards a Rylie

Yn ddiweddar, cafodd cleifion mewn ysbyty yn Abertawe ymwelwyr arbennig iawn.

Aeth Rylie a Noah, sef Ci Defaid a chi cymysg a achubwyd o Romania, i ymweld â'r rhai a oedd yn aros yn wardiau dementia Ysbyty Cefn Coed.

Mae'r ddau gi, a'u perchnogion, yn gwirfoddoli i Cariad Pet Therapy, a chawsant wahoddiad gan dîm therapi galwedigaethol yr ysbyty er mwyn rhoi hwb i iechyd meddwl y cleifion.

Medd Holleigh Bryan, therapydd galwedigaethol ym Mae Abertawe sy'n delio ag iechyd meddwl pobl hŷn: "Un rhan o therapi galwedigaethol yw ceisio defnyddio gweithgareddau ystyrlon i roi hwb i hwyliau ein cleifion a lleihau eu haflynddych."

"Ein gobaith trwy ddefnyddio therapi anifeiliaid anwes oedd y byddai modd cyrraedd rhai o'n cleifion sydd wrth eu bodd ag anifeiliaid. Er mwyn eu tawelu a rhoi rhywfaint o bleser iddyn nhw.

"Roedd eu hymateb yn anhygoel. Mae ambell un o'n gwŷr a'n gwragedd yn cael problemau gydag aflonyddwch ac ymddygiad ymosodol, ac mae hynny'n peri gofid iddyn nhw. Ond gwych oedd eu gweld yn gwenu o glust i glust pan gerddodd y cŵn i mewn. Aeth rhai cleifion, nad ydyn nhw fel arfer yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau, ar y llawr i roi mwythau i'r cŵn, gan fwynhau eu hunain yn fawr.

"Dydyn ni ddim wedi eu gweld yn mwynhau cymaint arnyn nhw eu hunain ers iddyn nhw gyrraedd.

Trowch i dudalen 2

AR GYFER YR HOLL
STRAEON LLAWN AR-LEIN



Y TU MEWN I'R RHIFYN HWN...



Mwy na 100 o weithwyr newydd
yn rhoi hwb i niferoedd nyrsys

TUDALENNAU 6 a 7

Dull newydd o drin toresgym
yr arddwrn

Newid a ysbrydolwyd gan Covid yn well
i gleifion ac yn rhyddhau apwyntiadau.

TUDALEN 11

Defnyddio prawf gwaed unigryw i sgrinio pobl sydd wedi goroesi cancer y coluddyn

Pobl ym Mae Abertawe sydd wedi goroesi cancer y coluddyn fydd y bobl gyntaf yn y DU i gael cynnig prawf gwaed unigryw i wneud yn siŵr nad yw'r cancer wedi dychwelyd.

Yn ôl y canllawiau, mae'n ofynnol i'r cleifion hyn gael colonosgopi dilynol ar ôl cyfnod penodol er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn dal i fod yn rhydd o ganser.

Ond mae oedi yn sgîl Covid yn golygu bod nifer ohonynt wedi gorfod aros yn hirach o lawer nag yr argymhellir yn y canllawiau.

Felly yn awr, bydd prawf gwaed, a grëwyd yn Abertawe i sgrinio cleifion sy'n mynd at eu meddyg teulu gyda symptomau posibl

cancer y coluddyn, yn cael ei gynnig i 200 o bobl sydd wedi aros hiraf am eu colonosgopiau dilynol.

Yn achos y rhai a gaiff wybod eu bod yn rhydd o ganser, byddant yn cael tawelwch meddwl. Yn achos y rhai a gaiff wybod y gallent fod â chanser, bydd eu profion yn yr ysbyty yn cael eu cyflymu.

Mae hyn oll yn bosibl yn sgîl arian o fwy na £160,000 gan sefydliad nid-er-elw o Gymru, sef Moondance Cancer Initiative.

Yn ôl yr Athro Dean Harris, llawfeddyg y colon a'r rhefr yn Ysbyty Singleton (gweler y llun), sy'n arwain y prosiect profion gwaed, daeth mynediad at colonosgopiau dan y chwyddwydr yn ystod y pandemig.

"Mewn gwirionedd, cleifion yr amheuir eu bod yn dioddef o

ganser oedd yr unig gleifion y bu modd rhoi colonosgopiau iddyn nhw – y rhai a oedd wedi mynd at eu meddyg teulu, y llwybr brys lle câi cancer ei amau," meddai.

"Mae yna oddeutu 4,000 o gleifion ym Mae Abertawe yn unig sydd wedi gorfod aros blyneddau am golonosgopi dilynol ar ôl iddyn nhw gael cancer y coluddyn neu gael tynnu polypau.

"Yn ôl y canllawiau, mae'n ofynnol iddyn nhw gael colonosgopi dilynol, weithiau ymhen blwyddyn, weithiau ymhen tair blynedd.

"Ond daeth y gwaith hwnnw i ben yn ystod y pandemig, a nawr mae yna restr faith o bobl sy'n aros am golonosgopiau o'r fath, nid yn Abertawe yn unig, ond ym mhobman trwy Gymru a'r DU."

Trowch i dudalen 3



Mark Hackett, prif weithredwr Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Y gaeaf hwn, mae popeth wedi dod i'n rhan. Cynnydd cyflym mewn ffliw ac argyfyngau anadlu a thon arall o bobl yn gorfod treulio cynnodau yn yr ysbyty oherwydd Covid. Am y tro cyntaf ers blynnyddoedd, penderfynodd ein cydweithwyr weithredu'n ddiwydiannol wrth i'r argyfwng costau byw wneud bywyd yn anos i bawb. Mae'r galw am wasanaethau wedi cynyddu gan fod llawer o'r anghenion iechyd ag atallwyd gan Covid bellach wedi dod i'r amlwg ym mhob rhan o'r GIG. I nifer, bu'n gyfnod blinedig a rhwystredig i weithio yn y maes gofal iechyd, oherwydd ni waeth pa mor galed y gweithlwn mae'r pwysau sydd ar ein hysgwyddau yn cyfyngu ar ansawdd y gwasanaeth yr hoffem ei gynnig ac y cawsom ein hyfforddi i'w ddarparu.

Rwyf wedi gweld a chlywed hyn oll ac rwy'n llwyr sylweddoli faint o bwysau sydd ar ysgwyddau pawb a'r ymdrech eithriadol a wneir gan bobl i ddarparu'r gofal gorau posibl. Mae ein Sgwrs Fawr wedi bod yn bwysig dros ben o ran sicrhau bod yr hyn a feddylwch ac a deimlwlch yn cael ei glywed a'i drafod. Oherwydd pwysigrwydd y rhaglen hon, rwyf wedi arwain y sesiynau'n bersonol gyda'm cydweithwyr er mwyn lmi allu clywed â'm clustiau fy hun yr hyn y mae pobl yn ei ddweud; hyd yn hyn, mae 1,000 o leisiau wedi cyfrannu. Mae hyn wedi esgor ar adborth

a syniadau pwysig ynglŷn â sut y gallwn wella bywydau yn y gwaith ynghyd â gwella gwasanaethau i gleifion ac ymdrin â rhwystredigaethau'n ymwneud â'r modd y mae rhai o brosesau'r Bwrdd yn gweithio. Dangoswyd y balchder sydd i'w gael ym mhob rhan o'r Bwrdd Iechyd o ran ein cenhadaeth i wella bywydau pobl a'u cynorthwyo pan fônt yn agored i niwed.

Mae'r darlun cyffredinol yn dangos bod y sefydliad yn meddu ar bedair o'r nodweddion sy'n perthyn i sefydliadau o ansawdd, ynghyd â balchder, uchelgaïs ac aflonyddwch i newid er mwyn creu darlun gwell. Mae rhai gweithwyr, gwasanaethau, timau ac adrannau yn arddangos y nodweddion hyn yn barod, ond pur anaml y cânt eu gweld yn gyson ledled ein sefydliad.

Ceir aflonyddwch gwirioneddol ynglŷn â throsglwyddo grym i staff rheng flaen sy'n darparu gwasanaethau, gan droi cefn ar y ffyrdd hen ffasiwn presennol o gynllunio, trefnu, rheoli a chynnal gwasanaethau. Mae'n amser inni newid. Y cam nesaf yw pennu cmpas ein gweledigaeth ar gyfer sefydliad o ansawdd, a sut y gallwn gadw at y weledigaeth honno. Mae yna rador o ddigwyddiadau i ddod – gweler y fewnrwyd i gael manylion – ac rwy'n erfyn arnoch i'w mynychu er mwyn ichi allu siarad yn uniongyrchol â mi a'm cydweithwyr ynglŷn â'r hyn y dylai'r Bwrdd Iechyd ei gynrychioli. Mae hi'n hynod bwysig inni glywed cynifer o leisiau â phosib o bob rhan o'r Bwrdd Iechyd, yn hytrach na chlywed y leisiau cryfaf yn unig.

Mae hyn oll wedi digwydd ochr yn ochr ag un o'r datblygiadau pwysicaf a welwyd erioed yn hanes ein gwasanaethau – sef cwblhau'r gwaith o ganoli gofal meddygol aciwt yn Ysbyty Treforys trwy gyfrwng buddsoddiad o £4 miliwn. Esgorodd y rhaglen hon ar newidiadau lu ledled y Bwrdd Iechyd, lle cymerodd cannoedd o gydweithwyr ran mewn cyfres o newidiadau sydd eisoes wedi gwella llif cleifion a chynnig profiad gwell iddynt. Diolch o galon i arweinwyr a thim y prosiect, ac i bawb arall a gyfrannodd at gyflwyno'r newidiadau'n llwyddiannus, gan barhau i sicrhau ar yr un pryd bod gwasanaethau i gleifion yn mynd rhagddynt yn ôl yr arfer. Diolch.

Rydym wrthi'n gwireddu un o addewidion ein rhaglen

Newid ar gyfer y Dyfodol, sef creu tair canolfan ragoriaeth arbenigol newydd yn ein hysbytai aciwt ac arwain at newid sylweddol mewn gofal sylfaenol a gwasanaethau cymunedol y tu allan i'r ysbyty. Bwriad pob un o'r newidiadau hyn yw sicrhau y bydd cleifion yn cael eu gweld ar yr adeg a fydd yn arwain at yr effaith fwyaf cadarnhaol ar eu hiechyd a'u llesiant, yn y lle sy'n gweddu orau i'w hanghenion. Wrth inni ymwreiddio'r strwythurau newydd hyn, y wob'r dylem anelu ati yw gweithio mewn modd effeithiol a darganfod yr opsiynau newydd a ddaw i'n rhan mewn perthynas â defnyddio ein hyfforddiant, ein sgiliau a'n hymroddiad i esgor ar yr effaith orau – a chredaf ein bod mewn sefyllfa dda i wneud hynny.

Rhagwelir y bydd y galw mawr am wasanaethau, yn ogystal â'r adnoddau mwyfwy cyfyngedig, yn parhau y flwyddyn nesaf. Gwyddom fod yn rhaid inni newid yn sylfaenol y modd y byddwn yn ymateb. Rhaid inni adeiladu hyn ar siwrnai ddarganfod lle edrychir ar y byd trwy lygaid gwahanol yn hytrach nag ymhél ag ymrwymiadau newydd. Rhaid i'r dull fod yn seiliedig ar y canlynol:

- Cyflymu'r rhaglen Newid ar gyfer y Dyfodol fel y bydd modd gwahanu gwasanaethau brys a gwasanaethau a gynllunnir ar safleoedd.
- Dyrannu ein hadnoddau mewn ffordd wahanol fel y gellir datblygu dewisiadau ac eithrio gwasanaethau mewn ysbytai, er mwyn ein gwneud yn llai dibynnol ar y gwasanaethau hynny a gwella profiad a chanlyniadau cleifion.
- Arloesi o ran adrannau, modelau gwasanaeth a dulliau o ddatblygu'r gweithlu, fel y gellir trefnu a darparu gwasanaethau mewn modd gwahanol.
- Cydweddau disgwyliadau ac ymddygiad y cyhoedd â gwasanaethau newydd trwy gynnwys cleifion a chymunedau i raddau mwy yn y dasg o gynllunio gwasanaethau a chynllunio'u gofal eu hunain.

Unwaith eto, mae'r rhifyn hwn o Iechyd y Bae yn llawn dop o straeon ysbrydoledig yn ymwneud â llwyddiannau, arloesi ac ymroddiad. Cofiwch roi gwybod inni ba agweddau o Iechyd y Bae rydych yn cael blas arnynt, gan anfon syniadau ar gyfer pethau eraill yr hoffech eu gweld.

Tîm cyllid yn taro'r aur

Mae ein Hadran Gyllid wedi taro'r aur ar ôl iddi gael ei chynabod ar sail ansawdd yr hyfforddiant a roddir i'r staff.

Mae'r adran wedi ennill Statws Aur mewn Datblygu Hyfforddeion, sydd o fudd i weithwyr sy'n astudio i fod yn gyfrifyddion ardstiedig siartredig trwy gyfrwng y corff dyfarnu, sef Cymdeithas y Cyfrifwyr Ardstiedig Siartredig.

Golyga hefyd y gall graddedigion sy'n astudio i fod yn gyfrifyddion ardstiedig siartredig ymuno â'r bwrdd iechyd a chwblhau eu hyfforddiant heb orfod llenwi llond trol o waith papur i dystio i'w profiad gwaith.

Bae Abertawe yw'r unig fwrdd iechyd yng Nghymru i ennill statws aur. Erbyn hyn, mae wedi cael logo cyflogwr cymeradwy er mwyn cydnabod bod yr hyfforddiant a'r cymorth sydd ar gael yn cyrraedd safon ragorol.

Medd Stuart Davies, Prif Reolwr Cyllid Bae Abertawe: "Dyma newyddion gwych i'r bwrdd iechyd, i'r Adran Gyllid ac i bawb sy'n astudio yn y tîm.

"Mae ennill statws aur mewn datblygu hyfforddeion yn ffurf ar sicrhau ansawdd. Rydym yma i sicrhau bod pawb sy'n astudio yn meddu ar y sgiliau, y foeseg a'r cymwyseddau iawn ar gyfer gyrru'r adran a'r bwrdd iechyd yn eu blaen.

"Gyda'r cymwyseddau hyn, bydd modd inni weithio tuag at y rhagoriaeth y dymunwn ei chyrraedd."

Ychwanegodd Stuart: "Mae cael logo cyflogwr cymeradwy yn bwysig hefyd. Mae'n ein gwneud yn gyflogwr mwy deniadol i ddarpar weithwyr sy'n ystyried datblygu eu

gyrfaoedd yn y byd ariannol, oherwydd maen nhw'n gwybod ein bod yn cynnig profiad o ansawdd da sy'n sicrhau bod yr hyfforddiant a'r cymorth yn cyrraedd safon ragorol."



(o'r chwith i'r dde) Ifan Roberts, Uwch-swyddog Cyllid, Stuart Davies, Prif Reolwr Cyllid ar gyfer Perfformio a Datblygu, a Samuel Evans, Dadansoddwr Cyllid.

Cyllid yn cyflymu diagnosis cancer

Bydd pobl â lympiâu yn eu pennau a'u gyddfau, a allai fod yn ganser, yn cael osgoi wythnosau o oedi a phoen meddwl cyn cael diagnosis.

Mae rhai cleifion angen math o fiopsi a elwir yn allsugno nodwydd fain (FNA) a gaiff ei lywio gan uwchsain. Mae'r dechneg hon yn defnyddio lluniau uwchsain i lywio nodwydd fel y gellir cymryd sampl bach y gall sytolegydd ei ddadansoddi. Bydd y celloedd yn y sampl yn cael eu dadansoddi a gellir dod o hyd i achosion o ganser a gwahaniaethu rhyngddynt â chyflyrau anafalaen.

Ond o dro i dro, nid yw'r sampl yn ddigonol i'r sytolegydd allu llunio'i asesiad. Felly rhaid galw'r claf yn ôl a rhaid cynnal y biopsi unwaith eto.

Mae hyn oll yn arwain at oedi cyn y gellir cadarnhau'r diagnosis.

Ar hyn o bryd, caiff triniaethau allsugno nodwydd fain eu gwneud yng Nghanolfan Diagnosis Cyflym Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, a hefyd yn Ysbyty Treforys.

Yn awr, mae llwybr newydd yn cael ei dreialu yn y Ganolfan Diagnosis Cyflym lle caiff y sampl cyntaf ei archwilio'n syth, cyn i'r claf fynd adref.

Gelwir hyn yn Werthusiad Cyflym ar y Safle (ROSE), ac os bydd angen biopsi arall bydd modd ei gynnal yn ystod yr un apwyntiad.

Llwyddwyd i roi'r treial hwn ar waith ar ôl i sefydliad nid-er-elw o Gymru, sef y Moondance Cancer Initiative, ddyfarnu cyllid i Dr Shaheena Sadiq, radiolegydd ymgynghorol y pen a'r gwddf.

Gall lympiâu yn y pen a'r gwddf fod yn arwydd o sawl math o ganser, yn ogystal â chanserau sy'n deillio o rannau eraill o'r corff, fel canser y fron, canser yr ysgyfaint a melanoma.

Medd Dr Sadiq: "Yn achos rhai o'r lympiâu hyn, mae



Tim lympiâu'r pen a'r gwddf: Dr Shaheena Sadiq, y pedwerydd o'r chwith gyda'i chydweithwyr (o'r chwith i'r dde): Julie Williams, gweithiwr cymorth gofal iechyd; Cheryl Bozilovic, cynorthwydd radiograffeg; Courtney Jones, nyrs y Ganolfan Diagnosis Cyflym; Nicola Ardey-Jones, sonograffydd; a Susan Blackmore, nyrs glinigol arbenigol.

allsugno nodwydd fain yn fwy addas. Rhai celloedd yn unig, yn hytrach na thamaid mawr o feinwe, sy'n angenrheidiol a gallwn anfon y sampl hwnnw i'r labordy sytoleg.

"Ond dydyn ni ddim yn gwybod a yw'r sampl yn ddigonol i'r sytolegwyr allu ei weld a llunio diagnosis.

"Ddeg diwrnod neu bythefnos yn ddiweddarach, efallai y byddwn yn cael gwybod bod y sampl yn annigonol, felly rhaid inni alw'r claf yn ôl ar gyfer yr un driniaeth. Ac efallai y bydd yn rhaid inni fynd trwy'r driniaeth eto wedyn, neu newid y math o fiopsi a ddefnyddir.

"Gallwn golli mis, weithiau chwe wythnos, cyn inni gael diagnosis."

Yn ôl archwiliad a gynhaliwyd gan Dr Sadiq, yn 2019 cafodd samplau digonol eu cymryd oddeutu 70 y cant o'r amser. Ond roedd hyn yn golygu bod yn rhaid galw traean o'r cleifion yn ôl, gan arwain at oedi cyn rhoi diagnosis iddynt.

Mae'r Moondance Cancer Initiative wedi rhoi oddeutu £20,000 i Dr Sadiq ar gyfer cyflwyno dull Gwerthuso Cyflym

ar y Safle yng Nghanolfan Diagnosis Cyflym Castell-nedd Port Talbot.

Bydd yr arian hwn yn talu am ficrosgop newydd, am y staen cemegol a ddefnyddir yn y profion a hefyd am wyddonydd biofeddygol i fynychu clinigau'r Ganolfan Diagnosis Cyflym.

"Gyda microsgop newydd yr adran radioleg, gallwn anfon y sleidiau i ystafell arall tra bydd y claf yn dal i fod gyda ni," medd Dr Sadiq.

"Yna, byddwn yn cael gwybod bod modd inni anfon y claf adref neu fod yn rhaid iddo fynd yn ôl i'r ystafell i ail-fynd trwy'r driniaeth.

"Bydd cleifion ar eu hennill oherwydd fe fyddan nhw'n cael gwared â'r pryder o orfod dod yn ôl. Hefyd, bydd modd i ni leihau amser y diagnosis i oddeutu pythefnos.

"Byddwn yn arbed yr amser gweinyddol a dreulir yn trefnu i'r claf ail-fynychu. Hefyd, bydd modd rhyddhau apwyntiadau y bydden ni wedi gorfod eu defnyddio i ail-fynd trwy'r driniaeth, gan eu cynnig i gleifion eraill a allai fod yn dioddef o ganser."

Diffoddwch yr ysfa am byth gyda chymorth gan Helpa Fi i Stopio

Os yw eich adduned blwyddyn newydd i roi'r gorau i smygu eisoes wedi mynd yn ffluwch, nid yw'n rhy hwyr ichi roi cynnig arall arni.

Mae gwasanaeth Helpa Fi i Stopio yn cynnig cymorth ymddygiadol ac emosiynol rhad ac am ddim am 12 wythnos trwy gyfrwng cyfarfodydd personol neu gyfarfodydd grŵp. Gall cleifion gymryd rhan mewn sesiynau wythnosol, naill ai dros y ffôn neu wyneb yn wyneb, er mwyn trafod pam y maent yn smygu a siarad am newidiadau yn eu hymddygiad a'r pwysau sydd arnynt.

Hefyd, am gyfnod o 12 wythnos bydd y gwasanaeth yn cynnig meddyginiaethau ar gyfer rhoi'r gorau i smygu, fel patsys nicotin, er mwyn helpu i leihau'r symptomau diddychu.



(o'r chwith i'r dde): Linda David, ymarferydd rhoi'r gorau i smygu, Anne Miles, hwylusydd ymgysylltu, Susan O'Rourke, rheolwr gwasanaeth Helpa Fi i Stopio, Siân Roberts, ymarferydd rhoi'r gorau i smygu, Lillian Davies, hwylusydd ymgysylltu, a Nia Evans, ymarferydd rhoi'r gorau i smygu.



Parhad o'r dudalen falen -

CanSense, sef cwmni sy'n deillio o Brifysgol Abertawe, sy'n mynd ati i ddatblygu'r prawf gwaed – cwmni a sefydlwyd ar y cyd gan yr Athro Harris.

Bae Abertawe fydd y bwrdd iechyd cyntaf yng Nghymru i ddefnyddio'r prawf, a bydd arian Moondance yn ei gwneud hi'n bosibl i sgrinio 200 o'r cleifion hynny sydd wedi aros hiraf am golonosgopiau dilynol.

Dwyeddodd yr Athro Harris y disgwylir i'r profion gwaed 'gwahoddiad yn unig' gael eu cynnig rhwng yr haf a mis Rhagfyr eleni.

"Dyma gyfle gwirioneddol i roi adborth i'r cleifion hynny. Os bydd y prawf gwaed yn dangos risg isel, yna go brin y bydd ganddyn nhw unrhyw beth i boeni amdano, a bydd yn ddioel iddyn nhw ddisgwyl am eu tro ar y rhestr aros," meddai.

"Ond yn achos cleifion a gaiff brawf gwaed positif, mae'n bosibl y bydd modd cyflymu eu hapwyntiad er mwyn dod o hyd i'r clefyd a'i drin yn gynnar."

Atal cwympo – mae’n fater i bawb

Eleri D’Arcy, arweinydd atal cwympo Bae Abertawe, yn esbonio'r effaith y gall cwmpo ei chael, yn enwedig ar bobl hŷn, a sut y gallwch helpu i leihau cwmpo



Mae'r risg sydd ynghlwm wrth gwmpo wastad yn bodoli. Ond yr adeg hon o'r flwyddyn, pan fo'r tywydd yn oerach, gall y risg gynyddu mwy fyth.

Bydd yr effaith a ddaw i'n rhan ar ôl cwmpo yn amrywio'n fawr, ond gall fod yn arbennig o ddrwg i bobl hŷn.

Eleni, rhagwelir y bydd mwy na 300,000 o bobl hŷn yn cwmpo yn eu cartrefi ledled Cymru. Credir y bydd o leiaf 8,000 o'r achosion hyn yn esgor ar anaf difrifol, gan arwain at effaith sylweddol a pharhaol ar allu'r unigolyn i weithredu o ddydd i ddydd. Bydd llawer o'r bobl hyn angen cymorth ychwanegol i adfer yr annibyniaeth a oedd ganddynt o'r

blaen, ac mae'n bosibl na fydd rhai byth yn dod atynt eu hunain. Yn anffodus, bydd oddeutu 750 o bobl hŷn yn marw eleni o ganlyniad uniongyrchol i gwmpo.

Gall cwmpo yn ystod arhosiad yn yr ysbyty fod yn waeth fyth gan arwain at ganlyniadau llai ffafriol, oherwydd yn aml bydd y cyfnod a dreulir yn yr ysbyty yn cynyddu.

Bydd bron i hanner y bobl a fydd yn cwmpo, pa un a fyddant yn cael eu hanafu ai peidio, yn dweud eu bod wedi colli hyder. Os nad ymdrinnir â'r diffyg hyder hwn, mae'n bosibl y bydd yr unigolion dan sylw yn cilio o'r gymdeithas ac yn rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgareddau, gan arwain yn gyflym at effaith negyddol ar iechyd eu corff a'u meddwl.

Hefyd, mae achosion o gwmpo yn rhoi pwysau economaidd enfawr ar wasanaethau. Amcangyfrifir bod achosion o gwmpo yn costio £2.3 biliwn i'r GIG bob blwyddyn, gan gyfrannu'n fawr at y pwysau a roddir ar y Gwasanaeth Ambiwlans, ar ein hadrannau brys, ar wardiau mewn ysbytai a hefyd ar wasanaethau cymunedol.

Ond mae yna nifer o ffyrdd y gallwn leihau'r risg sydd ynghlwm wrth gwmpo. Trwy ein haddysgu ein hunain a thrwy rannu'r wybodaeth hon, gallwn wneud gwahaniaeth

gwirioneddol. Rhaid inni ddod i arfer siarad am gwmpo.

Mae ein prif rolau yn amrywio'n fawr, ond os gwnaiff pob un ohonom dderbyn bod atal cwmpo yn gyfrifoldeb i bawb, gyda'n gilydd gallwn wneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Trwy ofyn tri chwestiwn yn ystod sgwrs hamddenol braf, gellir ennyn ymddiriedaeth pobl a dechrau datgelu pryderon neu broblemau.

“Ydych chi wedi cwmpo yn y 12 mis diwethaf?”

“Ydych chi'n gwybod pam neu ble y gwnaethoch chi gwmpo?”

“Ydych chi eisiau gwneud unrhyw beth i atal unrhyw gwympiadau pellach?”

Pe bai pawb yn cael sgwrs o'r fath gydag o leiaf un unigolyn, byddem yn dechrau gweld newid sylweddol ac eang. Beth am i bob un ohonom sicrhau bod pob cyswllt a gawn yn esgor ar effaith ac yn ceisio atal pobl rhag cwmpo.

Mae hyfforddiant Atal Cwmpo (Falls Prevention Brief Intervention) ar gael ar y Cofnod Staff Electronig. Hefyd, ceir nifer o brosiectau gwella ansawdd trwy'r bwrdd iechyd – os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan neu os hoffech ddysgu rhagor, anfonwch e-bost i: Eleri.darcy@wales.nhs.uk

wneud penderfyniadau wrth weithio mewn amgylcheddau prysur a llawn pwysau.

Yng Nghymru, cafodd y broses o gydnabod dirywiad ei safoni trwy gyflwyno'r Sgôr Rhybudd Cynnar Cenedlaethol (NEWS Cymru). Dylai NEWS o ≥3, ynghyd â phresenoldeb haint newydd neu amheuaeth o haint newydd, arwain at ddefnyddio offeryn sgrinio sepsis sydd ar gael ar ffurf llyfr ym mhob maes clinigol. Ar ôl llenwi'r ffurflen, dyldid ffelloi'r prif gopi yn y nodiadau a gellir defnyddio'r copi carbon at ddibenion archwilio - rhywbeth a fydd yn llywio gwelliannau ac yn darparu data er mwyn i'ch maes allu gweld pa mor dda y mae'n llwyddo.

Byddwn yn lansio'r ffurflen newydd ar gyfer sgrinio sepsis ym mis Chwefror 2023. Cadwch olwg am ddyddiadau sesiynau hyfforddi a fideos ar TEAMS. Os oes gennych ymholiadau, cysylltwch â lisa.fabb2@wales.nhs.uk a rangaswamy.mothukuri@wales.nhs.uk

ymgysylltu â nhw ac yn datblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau.”

Ers rhoi'r gwobrau ar waith saith mlynedd yn ôl, dyma'r tro cyntaf i un adran ennill tair gwobr.

Ychwanegodd Sue: “Nhw yw'r adran gyntaf i ennill tair gwobr ar un tro. Roedden nhw wrth eu bodd. Mae pob adran o fewn y bwrdd iechyd yn brysur, ond mae'r Adran Argyfwng yn eithriadol o brysur.

“Maen nhw'n llwyddo i daro deuddeg. Mae ganddyn nhw unigolion sydd, fel tîm, yn cydnabod pa mor bwysig yw diogelu'r proffesiwn nyrso, ac maen nhw'n gallu cynnig cymorth priodol i fyfyrwyr a all fod angen addasiadau rhesymol i sicrhau lleoliad llwyddiannus.”

Medd Ryan Lane, prif nyrs yn yr Adran Argyfwng: “Mae'r adran wedi gweithio'n eithriadol o galed dros y ddwy flynedd ddiwethaf, a hynny dan bwysau na welwyd mo'i debyg erioed o'r blaen, ond mae anghenion dysgu'r myfyrwyr nyrso yn parhau i gael lle blaenllaw ym mhopeth a wnawn.

“Mae gennym berthynas agos iawn â Phrifysgol Abertawe a PEF yn Ysbyty Treforys. Mae pob un ohonom wrth ein bodd ein bod wedi ennill y gwobrau hyn, mae'n ein gwaith caled wedi talu ar ei ganfed.”

Yn ôl un enwebiad: “Mae'r tîm addysg wedi creu amgylchedd dysgu unigryw oddi mewn i adran eithriadol o brysur. Fel myfyriwr, rydw i wedi cael cyfleoedd anhygoel i ddysgu a datblygu, i fagu hyder ac i gyrraedd fy nodau.”

Gofalu

Codi miloedd o bunnoedd ar gyfer ysbyty plant er cof am dad meddyg

Llwyddodd cysylltiad teuluol i ysbrydoli un o dimau Bae Abertawe i godi miloedd o bunnoedd ar gyfer canolfan blant yn India.

Mae Canolfan Charles Pinto yn Thrissur, yn nhalaith ddeheuol Kerala, yn trin plant â namau geni creuanwynebol. Sefydlwyd y ganolfan ym 1990 gan Dr Hirji Adenwalla – mae ei fab, Dr Firdaus Adenwalla, yn feddyg ymgynghorol gyda Thim Clinigol Aciwt Castell-nedd Port Talbot.

Yn ystod ei yrfa, a barodd oddeutu 60 mlynedd, fe wnaeth Dr Hirji Adenwalla gynnal mwy na 21,000 o lawdriniaethau i drwsio gwefusau a thaflydodd hollt, hyd nes oedd yn 88 oed.

Roedd yn dal i roi llawdriniaethau hyd at chwe mis cyn ei farwolaeth yn 2020.

Dyna pryd y cafodd aelodau'r Tim Clinigol Aciwt, sy'n cynnig gofal nyrso a meddygol brys yn y gymuned, eu hysbrydoli i godi arian er cof amdano.

“Ym 1958, sefydlodd fy nhad a'm mam gartref ar dir ysbyty cenhadaeth bach ag ugain gwely yn ne India, sef y 'Jubilee Mission Hospital',” medd Firdaus y mab.

“Roedd fy nhad eisiau cynnig gofal iechyd da a diogel i'r rhai na allen nhw ei fforddio.



Dr Hirji Adenwalla

Canolfan Groeso yn estyn llaw i ffoaduriaid Wcráin

Mae pobl sy'n ffoi rhag y rhyfel yn Wcráin yn cael help i ddrygymod â'u trawma gyda chymorth gan rwydwaith seicoleg Bae Abertawe.

Dan gynllun y Llywodraeth, sef Cartrefi i Wcráin, caiff hyd at 3,000 o bobl noddfa yng Nghymru.

Mae ymosodiad Rwsia wedi arwain at farwolaeth miloedd o bobl ac mae'n gyfrifol am y dadleoli mwyaf sydd wedi dod i ran pobl yn Ewrop ers yr Ail Ryfel Byd.

Mae straen trawma yn effeithio ar lawer o bobl sy'n cyrraedd y wlad hon, gan beri inni gydnabod eu bod angen cymorth iechyd meddwl.

Fis Mehefin diwethaf, agorwyd y Ganolfan Groeso i Wcreiniaid yn ardal Bae Abertawe. Caiff y ganolfan ei staffio gan weithwyr yr awdurdod lleol a'i harwain gan Christy Buckley, dirprwy reolwr tîm Wcráin. Mae'r ganolfan yn helpu ffoaduriaid gyda materion lles fel llefy, gofal iechyd a gwaith.

Medd Anjula Mehta, Dirprwy Gyfarwyddwr Meddygol Bae Abertawe: “Yn y Ganolfan Groeso, mae'r bwrdd iechyd yn sicrhau bod pobl sy'n cyrraedd o Wcráin yn cael asesiad iechyd cychwynnol.

“Mae'r sgrinio cychwynnol hwn yn gyfle i ddod o hyd i broblemau iechyd, yn cynnwys problemau iechyd meddwl. Hefyd, mae'n gyfle i hyrwyddo llesiant. Gyda chymorth arweinwyr y bwrdd iechyd, rhoddwyd hyn ar waith o fewn deufis i agor y ganolfan.



Aelodau o staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ar y daith gerdded nodedig.

“Roedd ganddo ddiddordeb ysol mewn trin namau geni wynebol mewn plant. Gwefusau a thaflydodd hollt oedd y cyflwr mwyaf cyffredin yn hyn o beth.

“Wrth i'r ysbyty dyfu a datblygu a denu arbenigwyr eraill, canolbwyntiodd fy nhad i raddau mwy ar anffurfiadau cynhenid ar yr wyneb a sefydlodd uned amlddisgyblaethol, sef Canolfan Charles Pinto ar gyfer namau craeanwynebol cynhenid.

“Roedd yn danbaid dros ben ac yn gwbl ymroddedig i'w waith. Roedd yn eithriadol o brysur, ond serch hynny llwyddodd i ddod o hyd i amser i'w deulu.”

Penderfynodd aelodau'r Tim Clinigol Aciwt eu bod eisiau

Tair gwobr i’r Adran Argyfwng

Mae Adran Argyfwng Ysbyty Treforys wedi ennill gwobr am helpu i hyfforddi'r genhedlaeth nesaf o nyrsys sy'n gweithio ar y rheng flaen.

Bob blwyddyn, mae bwrdd iechyd Bae Abertawe, mewn partneriaeth â Phrifysgol Abertawe, yn cynnal gwobrau ar gyfer Gorchuwylwyr Practis, Aseswyr Practis a Thimau. Pwrpas y gwobrau yw cydnabod y cyfraniad a wneir gan gydweithwyr mewn practis tuag at hyfforddi myfyrwyr nyrso a myfyrwyr bydweiriaeth er mwyn sicrhau y byddant yn meithrin ac yn dysgu sgiliau clinigol.

Llwyddodd yr adran yn ei chyfanrwydd i ennill y wobr

Amgylchedd Dysgu Hynod Arloesol, a llwyddodd yr Uned Argyfwng Plant i ennill y wobr Hwylusydd Addysg Practis. I ychwanegu at y newyddion da, enillodd Nicola Dunn, uwch-nyrs, y wobr Asesydd Practis y Flwyddyn – Plant.

Dwywedodd Sue Jones, Hwylusydd Addysg Practis Arweinïol yn nhim Hwyluso Addysg Practis y bwrdd iechyd: “Mae'r gwobrau'n bwysig ac yn cydnabod y cymhlethdodau a ddaw i ran rhai gorchuwylwyr practis, aseswyr practis a thimau wrth gynorthwyo myfyrwyr nyrso.

“Maen nhw hefyd yn dathlu llwyddiannau'r rhai sy'n helpu i hyfforddi'r genhedlaeth nesaf. Mae cydweithwyr yn yr Adran Argyfwng yn sicrhau eu bod yn meithrin y myfyrwyr nyrso, yn



Tynnwyd y llun ar adeg pan nad oedd yn ofynnol gwisgo gorchuddion wyneb: O'r chwith i'r dde, Ryan Lane (prif nyrs), Gabby Wilcox (prif nyrs/nyrs datblygu practis), Nicola Bromham (nyrs datblygu practis), Vania Silva (nyrs staff) a Nicola Chivers (nyrs staff)



Dr Nistor Becia

Trip recriwtio i India yn denu 100 o nyrsys

Bydd mwy na 100 o newydd-ddyfodiaid yn rhoi hwb i niferoedd nyrsys yn Ysbyty Treforys, diolch i ddigwyddiad recriwtio cyntaf y bwrdd iechyd yn India.

Arweiniodd trip i Kochi at gyflogi 107 o nyrsys, rhai ohonynt gyda 15 mlynedd o brofiad, er mwyn helpu i lenwi'r bwlch mewn nyrsys Band 5 ym Mae Abertawe. Mae'r recriwtiaid newydd yn cynnwys nyrsys meddygol, nyrsys llawfeddygol a nyrsys theatr. Byddant yn cyrraedd Abertawe ym mis Chwefror. Ar ôl mynd trwy wiriadau cydymffurfio a chael fisâu, bydd



Rhai o'r recriwtiaid diweddaraf sy'n rhan o weithlu nyrsio Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ynghyd â chynrychiolwyr y bwrdd iechyd, yn dilyn y digwyddiad llwyddiannus yn India.

y nyrsys yn wynebu rhaglen hyfforddi OSCE (Arholiad Clinigol Strwythuredig Gwrthrychol) am bedair wythnos yn Ystafelloedd Hyfforddiant Addysg Nyrsys y bwrdd iechyd yn y pencadlys ym Maglan, cyn sefyll arholiad er mwyn ennill eu cofrestrriad gyda'r Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth. Yna, byddant yn dechrau eu rolau newydd ym mis Ebrill. Lynne Jones, Pennaeth Recriwtio ac Addysg Nyrsio, a arweiniodd ymweliad y bwrdd iechyd, yng nghwmni Miranda Williams o adran Addysg Nyrsio'r bwrdd iechyd; Lisa Morris, metron arennol; Rhiannon Jones, Dirprwy Pennaeth Nyrsio ar gyfer Trawma ac Orthopaedeg a Llawdriniaeth ar yr Asgwrn Cefn; a Stewart Dow, metron theatr.

Rhyngddynt, llwyddwyd i gyfnewid 119 o nyrsys dros gyfnod o bedwar diwrnod. "Fe aethon ni i India i recriwtio nyrsys meddygol, nyrsys llawfeddygol a nyrsys theatr, oherwydd yn y meysydd hynny y mae'r rhan fwyaf o swyddi gwag Band 5 i'w cael," medd Lynne. "Fel rhan o'r ymgyrch i recriwtio nyrsys tramor, fe benderfynon ni gynnal digwyddiad wyneb yn wyneb – rhywbeth na fu modd inni ei wneud pan oedd y pandemig ar ei anterth. "Yn ystod y pandemig, fe wnaethon ni gynnal llawer o gyfweiliadau dros Teams. Bu'n llwyddiant, ond does dim byd

yn well na chyfweiliadau wyneb yn wyneb. "Rhoddodd y trip gyfle inni ddysgu rhagor am yr ymgeiswyr a chael cipolwg mwy personol ar bethau. Fe ddaethon ni o hyd i ymgeiswyr o safon a oedd yn meddu ar brofiad amrywiol o flwyddyn i 15 mlynedd." Ar hyn o bryd, mae'r bwrdd iechyd yn cyflogi oddeutu 32 o nyrsys rhyngwladol bob pum wythnos er mwyn helpu i lenwi swyddi gwag nyrsys Band 5. Mae'r trip diweddar i India wedi helpu i roi hwb i'r niferoedd, tra bydd y bwrdd iechyd yn parhau i groesawu ychwaneg o fyfyrwyr nyrsio i helpu i gynyddu'r lefelau staffio. Medd Lynne: "Mae'r bwlch mewn nyrsys Band 5 yn lleihau, felly rydym yn gwneud cynnydd. Dyma broblem a welir o amgylch y DU i gyd.

"Ein myfyrwyr nyrsio a nyrsys tramor a gaiff eu recriwtio'n rheolaidd yw ein ffynonellau ar gyfer nyrsys Band 5." Ac yntau wedi cynnal digwyddiadau recriwtio tebyg yn Ynysoedd Philippines mewn blynyddoedd diweddar, bydd y bwrdd iechyd yn ystyried dychwelyd i India yn y misoedd nesaf. Cafodd y penderfyniad i recriwtio nyrsys o India ei seilio ar y ffaith fod gan y wlad honno lawer iawn o nyrsys da. Medd Lynne: "Rydym angen nyrsys tramor yn y wlad hon. Iddyn nhw, mae'n gyfle i feithrin mwy ar eu sgiliau a phrofi ffordd wahanol o fyw. "Mewn gwledydd fel India, mae yna ormod o nyrsys hyfforddedig. Yn foesebol, gallwn recriwtio o'r gwledydd hyn gan na fyddan nhw'n cael eu gadael yn brin o nyrsys da. Yn achos y nyrsys a gafodd eu cyfnewid, yn aml, dim ond contractau 12 mis a oedd ganddyn nhw yn eu gwledydd eu hunain, felly mae hwythau hefyd yn chwilio am ymrwymidiadau mwy hirdymor - rhywbeth y gallwn ni ei gynnig. "Mae yna rai gwledydd y bydden ni'n eu hystyried yn wledydd ar y 'rhestr goch' - sef gwledydd sy'n brin o nyrsys. Felly dydyn ni ddim yn recriwtio o'r gwledydd hynny."



Ar hyn o bryd, mae'r garfan bresennol o nyrsys tramor yn mynd trwy hyfforddiant ym man hyfforddi dros dro'r bwrdd iechyd tra caiff yr Ystafelloedd Hyfforddiant Addysg Nyrsys eu hailddatblygu.

Theatrau llawdriniaethau newydd yn dod yn eu blaen yn gyflym yng Nghastell-nedd Port Talbot

Er gwaethaf y ffaith na ddanfonwyd theatrau llawdriniaethau newydd Ysbyty Castell-nedd Port Talbot i'r safle tan ddiwedd y llynedd, maent yn dod yn eu blaen yn gyflym.

Caiff y bloc £6.1 miliwn ei adeiladu ochr yn ochr â'r Uned Mân Anafiadau ac mae'n rhan allweddol o'n rhaglen trawsnewid, sef Newid ar gyfer y Dyfodol. Bydd Castell-nedd Port Talbot yn Ganolfan Ragoriaeth ar gyfer llawdriniaethau orthopedig, yn ogystal â llawdriniaethau ar yr asgwrn cefn a llawdriniaethau wroleg, gan fynd ati i leihau rhestrau aros yn gyflym. Bydd gwaith ar y tair theatr fodiwlwr newydd yn parhau i'r gwanwyn a byddant yn barod i'w defnyddio o fis Mehefin ymlaen. Mae ymgyrch recriwtio fawr ar waith ers y llynedd, ar ôl treulio misoedd yn cynllunio'r gweithlu. Ar ôl i'r theatrau agor, ar y dechrau byddant yn cynnig yr un cymysgedd o weithgareddau ag a gynigir ar hyn o bryd, ond ar gyfer rhagor o gleifion – gan gynyddu, yn y pen draw, i 150 yr wythnos.



Y theatrau newydd yn cael eu danfon i Ysbyty Castell-nedd Port Talbot yn gynnar ym mis Rhagfyr.



Roedd y bloc theatrau newydd wedi datblygu'n sydyn ychydig wythnosau'n ddiweddarach.



Llun (yr enw i'w gadarnhau). Darlun o'r dyfodol: bydd safon eithriadol uchel y theatr offthalmoleg newydd a agorwyd yn Singleton y llynedd, a oedd hefyd yn adeilad modiwlwr, yn cael ei hatgynhyrchu yn theatrau Castell-nedd Port Talbot.

Gofal rhagorol trwy ymgysylltu

Rydym eisiau darparu gofal o'r radd flaenaf – nid gofal cystal ag y dymunwn ei gael, ond gofal gwell nag y gallai unrhyw un ohonom ei ddisgwyl.

Onid ni allwn wneud hyn ar ein pen ein hunain. Os ydym am fod yn sefydliad sy'n canolbwyntio ar ansawdd a chleifion ac yn sefydliad a gaiff ei lywio gan ei staff, mae hi'n hanfodol inni weithio mewn partneriaeth â'n cleifion, eu gofalcwyr a'u teuluoedd, ein staff a'n poblogaeth.

Mae ein Strategaeth Ansawdd pum mlynedd newydd yn pennu ymrwymiad clir i ddarparu gofal rhagorol o'r radd flaenaf sy'n rhagori ar ddisgwyliadau cleifion a gofalcwyr.

Er mwyn cyflawni hyn, rhaid inni wybod beth yw barn y bobl hyn – yn ogystal â barn y boblogaeth ehangach – ynglŷn â'n gwasanaethau, a sut y gellir eu gwella. Gall tim Ymgysylltu'r bwrdd iechyd ein helpu yn hyn o beth.

Tim bychan ydyw – Nic O'Sullivan, Catrin Evans, a gweithwyr allgymorth BAME, Shadan Roghani a Hannah Sabatia – dan arweiniad Jo Abbott-Davies, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Mewnweleidiad, Ymgysylltu a Chodi Arian, a chyda chymorth gan Emma Morris, swyddog prosiect/cynorthwydd adrannol.

Maent yn gwneud yn siŵr ein bod yn gweithio gyda chleifion, gofalcwyr a'r cyhoedd fel y gellir gwrando ar bobl, deall eu barn a sicrhau y caiff eu safbwyntiau eu hystyried wrth inni newid a datblygu ein gwasanaethau.

Dyma enghraifft wych o weithio mewn tim, oherwydd mae llu o staff clinigol, y tim Profiad Cleifion, y tim Nyrsio Corfforaethol a'r tim Cyfathrebu, yn ogystal â chriw o wirfoddolwyr, yn ein helpu i gyflawni cymaint ag a wnawn.

Mae hefyd yn ymdrech tim go iawn gyda sefydliadau a



Cydweithredu rhwng staff a chleifion yn allweddol i ymchwil a all achub bywydau

Cyn i Ddiwrnod Rhyngwladol y Menywod gael ei gynnal ar 8 Mawrth, hoffem sôn am Ceri Battle sy'n gweithio yn Ysbyty Treforys. Mae Ceri Battle yn Athro er Anrhydedd mewn Trawma a Gofal Argyfwng yng Nghyfadrann Meddygaeth, Iechyd a Gwyddor Bywyd Prifysgol Abertawe – y fenyw gyntaf yng Nghymru a'r bedwaredd yn unig yn y DU i gyflawni hyn.

Mae'r Athro Battle yn ymhél llawer â gwaith ymchwil. Yma, mae hi'n cynnig barn personol ynglŷn â gwerth gwaith ymchwil – gan dalu teyrnged i bawb sy'n gwneud y gwaith yn bosibl.

Rhan o'm rôl i fel ffisiotherapydd academaidd clinigol yn Uned Gofal Critigol Ed Major, Ysbyty Treforys, yw recriwtio cleifion i gymryd rhan mewn astudiaethau ymchwil.

Mae'n dra hysbys bod ysbytai sy'n cymryd rhan yn yr astudiaethau ymchwil hyn yn esgor ar ganlyniadau gwell i'w cleifion.

Rydym i wedi bod yn gweithio yn fy rôl ers 15 mlynedd a mwy. Ar brydiau mae wedi bod yn dasg braidd yn ddiddiolch. Yn amlach na pheidio, doedd y staff na'r cleifion ddim yn gweld gwerth y gwaith ymchwil. Roedd yn aml yn cael ei ystyried fel rhywbeth sy'n cael ei wthio arnynt fel rhyw elfen ychwanegol ddiangen.

Alla i ddim dweud fy mod i wastad yn anghytuno. Ffisiotherapydd ydyw i'n gyntaf ac yn bennaf. Rydw i'n deall beth yw pwysau clinigol a beth sydd ynghlwm wrth redeg gwasanaeth.

Yn 2019, fe wnes i gwbilhau astudiaeth Cymru gyfan, lle gofynnwyd i nyrsys gofal critigol a gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd beth oedd eu barn ynglŷn â gwerth gwaith ymchwil.



Yn y llun Ch.Dd: Catrin Evans, rheolwr ymgysylltu; Jo Abbott-Davies, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Mewnweleidiad, Ymgysylltu a Chodi Arian; Emma Morris, Cynorthwydd Personol Adranol/swyddog prosiect; a Nic O'Sullivan, pennaeth ymgysylltu.

grwpiau allanol. Rydym yn gweithio'n agos gyda'r sector gwirfoddol, awdurdodau lleol, grwpiau cymunedol a Chyngor Iechyd Cymuned Bae Abertawe (y corff gwarchod cleifion).

Mae ymgysylltu'n briodol â phobl yn golygu ein bod yn darparu gwybodaeth y gallant ei ddeall a ffyrdd rhydd o gyflwyno eu barn.

Weithiau, byddwn yn ymweld â grwpiau sy'n bodoli eisoes, fel grwpiau mamau a babanod a dosbarthiadau ffitrwydd i bobl hŷn, neu siarad â phobl mewn canolfannau siopa neu archfarchnadoedd er mwyn clywed eu barn.

Rydym yn mynychu cyfarfodydd mwy ffurfiol a gynhelir gan grwpiau â buddiant mewn materion penodol – megis pobl hŷn, LHDTG+, mynediad i'r anabl. Efallai y caiff grwpiau o'r fath eu cynnal gan y bwrdd iechyd neu gan sefydliadau eraill. Hefyd, mae hi'n bwysig i grwpiau nas clywir yn aml gael cyfle i rannu eu profiadau a chael cymorth mewn man diogel – a dyna pam rydym yn ymweld â grwpiau yn y lleoliadau y maent yn teimlo'n fwyaf cyfforddus ynddynt.

Enghraifft o hyn yw'r sesiynau Paned a Sgwrs/Chai and Chat a sefydlwyd ac sy'n cael ei gynnal gan Hannah a Shadan (gyda'u cyn-gydweithwyr Shaz Abedean) - gweler y llun.

Weithiau, byddwn yn ceisio barn pobl ar draws ardal Bae Abertawe i gyd; dro arall, byddwn yn ceisio barn pobl sy'n rhan o boblogaeth rhyw bractis meddyg teulu penodol. Neu unrhyw

beth yn y canol.

Mae'r gyfraith yn ei gwneud hi'n ofynnol ein bod yn gweithio gyda'r Cyngor Iechyd Cymuned i ymgynghori â'r cyhoedd ynglŷn â newidiadau sylweddol mewn gwasanaethau.

Yn ddiweddar, aethom ati i arwain sesiynau ymgysylltu'n ymwneud â Newid ar gyfer y Dyfodol, gwasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn a gwasanaethau hydrotherapi. Clywsom syniadau a phryderon ein cleifion a'u teuluoedd, a'u hystyried wrth gytuno ar newidiadau ac wrth eu rhoi ar waith.

Mae'r Cyngor Iechyd Cymuned yn gwneud yn siŵr ein bod yn ystyried y safbwyntiau hyn i gyd ac yn ymdrin ag anawsterau neu heriau a grybwyllir gan gleifion cyn penderfynu a ddylid cefnogi ein cynigion, ai peidio.

Mewn gwirionedd, bydd aelodau'r tim Ymgysylltu yn gwneud popeth o fewn eu gallu i glywed lleisiau ein cleifion, a sicrhau bod camau priodol yn cael eu cymryd.

Rydym yn ceisio ymestyn ein cyrhaeddiad a'n hymdrechion er mwyn gwella'r modd y gallwn glywed lleisiau ein cleifion a gwella'r ffordd y gallwn weithio gyda nhw i lunio newidiadau ar y cyd.

Os hoffech gymryd rhan, os oes gennych awgrymiadau ynglŷn â sut y gallwn wella ein gwaith, neu os ydych yn dymuno cael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â SBU.engagement@wales.nhs.uk

allwn i ddim dadlau â hynny.

Bu'r tim Ymchwil a Datblygu yn gweithio oriau maith er mwyn trefnu'r astudiaethau hyn ar fyr rybudd.

Hoffwn ychwanegu nad oeddwn i'n rhedeg yr astudiaethau hyn ar fy mhen fy hun. Roedd yna griw bach ohonom o sawl proffesiwn gwahanol.

Heb anghofio nyrsys y Tim Cyflawni Ymchwil. Aethant ati i dorchu eu llewys, gwisgo eu PPE a sefyll ochr yn ochr â ni yn yr ardal glinigol, gan wneud yn siŵr y byddai modd cyflawni'r gwaith ymchwil. A hwythau wedi ymladd yn gorfforol ac yn feddyliol ar ôl gwisgo PPE am oriau, yr hyn a wnaeth y staff nyrsio a ofalai am gleifion wrth erchwyn y gwely oedd gofyn "beth ydych chi ei angen?".

A rhaid cofio am y cleifion a'u teuluoedd. Yn ystod yr holl flynyddoedd y bŵm yn gweithio fel ymchwilydd, wnes i erioed o'r blaen glywed y naill glaf ar ôl y llall, neu eu perthynas agosaf, yn dweud yn ddiysgog "ie, wrth gwrs, rhowch fy enw i lawr".

Wni i ddim ai'r portread cadarnhaol o waith ymchwil ar y cyfryngau, a pha mor angenrheidiol oedd ei llwyddiant, a ddylanwadodd ar gleifion a pheri iddynt gytuno i gymryd rhan. Ac nid ar gyfer un astudiaeth yn unig. Roedd rhai cleifion yn cofrestru ar gyfer yr holl astudiaethau.

Bron i dair blynedd yn ddiweddarach, mae pob un ohonom yn sylweddoli, heb os nac oni bai, mai gwaith ymchwil oedd ein ffordd allan o'r pandemig.

Fy unig obaith nawr yw na fydd yr agwedd gadarnhaol hon tuag at waith ymchwil yn cael ei cholli. Mae gennym gymaint mwy o astudiaethau ymchwil ar gyfer cyfyrâu a chlefydau eraill, sydd yr un mor bwysig â COVID-19. Gobeithio'n wir y gallwn ddal ati gydag un o'r pethau mwyaf cadarnhaol a ddeiliodd o'r pandemig.

Llwyddiant y tîm anadlu o ran cynnig gwasanaeth yn y cartref

Mae tim anadlu o Fae Abertawe wedi rhoi hen ddywediad ar waith – ‘o adfyd y daw cyfle’ – gan barhau i drin cleifion yn eu cartrefi yn hytrach nag yn yr ysbyty.

Pan oedd y pandemig ar ei anterth, datblygodd y tim fenter o'r enw 'Cychwyn a Chefnogi' lle byddai cleifion ag anawsterau anadlu yn cael cymorth anadlu anfwythiol yn y cartref – lle cynt y byddent wedi gorfod aros mewn ward. Arweiniodd hyn at leihau'r pwysau ar yr ysbyty a lleihau'r risg i'r cleifion.

Gan fod y fenter wedi bod mor llwyddiannus, mae'r arfer bellach yn weithdrefn safonol, gan arwain at dderbyn llai o bobl i'r ysbyty ar adeg pan mae galw enfawr am welyau.

Yn sgîl hyn, enillodd y tim y wobr Gwella Bob Amser yn y gwobrau Byw ein Gwerthoedd a gynhaliwyd yn 2022 gan fwrdd iechyd Bae Abertawe.

Medd Kirsty Eastwood, nyrs anadlu arbenigol: "Rhaid oedd inni ddod o hyd i fodel gofal gwahanol ar gyfer y cleifion hyn. Fe wnaethon ni lunio menter a oedd yn golygu'r gallen ni ddechrau'r therapi hwn yn ddiogel yng nghartref y claf trwy ddefnyddio model gofal cychwyn a chefnogi.

"Doedd dim rhaid i'r cleifion ddod i'r ysbyty fel achos dydd ac roedden nhw'n dal i allu cael y therapi yma ar adeg pan oedd pethau mor ansicr i'r grŵp hwn o gleifion agored i niwed."

Mae'r tim yn mynd ati'n ofalus i fonitro'r cleifion yn eu cartrefi a chynnig cymorth parhaus.

Medd Kirsty: "Wrth symud ymlaen, daeth yn amlwg bod y cleifion hyn angen cymorth dwys, felly roedd rhan o'r model hwn yn cynnwys galwadau ffôn ac ymweliadau dyddiol gan ein technegydd anadlu a'n tim o nyrsys arbenigol clinigol, fel y byddai modd cynnal profion gwaed i ganfod lefelau



Y tim anadlu. O'r chwith i'r dde: Michelle Davies (nyrs arbenigol glinigol anadlu), Kelly John a Claire Grey (technegywr anadlu), Valentina Parisi (nyrs arbenigol anadlu), Catherine Bellamy (gweinyddu). Heb fod yn y llun, Linzi Johnstone (nyrs arbenigol anadlu).

ocsigen a charbon deuocsid. Roedd hyn yn sicrhau bod yr unigolion dan sylw yn teimlo'n gyfforddus gyda'u therapi, a bod y therapi'n effeithiol.

"Roedd y model newydd hwn yn golygu bod y cleifion yn cael gofal a chymorth mwy dwys yn ystod cyfnod pan oedden nhw'n bryderus dros ben ynglŷn â'r pandemig.

"Roedd yn rhyddhad i'r cleifion nad oedden nhw'n gorfod mynd i'r ysbyty yn ystod y pandemig, ac yn amlwg mae hyn wedi lleihau'r pwysau ar y sefydliad yn ystod cyfnod anodd."

Yn ôl Kirsty, lles y cleifion sydd wrth galon a chraidd y newidiadau.

Meddai: "Gwelsom fod angen cyflwyno newidiadau i'r maes hwn. Mae'r model newydd yn gwella cyfathrebu a chymorth emosiynol, yn hwyluso mynediad at ofal ac yn grymuso

cleifion yn eu hamgylchedd eu hunain."

Yn ôl Kelly John, technegydd anadlu: "Mae ein cleifion yn ddolchgar dros ben pan fyddwn yn mynd allan i'w gweld. Mae'r rhan fwyaf ohonyn nhw'n gaeth i'r tŷ, yn wael ac yn cael trafferth i fynd allan, felly mae hyn yn gwneud gwahaniaeth i'w bywydau."

Medd Alison Lewis, arweinydd clinigol anadlu: "Rydw i'n hynod falch o gael gweithio gyda chriw o bobl sy'n darparu gofal mor dda i gleifion er gwaethaf yr heriau lu sy'n eu hwynebu ar hyn o bryd.

"Mae aelodau'r tim wastad yn rhoi blaenoriaeth i'r cleifion ac maen nhw'n gwneud popeth o fewn eu gallu i gynorthwyo'r cleifion a'u helpu i wella ansawdd eu bywydau. Maen nhw'n arloesol, gan anelu at ragoriaeth bob amser."

Y modd y mae Amanda, ysgogwr newid, yn ysbrydoli cenedlaethau'r dyfodol

Cydnabyddir bod rheolwr o Fae Abertawe yn ysbrydoliaeth wirioneddol ar ôl iddi helpu i gyflwyno newid cadarnhaol yng Nghymru.

Mae Amanda wedi llwyddo i gael ei henwi ymhlith y 100 sydd ar restr Ysgogwyr Newid Cenedlaethau'r Dyfodol.

Lluniwyd y rhestr hon gan Sophie Howe, Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, ac mae'n tynnu sylw at y bobl hynny sy'n helpu i ysgogi newid trwy gyfrwng Deddf Liesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Mae Amanda (gweler y llun), Rheolwr Gwella Gwasanaethau, wedi datblygu Cynllun Lliniariu Todi Gwelyau Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe – menter hynod arloesol sydd wedi gwella bywydau nifer o bobl.

Mae'r cynllun wedi rhoi cannoedd o welyau argyfwng a ddeiliodd o'r pandemig Covid i aelwydydd a oedd yn dioddef tlodi gwelyau, yn ogystal ag i gartrefi nyrsio a chartrefi preswyl trwy Gymru.

Rhoddydd gwelyau i ysbyty plant ac ysbyty cancer hefyd, yn ogystal ag i ddiwyddoedd ffoduriaid ym Moldofa ar gyfer pobl o Wcráin sy'n ffoi rhag y rhyfel.

Ymhellach, helpodd Amanda i gyflwyno'r fferm amaethyddol gymunedol fwyaf trwy'r DU ar safle'r bwrdd iechyd, yn Nhreforys.

Hefyd, mae hi'n gweithio gyda chydweithwyr i wella arferion



caffael yng nghadwyni cyflenwi lleol y GIG ac mae hi'n goruchwyllo'r dasg o gyflwyno celf mewn ardaloedd clinigol er mwyn gwella llesiant y cleifion.

Medd Amanda, un o blith wyth o siaradwyr yn unig y gofynnwyd iddynt roi cyflwyniad yn ystod y digwyddiad a gynhaliwyd yng Nghanolfan Mileniwm Cymru, Caerdydd i ddatgelu'r rhestr: "Anrhydedd yw cael fy nghydabod yn y modd hwn ochr yn ochr â chynifer o bobl ysbrydoledig.

"Roeddwn yn eithriadol o falch pan ofynnodd swyddfa'r Comisiynydd imi siarad yn y digwyddiad a rhannu'r gwaith a wnaed gyda'r gwelyau."

Dwydododd na fyddai'r gwaith wedi bod yn bosibl heb gymorth cydweithwyr yn y bwrdd iechyd a'r Cydwasanaethau, yn ogystal â Llywodraeth Cymru, Cyngor Abertawe, Cyngor Castell-nedd Port Talbot, y ddau gyngor dros wasanaethau gwirfoddol, Undeb y Gweithwyr Cyfathrebu, Jeremy Miles AS a'i swyddfa, a'r cwmni symud ddefn Britannia Robbins.

"Braint ac anrhydedd o'r mwyaf oedd cael gweithio gyda thim mor anhygoel," ychwanegodd.

Medd Mark Hackett, Prif Swyddog Gweithredol Bae Abertawe: "Hoffwn longyfarch Amanda.

"Mae hi, ynghyd â'i thim, wedi bod yn hollbwysig o ran cyflawni'r fenter i ddarparu gwelyau dros ben i bobl mewn gwir angen, yn y wlad hon a thramor – rhywbeth sy'n cyfleu i'r dim werthoedd ein bwrdd iechyd."

Tîm ymateb, y cyntaf o'i fath yng Nghymru, yn cadw plant agored i niwed allan o'r ysbyty

Mae tîm ymateb cyflym – y cyntaf o'i fath yng Nghymru – yn helpu i gadw plant agored i niwed allan o'r ysbyty ar ôl iddynt ddatblygu heintiau a allai droi'n ddifrifol.

Mae'r tîm yn cynnig cymorth er mwyn sicrhau y bydd modd gofalu am y plant yn eu cartrefi eu hunain – gan weithio gyda theuluoedd, ysgolion a gofalwyr i geisio'u hatal rhag mynd yn sâl yn y lle cyntaf.

Cafodd y Gwasanaeth Allgymorth Ymateb Cyflym ar gyfer Ffisiotherapi Anadlol Pediatrig ei lansio'r llynedd. Mae ar gael i blant 2-18 oed ag anghenion meddygol cymhleth.

Nid yw'n anghyffredin i blant ddal frysau tymhorol a datblygu heintiau ar y frest yn ystod misoedd y gaeaf. Ond gall plant â chyflyrau iechyd ac anabledau wynebu risg uwch.



Samantha Davies, Mari Powell a Briony Guerin yn y seremoni wobrwyo yng Nghaerdydd.

Helpu cleifion i reoli llid yr isgroen

Mae tîm arbenigol ym mwrdd iechyd Bae Abertawe wedi creu dull arloesol o ymdrin â chyflwr arbennig sy'n effeithio ar y croen – cyflwr poenus a allai roi eu bywydau yn y fantol.

Mae llid yr isgroen yn gyflwr croen aciwt. Mae'n achosi poen, yn arwain at ansawdd bywyd gwael ac yn amharu ar weithgareddau bywyd bob dydd. Hefyd, os caiff ei reoli'n anghywir, gall arwain at sepsis – sef cyflwr a all beryglu bywyd.

Mae system ddigidol newydd, sef CELLUPROM, wedi cael ei datblygu er mwyn helpu i gynllunio gofal a chynorthwyo cleifion gyda'r materion sydd anoddaf iddynt ddelio â nhw. Mae'r system wedi llwyddo i ennill gwobrau gofal iechyd cenedlaethol.

Datblygwyd CELLUPROM trwy gyfrwng y Rhaglen Gwella Llid yr Isgroen. Caiff y rhaglen ei chynnal gan dîm a leolir yng Nghimla a chan faes clinigol dynodedig y bwrdd iechyd yng nghampws Singleton Prifysgol Abertawe, ac mae'n mesur canlyniadau cleifion mewn perthynas â llid yr isgroen.

Mae'r cleifion yn llenwi CELLUPROM ar ôl eu cyswllt cyntaf gyda'r rhaglen, ac unwaith eto pan gânt eu rhyddhau, gan roi sgôr i nifer o gategoriâu er mwyn dangos sut y mae llid yr isgroen yn effeithio arnynt.

Wrth gymharu'r canlyniadau gyda mesurau canlyniadau sy'n ymwneud yn benodol â llid yr isgroen, mae'r sgoriau'n tueddu i ostwng – golyga hyn fod llid yr isgroen yn cael llai o effaith ar eu bywydau. Er enghraifft, mae cleifion yn

Medd Samantha Davies, sef y sawl sy'n rheoli'r gwasanaeth ffisiotherapi pediatrig: “Oherwydd y mesurau diogelu a roddwyd ar waith yn ystod y pandemig, doedd plant a phobl ifanc ddim yn dod i gysylltiad â'r frysau arferol sy'n gysylltiedig â phlentyndod.

“Yn achos plant ag anghenion cymhleth, mae ffyrdder eu cyhyrau'n wahanol. Mae hyn yn cyfyngu ar eu gallu i besychu'n effeithiol, gan beri i'w hysgyfaint weithio'n llai effeithiol.

“Pan fyddan nhw'n cael haint ar y frest, fe fyddan nhw'n cael mwcws tew – sef sbwtwm – ar y frest, ac allan nhw ddim cael gwared ag ef ar eu pen eu hunain.

“Dyma lle gall ffisiotherapyddion helpu. Rydym yn defnyddio ein dwylo i roi ffisio i'r frest, ac mae'n bosibl y byddwn yn defnyddio teclyn i sugno'r mwcws o'r ysgyfaint.” Cyflwynwyd y gwasanaeth er mwyn ceisio rheoli'r cynnydd mawr mewn achosion o heintiau ar y frest – heintiau a allai effeithio ar bobl ifanc ag anghenion cymhleth, sy'n wynebu risg uwch o'u dal.

“Atal yw'r elfen gyntaf sy'n perthyn i'r gwasanaeth. Rydym yn cysylltu ag ysgolion, rhieni a gofalwyr ac yn eu haddysgu sut i roi ffisio proffylactig,” medd Mari, un o ffisiotherapyddion y tîm.

“Yr ymateb cyflym yw'r ail elfen. Maen nhw'n gallu ein ffonio'n uniongyrchol ac yna byddwn yn brysennu'r achos dros y ffôn.”

Trwy gymryd samplau o sbwtwm yng nghartrefi'r plant, mae'n bosibl y bydd modd iddynt gael gwrthfotigau penodol a all dargedu'r haint, yn hytrach na gwrthfotigau cyffredinol.

Medd Samantha: “O fewn 48 awr o gymryd y sampl, bydd y canlyniadau ar gael. Yna, gall Mari a Briony ffonio'r meddyg



Yn ddiweddar, rhoddodd Samantha Davies gyflwyniad gerbron y Senedd yn sôn am y gwasanaeth.

teulu neu'r paediatregydd i ofyn iddyn nhw roi presgripsiwn am wrthfotigau penodol.”

Mae gan aelodau'r tîm ddigon i'w ddathlu oherwydd yn ddiweddar cawsant eu canmol yn fawr yn y categori Ffyrdd Newydd o Weithio yng Ngwobrau Arloesi mewn Gofal Iechyd Cymru.

Medd Mari: “Rydym yn falch dros ben ein bod wedi cael cymaint o ganmoliaeth, oherwydd roedd y safon yn anhygeol.

“Braf iawn oedd cael cydnabyddiaeth a thynnu sylw at ein gwasanaeth.”



(o'r chwith) Linda Jenkins, Joanne Browne a Dave Graham-Wollard, Arweinyr y Tîm Cenedlaethol ar gyfer Gwella Llid yr Isgroen

gwneud y gorau o ganlyniadau.

Mae'r gwobrau'n nodi ac yn rhannu enghreifftiau o ymarfer arloesol da ledled y DU.

Hefyd, enillodd y rhaglen y wobr Cyflymu Arloesedd a Thrawsnewid

yng Ngwobrau Arloesi MediWales ym mis Rhagfyr 2022.

Medd Dr Thomas: “Rydym wrth ein bodd ein bod wedi ennill y gwobrau ar gyfer ein Rhaglen Gwella Llid yr Isgroen.

“Mae'r canlyniadau'n dangos pa mor fuddiol i feddygaeth ataliol yw cyflwyno'r wybodaeth iawn ar yr amser iawn.”

Dull newydd o drin toriadau arddyrnau yn torri â thraddodiad

Mae tîm arbenigol o Ysbyty Treforys wedi torri'r traddodiad yn llwyr pan ddaw hi'n fater o drin toresgryn yr arddwrn.

Yn sgîl y cyfnod clo cyntaf a ddigwyddodd oherwydd Covid, bu'n rhaid ailystyried sut i reoli toresgryn syml nad oeddynt angen llawdriniaeth.

Cytunodd clinigwyr yn Ysbyty Treforys mai'r dull gorau fyddai i'r claf reoli'r torasgwrn ei hun gartref, ar ôl cael cyfarwyddiadau ynglŷn â sut i dynnu'r cast plaster a pha ymarferion ffisiotherapi i'w gwneud.

Fe fu'n gymaint o lwyddiant fel mai dyma'r dull safonol bellach.

Mae torasgwrn radiws distal (yr arddwrn) â mymryn o ddadleoliad yn golygu bod yr asgwrn wedi cracio'n rhannol neu drwyddo, ond mae'r aliniad yn dal i fod yn iawn. Mae hyn yn wahanol i dorasgwrn â ddadleoliad llwyr, pan fo'r asgwrn wedi torri'n ddau neu fwy o ddarnau a phan nad yw'r pennau'n alinio â'i gilydd.

Fel arfer, mae'r driniaeth ar gyfer toresgryn â mymryn o ddadleoliad yn golygu defnyddio cast plaster a gaiff ei wisgo am oddeutu pedair i chwe wythnos cyn cael ei dynnu. Ond oherwydd y cyfyngiadau a osodwyd yn ystod Covid, bu'n rhaid ailfeddlw sut i wneud pethau.

Fel yr esbonia Andrew Bebbington, llawfeddyg orthopedig ymgynghorol: “Roedd pobl yn dal i gael rhywfaint o



Dr Anne-Marie Hutchison a Mr Andrew Bebbington

Ymgyrch dannedd gosod yn helpu i wella hylendid y geg

Mae ymgyrch dannedd gosod yn helpu cleifion a staff i wella'u sgiliau o ran hylendid y geg er mwyn atal unrhyw arhosiad estynedig yn yr ysbyty a lleihau'r risg y bydd cleifion yn dioddef cymhlethdodau a allai beryglu eu bywyd.

Gall methu â chadw'r geg yn iach arwain at lawer o broblemau pellgyrhaeddol sy'n amrywio o anghysur bach i broblemau a allai roi bywydau yn y fantol.

Ar ei waethaf, gall hylendid gwael mewn perthynas â'r geg arwain at heintiau anadlu, heintiau ar y frest, niwmonia anadlol neu hyd yn oed endocarditis bacterol.

Mae rhaglen addysgol yn ceisio treiddio at wraidd y problem trwy ledaenu'r gair ymhlith cleifion a staff ynglŷn â pha mor bwysig yw cadw'r geg yn lân.

Datblygwyd y Blodyn Dannedd Gosod gan Sarah Francis, sy'n gweithio yn Adran y Pen a'r Gwddf yn Ysbyty Treforys.

Y canolbwynt ar y cychwyn oedd codi ymwybyddiaeth o ddannedd gosod ymhlith cydweithwyr, ond ers hynny mae wedi arwain at hyfforddiant pellach i'r staff yn ogystal â hyrwyddo hylendid y geg ymhlith cleifion.

Yn sgîl ei hymdrechion, cafodd Sarah ei henwebu ar gyfer Gwobrau Byw Ein Gwerthoedd y bwrdd iechyd yn 2022, a chafodd dystysgrif rhagoriaeth gan y Cyfarwyddwr Gweithredol Nyrsio am ei gwaith.

Yn ôl Sarah, sydd wedi gweithio fel nyrs ddeintyddol ers 33 mlynedd: “Meddyliais am yr ymgyrch Blodyn Dannedd



Mae Eira Griffiths, yn y llun gyda'i mab Hugh Deeley, wedi profi'r dull newydd.

anafadau a bu'n rhaid inni benderfynu sut i'w trin.

“Rhaid i bobl a chanddyn nhw dorasgwrn â ddadleoliad ddod yn ôl i'r ysbyty i gael llawdriniaeth neu driniaeth o fath arall. Ond yn achos rhai cleifion, yr unig beth maen nhw ei angen yw gwisgo cast plaster am bum wythnos.

“Fel arfer, byddem yn gweld y cleifion hyn yn y clinig toresgryn ychydig ddyddiau'n ddiweddarach, ac unwaith eto ymhen pum wythnos er mwyn tynnu'r plaster.”

Yn lle hynny, cynghorwyd cleifion nad oedd angen eu gweld yn y clinig ac y gallent dynnu'r plaster ar ôl pum wythnos. Llwyddodd hyn i arbed dau apwyntiad.

Oddeutu blwyddyn yn ddiweddarach, cysylltwyd â'r cleifion hyn, meddai Mr Bebbington, i weld sut oeddent yn dod yn eu blaen. Ychwanegodd: “Gan fod cyn lleied o broblemau, fe benderfynon ni gyflwyno'r dull yn fwy eang wrth symud ymlaen.”

Gosod yn ystod y brigadi Covid cyntaf pan ofynnwyd i nyrsys deintyddol weithio ar y wardiau i gynnig help llaw.

“Pan oedden ni'n gofyn i gleifion a oedden nhw eisiau inni lanhau eu dannedd, yn aml fe fydden nhw'n dweud nad oedd ganddyn nhw stwff glanhau gyda nhw, neu nad oedden nhw'n arfer glanhau eu dannedd gan fod eu deintgig yn gwaedu – rhywbeth a oedd yn codi ofn arny'n nhw. Fe fydden ni'n tawelu eu meddyliau trwy ddweud y byddai glanhau eu dannedd a'u deintgig yn rheolaidd yn rhoi stop ar y gwaedu, ac y bydden nhw'n llawer iachach wedyn.

“Roedd yna achosion pan na châi dannedd gosod y cleifion eu glanhau'n ddwyddiol, a doedd potiau dannedd gosod ddim wastad yn cael eu darparu oherwydd doedd y staff ddim yn gywybod bod rhai cleifion yn gwisgo dannedd gosod. Felly, roedd yn rhaid inni gywiro'r sefyllfa honno.”

Yna, plannodd Sarah hedyn y Blodyn Dannedd Gosod, a ddechreuodd fel symbol a osodwyd ar wely'r claf i ddangos i'r staff ei fod yn gwisgo dannedd gosod.

Gan weithio ochr yn ochr â Belinda Walters a Siân Morgan o'r tîm Darluniau Meddygol, lluniodd Sarah bosteri er mwyn dangos lle gellid colli dannedd gosod – dan y dillad gwely, wedi'u lapio mewn hancesi papur ac ar hambyrddau bwyd.

Yn ogystal â gwella gofal i gleifion, mae'r cynllun hefyd yn arbed arian, oherwydd gall prynu dannedd gosod newydd gostio rhwng £280-£2,500.

Ond gwerth y manteision iechyd sydd ar frig y rhestr flaenoriaethau.

Roedd y cleifion yn fodlon iawn, er bod nifer fechan ohonynt wedi cael problemau gyda'r cyfarwyddiadau a gawsant.

Dyweddodd Anne-Marie Hutchison, ffisiotherapydd ymgynghorol “Fe wnaethon ni ystyried sylwadau'r cleifion. Aethom ati i wella'r llyfryn gwybodaeth ac rydym wedi gwneud fideo.

“Yn y fideo, mae Mr Bebbington yn esbonio bod y torasgwrn yn un sefydlog a syml ac nad oes angen i'r claf fynd yn ôl i'r ysbyty, a bod modd ei reoli yn ddiogel gartref. Nid oes angen pelydr X arall na sbint.”

Yn y fideo gwelir Dr Hutchison hefyd yn dangos yr ymarferion ffisiotherapi y dylai'r cleifion eu gwneud tra byddant yn gwisgo'r cast ac ar ôl ei dynnu.

Bu i Eira Griffiths, 87 oed, dorri ei harddwrn ar ôl syrthio y tu allan i'w chartref yng Ngorseion yn union cyn i'r pandemig ddechrau yn 2020.

Bu Eira, sydd bellach wedi gwella'n llwyr, yn gwisgo cast am chwe wythnos cyn i'w mab, Hugh Deeley, ei dynnu iddi yn ei chartref. Dywedodd: “Roeddwn i'n swyddog cymorth cyntaf yn y pyllau felly nid oedd yn broblem i mi.

“Efallai na fydd yn addas i bawb, ond cyn belled ag y bydd darpariaeth ar gael, rydw i'n meddwl ei fod yn syniad gwych. Mae yna fanteision mawr yn perthyn iddo. Mae unrhyw beth sy'n helpu i gadw pobl allan o'r ysbyty yn rhywbeth cadarnhaol iawn.”

Mewn gwirionedd, mae gan bob claf yr opsiwn i gysylltu â'r clinig toresgryn i drefnu apwyntiad dilynol gyda meddyg neu ffisiotherapydd pe baent yn cael problemau.

Mae rhai cleifion yn gwneud hyn, gan nad yw'r dull newydd yn gweddu i bawb. Ond cadarnhaodd yr astudiaeth nad yw'r rhan fwyaf o gleifion angen cymorth dilynol.

Ers hynny, mae tîm Treforys wedi cyhoeddi ei ganfyddiadau mewn perthynas â'r dull hunanofal hwn mewn cynnodolyn clinigol arbenigol, sef *Bone and Joint Open*.



Datblygodd Sarah Francis y Blodyn Dannedd Gosod i bwysleisio pwysigrwydd hylendid y geg.

Meddai: “Os na chaiff ceg y claf ei glanhau, gall hynny arwain at heintiau anadlu, heintiau ar y frest neu niwmonia anadlu – sef cyflwr a all ddatblygu ar ôl mewnanadlu chwyd, gwrthrych estron, fel cneuen, neu sylwedd niweidiol, fel mwg neu gemegyn. Gall pob un o'r pethau hyn beri i'r claf orfod aros yn hwy yn yr ysbyty.

“Os bydd y deintgig yn gwaedu, gall hynny beri i facteria fynd i'r llif gwaed trwy'r gwythiennau yng ngwddf y claf, gan ymosod wedyn ar gyhyrau'r galon. Gall hynny arwain at endocarditis bacterol – sef cyflwr a all beryglu bywyd.”

Beth sy 'mlaen

Dyddiadau ar gyfer y dyddiadur



- 20 Chwefror – 6 Mawrth
Hyfforddiant Gofal Dementia
Carfan Fedrus 17
- 20 Chwefror
Cynorthwyo Gweithwyr
gyda'r Menopos – i reolwyr
- 21 Chwefror
Diogelu ym Mwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe –
MCA – Hanfodion Hyfforddiant
Asesiadau Galluedd Meddyliol
- 21 a 23 Chwefror
Profiad Cleifion, Risg a
Gwasanaethau Cyfreithiol:
Sesiynau galw heibio Datix
- 22 Chwefror
Mewnwyd Bwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe –
Sesiwn addysgu galw heibio
gan y tîm allgymorth gofal
critigol
- 22 Chwefror
Clwb llyfrau misol
Llyfrgelloedd BIPBA
- 23 Chwefror
Diogelu ym Mwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe –
Diogelu Pobl Lefel 3
(wyneb yn wyneb yn unig)
- 25 / 26 Chwefror
Diogelu ym Mwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe:
Sesiynau galw heibio Gofyn
a Gweithredu
- 27 Chwefror
HOLI AC ATEB: Bwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe a'r Iaith
Gymraeg
- 28 Chwefror
Llesiant ac Iechyd
Galwedigaethol ym Mwrdd
Iechyd Prifysgol Bae Abertawe –
Hyfforddiant i reolwyr

- 3 Mawrth
Cwrs cynnal bywyd
babanod newydd-anedig
- 7 Mawrth
Diogelu ym Mwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe –
Hyfforddiant MCA Lefel 3
- Iechyd Galwedigaethol ym
Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae
Abertawe – Caffi Menopos
(Ysbyty Castell-nedd Port Talbot)
- Profiad Cleifion, Risg a
Gwasanaethau Cyfreithiol –
Hyfforddiant Rheoli Risg Lefel 2
- 10 Mawrth
Diogelu ym Mwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe –
Diogelu Pobl Lefel 3
(wyneb yn wyneb yn unig)
- 13 Mawrth
Diogelu ym Mwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe: Gofyn a
Gweithredu - Grŵp 3
- Iechyd Galwedigaethol ym
Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae
Abertawe: Amser i Newid Cymru
– Herio Stigma Iechyd Meddwl
- 14 Mawrth
Diogelu ym Mwrdd Iechyd
Prifysgol Bae Abertawe:
Hyfforddiant Diogelu wrth
Amddifadu o Ryddid Lefel 2
- 16 Mawrth
Profiad Cleifion, Risg a
Gwasanaethau Cyfreithiol:
Hyfforddiant Cwica
- 20 - 31 Mawrth
Hyfforddiant Cyfeillion Dementia
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae
Abertawe Carfan Fedrus 19
- I weld rhagor o ddigwyddiadau ar gyfer eich
dyddiadur, mewngofnodwch ar fewnwyd
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe i weld
y rhestr ddigwyddiadau.*

Diweddariad ar Ein Sgwrs Fawr

Yn dilyn yr ymateb gwyach a gawsom i gam 1 Ein Sgwrs Fawr, rydym bellach wedi dechrau ar gam nesaf y rhaglen ymgysylltu. Fel y gwyddoch, nod Ein Sgwrs Fawr yw cynorthwyo i rymuso ein gweithlu, helpu i greu diwylliant gwella ansawdd a sicrhau y gellir gwneud penderfyniadau'n lleol, a hynny gan y rhai sy'n darparu gofal a gwasanaethau'n uniongyrchol ledled y bwrdd iechyd.



Yn ystod Tachwedd a Rhagfyr 2022, cymerodd 984 o'n staff, ein myfyrwyr a'n gwirfoddolwyr gwerthfawr ran yn y rhaglen – cyfanswm anhygoel yn wir. Aethant ati i rannu eu barn a'u syniadau trwy gyfrwng arolwg pwls, e-byst, grwpiau ffocws wyneb yn wyneb a rhithwir, a sesiynau 'galw i mewn' agored.

Arweiniodd hyn at 96 tudalen o ddata gwerthfawr a mwy na 40,000 o eiriau i ddarllen trwyddynt, eu dadansoddi a llunio adroddiad amdanynt.

Yna, aethom ati i lansio cam 2 Ein Sgwrs Fawr a gynhelir yn ystod Ionawr a Chwefror 2023. Nod y cam hwn yw:

- rhoi adborth ichi ynglŷn â'r hyn a ddywedasoch wrthym a'r hyn a glywsom ledled y sefydliad
- rhannu gweledigaeth arfaethedig ar gyfer y sefydliad
- ymgysylltu ynglŷn â sut y gallwn fwrw ymlaen â'r weledigaeth hon gyda'n gilydd

Fel yn achos cam 1 y rhaglen, byddwn yn rhoi cyfle i staff, myfyrwyr a gwirfoddolwyr gymryd rhan trwy gyfrwng dulliau rhithwir, wyneb yn wyneb a digidol.

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf ac i weld sut y gallwch gymryd rhan, edrychwch ar fewnwyd y staff.

Elusennau a digwyddiadau

Staff Bae Abertawe ar ras er budd elusen



Mae criw o staff y bwrdd iechyd yn gobeithio arwain trwy esiampl yn Hanner Marathon Bae Abertawe eleni – gyda'r nod o godi arian.

Mae deg aelod o staff, o wahanol safleoedd a gwasanaethau, wedi cytuno i redeg y ras 13.1 milltir gyda'r addewid o godi cymaint o arian â phosibl ar gyfer Elusen Iechyd Bae Abertawe.

Mae'r tîm yn cynnwys aelodau o bob oedran a phrofiad. Bydd modd eu hadnabod yn rhwydd gan y byddant yn gwisgo crysau T porffor arbennig yr elusen.

Mae elusen swyddogol y bwrdd iechyd – sy'n defnyddio rhoddion hael gan gleifion, eu teuluoedd, staff a chymunedau lleol i gynnig ymhell y tu hwnt i'r hyn y gall y GIG ei ddarparu – wedi cofrestru'r rhedwyr ar gyfer y digwyddiad, ac yn gyfnewid mae'r rhedwyr yn addo codi arian ar gyfer yr achos.

Er bod Eirian Evans, ymarferydd nyrsio yng Nghastell-nedd Port Talbot, yn driathletwr profiadol, mae wedi gorfod goresgyn Covid hir cyn iddo allu aildechrau hyfforddi.

Dyweddodd Eirian, sy'n 43 oed: "Ar y pryd, allwn i ddim rhedeg ar ôl fan hufen iâ, ond rydw i wedi aildechrau ymarfer ers mis Ebrill y llynedd ac rydw i'n ymarfer chwe gwaith yr wythnos – nofio, beicio a rhedeg.

"Rydw i'n gobeithio rhedeg yr hanner marathon mewn llai na dwy awr a chodi llond trol o arian at achos da."

Mae James Murphy, aelod o dîm Peirianeg Systemau Gofal Iechyd y bwrdd iechyd, am ddefnyddio'r her fel cymhelliant

i gadw'n heini. Dywedodd: "Rydw i am ddefnyddio'r profiad fel cymhelliant – ffordd o fynd amdani. Mae gen i hunangymhelliant gweddol dda, ond mae'r hunangymhelliant hwnnw'n cynyddu mwy fyth pan fydd gen i rywbeth i anelu ato a phan fydd gen i ras dan sylw."

O ran pennu amser ar gyfer y ras, mae James, sy'n 40 oed, yn benderfynol o ragori ar ei ymdrech y tro diwethaf.

Dyweddodd: "Fe wnes i fwynhau rhedeg hanner marathon rai blynnyddoedd yn ôl – roedd gen i amser dan sylw, ond wnes i ddim llwyddo i'w gyrraedd. Eleni, rydw i'n benderfynol o lwyddo – rhedeg yr hanner marathon mewn llai na dwy awr – y tro diwethaf, cymerais ddau funud yn hirach."

Mae rhedeg yn dal i fod yn weddol newydd i Victoria Williams, ymarferydd nyrsio orthopedig trawma, ond eisoes mae hi wedi rhedeg y pellter mewn llai na dwy awr.

Dyweddodd Victoria, sy'n 31 oed: "Dechreuais redeg yn union cyn i'r cyfnod clo ddechrau, gan gymryd rhan yn fy hanner marathon cyntaf yn 2019.

"Hoffwn godi arian ar gyfer ein hadran gyhyrsgerberbydol, gan barhau â'n hymdrechion yn ystod Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys y llynedd.

"Fy amser gorau yw awr a 57 munud, felly buaswn yn hoffi cyrraedd oddeutu awr a 55 munud... mae'r her wedi'i gosod!"

Dyweddodd Lewis Bradley, rheolwr cymorth codi arian yr elusen: "Roedden ni eisiau rhoi cyfle i'r staff eu herio'u hunain a chanolbwyntio ar eu llesiant yn ystod cyfnod ansicr lle mae costau'n codi."

Canolbwyntio ar Fis Hanes LHDT+

Mae Chwefror yn Fis Hanes LHDT+. Y thema eleni yw **"#TuÔlirLens"**, sy'n dathlu'r cyfraniad y mae pobl LHDT+ wedi'i wneud at sinema a ffilmiau o'r tu ôl i'r lens.

Mae hyn yn cynnwys cyfarwyddwyr, sinematograffwyr, sgrin-awduron, cynhyrchwyr, animeiddwyr, cynllunwyr gwisgoedd a mwy.

O amgylch y byd, bydd sefydliadau, ysgolion ac unigolion yn cynnal digwyddiadau a sesiynau yn ystod y mis i ddathlu hanes pobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol a thrawsryweddol, ynghyd â hanes mudiadau hawliau pobl hoyw a mudiadau hawliau sifil cysylltiedig.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn falch o gynnal

rhwydwaith CALON ar gyfer staff LHDT+ a'u cynghreiriaid. Medd Robert Workman, cynrychiolydd CALON: "Mae Mis Hanes LHDT+ yn rhan greiddiol a phwysig o'r calendr LHDT+ - mae'n hawlio'r gorffennol, yn dathlu'r presennol ac yn creu lle ar gyfer y dyfodol. Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, mae rhwydwaith staff CALON yn ceisio creu, datblygu a chyfrannu at ddiwylliant cynhwysol yn ein Bwrdd Iechyd."

Gan mai'r thema ar gyfer Mis Hanes LHDT+ eleni yw **#TuÔlirLens**, mynychodd CALON yn gynharach y mis hwn.

Os hoffech glywed mwy am ddigwyddiadau yn y dyfodol neu os hoffech ymuno â rhwydwaith CALON, anfonwch e-bost i **Calon.LGBTStaffNetwork@wales.nhs.uk**

Rydym ar Twitter hefyd: **@SBNHSLGBT**



A oes gennych chi syniad i gefnogi staff a chleifion ym Mae Abertawe?

Cysylltwch ag elusen Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ar ein gwefan: www.swanseabayhealthcharity.wales/cy/369-2/

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Cysylltwch â'r tîm golygyddol: communications.department@wales.nhs.uk