

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



Elyrch yn helpu apêl elusennol i gyrraedd targed



Cymerodd sêr Dinas Abertawe Lawrence Vigouroux, Harry Darling ac Ollie Cooper amser allan o'u hamserlenni pêl-droed prysur yn ddiweddar i ddangos eu cefnogaeth i Apêl Cwtsh Clos elusen y bwrdd iechyd.

Nod yr apêl yw codi £160,000 i dalu am adnewyddu pum tŷ a ddefnyddir fel cartrefi dros dro gan deuluoedd sydd â

babanod yn Uned Gofal Dwys Newyddenedigol Ysbyty Singleton. Mae'r Elyrch yn cefnogi'r apêl y tymor hwn, gyda'u gêm Bencampwriaeth ddiweddar yn erbyn Blackburn wedi'i chysegru i Cwtsh Clos. Gallwch ddarllen mwy am gefnogaeth yr Elyrch i'r apêl hon, yn ogystal â pham ei fod yn bwysig iawn i un o sêr arbennig yr Elyrch ar dudalen 8.

COD BAR SGAN AR GYFER DETHOLIAD O STRAEON IECHYD BAE AR-LEIN



Y TU MEWN I'R RHIFYN HWN...

Newidiadau mawr i ofal wedi'i gynllunio

TUDALEN 2&3



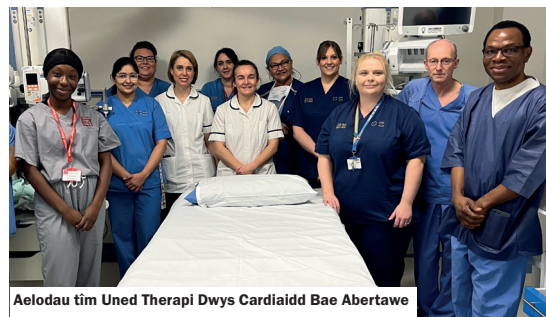
Pam mae Callum yn mynd gyda'r llif ar gyfer rhyddhau cleifion

TUDALEN 6

Dull newydd o ymdrin â llawdriniaeth gardiaidd yn hwb mawr i gleifion

Bydd cleifion cardiaidd yn treulio llai o amser yn adfer yn yr ysbyty ar ôl llawdriniaeth a gynlluniwyd, diolch i system newydd a allai leihau sawl 'diwrnod gwely' a dreulir mewn gwelyau ysbytai – sef lleihad o dros 1,600 o ddiwrnodau y flwyddyn.

Mae'r newid a gyflwynwyd i'r weithdrefn ym Mae Abertawe yn anelu at leihau faint o amser a dreulir yn yr ysbyty ar ôl llawdriniaeth, o saith diwrnod i bump. Hefyd, bydd y newid yn lleihau'r risg o ddal heintiau a gysylltir yn gyffredin ag aros yn yr ysbyty, gan leihau'r siawns y bydd cleifion – yn enwedig cleifion hŷn – yn dioddef deliriwm. Ymhellach, mae dulliau newydd o ran hydradu, symud a defnyddio sbiomedrau (sy'n mesur faint o aer a gaiff ei anadlu i mewn ac allan) yn helpu



Aelodau tim Uned Therapi Dwys Cardiaidd Bae Abertawe

cleifion i adfer ynghynt. Pe bai'r system newydd wedi bod ar waith yn ystod 2024, rhagwelir y byddai cleifion wedi treulio 1,638 yn llai o ddiwrnodau gwely yn yr Uned Therapi Dwys Cardiaidd, yr Uned Dibyniaeth Fawr ac ar wardiau.



Dr Sameena Ahmed (Anesthetydd Ymgynghorol) sy'n arwain y prosiect, ar y cyd â chydweithwyr yn y tîm Adferiad Gwell ar ôl Llawdriniaeth Gardiaidd.

Medd Kaylee: "Ar sail y data a astudiwyd, rydym o'r

Rhagwelir y bydd lleihau sawl diwrnod a dreulir yn yr ysbyty yn arbed mwy na £2 filiwn i'r bwrdd iechyd.

Hefyd, bydd hyn oll o fudd i'r amgylchedd, gan arbed 204,750kg o CO2 – sy'n cyfateb i 38 o deithiau o amgylchedd y byd mewn cerbyd petrol arferol.

Kaylee Marson (Nyrs Staff) a

farn y gallwn arbed dau ddiwrnod gwely ar gyfer pob claf, sef un diwrnod naill ai yn yr Uned Therapi Dwys Cardiaidd neu'r Uned Dibyniaeth Fawr, a diwrnod arall ar y ward.

"Rydym wedi rhoi llwybr newydd ar waith sy'n nodi'r targedau ar gyfer cleifion, yn gyntaf o awr i awr ar ôl iddynt gyrraedd yr Uned Therapi Dwys Cardiaidd.

"Y nod yw eu tynnu oddi ar y peiriant anadlu o fewn llai na phedair awr o'r adeg y cyrhaeddwn nhw'r uned. Yna, os llwyddwn i wneud hyn, bydd y claf yn cael ei annog i aildechrau bwyta ac yfed – rhywbeth a fydd, yn amlwg, yn cyfrannu at ei adferiad.

"Hefyd, mae'r cleifion yn cerdded i'r theatr, pan fo modd."

"Mae'r system wedi bod yn llwyddiant ysgubol o ran y modd y gweithiwn, oherwydd rydym yn helpu cleifion i adfer ym moethusrwydd eu cartrefi eu hunain yn hytrach na'u bod yn gorfod aros mewn ward neu uned yn yr ysbyty."

Golygyddol



Abi Harris, Prif Weithredwr Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Croeso i rifyn diweddaraf ein papur newydd staff, Iechyd y Bae. Mae'n diriant wrth i ni ddod at ddiwedd y flwyddyn ariannol ac edrych ymlaen at 2025/26 a'r cyfleoedd sydd gennym i barhau i wella'r gofal a ddarparwn i'n cleifion a'n cymunedau. Wrth i'r clociau fynd ymlaen, hoffwn ddechrau drwy ddweud diolch yn fawr iawn i gydweithwyr yn ein tîm ar draws ein sefydliad a oedd ar flaen y gad yn gofalu am ein cleifion dros aeaf arbennig o heriol. Ac er fy mod yn falch o ddweud bod y gwanwyn bellach ar ein gwarthaf, rydym yn ymwybodol iawn nad yw'r pwysau ar ein system gofal brys a brys wedi dod i ben gyda dyfodiad nosweithiau goleuach. Fel y gwyddoch efallai, mae llawer iawn o waith wedi bod yn digwydd yn ystod yr wythnosau diwethaf i nodi camau gweithredu tymor byr a thymor hwy a fydd yn helpu i liniaru llawer o'r materion annerbyniol y mae ein cydweithwyr sy'n gleifion mewn gofal brys yn eu hwynebu. Gwyddom yn iawn fod oedi yn llif cleifion a rhyddhau cleifion drwy ein system iechyd a gofal yn cael effaith sylweddol ar ddrysau blaen ein Hadran Achosion Brys. Os nad oes lle ar ein wardiau a bod cleifion sydd wedi'u hoptimeiddio'n glinigol yn wynebu oedi wrth adael yr ysbyty, mae'n amlwg bod ein Hadran Achosion Brys yn Nhreforys yn debygol o aros yn orlawn ar adegau prysur. Ychydig fisoedd yn ôl, fe wnaethom wahodd cydweithwyr sy'n gweithio yn yr Adran Achosion Brys i berthnasu eu profiadau i'n Bwrdd a chaniatáu i BBC Cymru ffilmio (dan oruchwyliaeth ofalus) yn yr Adran Achosion Brys. Bydd cydweithwyr hefyd yn ymwybodol cynhaliodd Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru arolygiad ym mis Tachwedd, a chyhoeddwyd y canlyniadau fis diwethaf. Canmolodd yr adroddiad arolygu gydweithwyr am drin cleifion yn gwrtais ac mewn modd proffesiynol ac urddasol. Ond nid oeddem yn synnu bod yr adroddiad yn amlygu lle mae

angen gwelliannau ac yn disgrifio'r amgylchedd annerbyniol yr ydym yn darparu gofal i gleifion ynddo yn ystod adegau prysur o alw. Rydym yn mynd i'r afael â'r her hon mewn tair ffordd. Rydyn ni'n edrych ar lefelau staffio, yr adeilad ED a hefyd y ffyrdd rydyn ni'n gweithio ar draws y bwrdd iechyd i ddarparu'r gofal cywir i gleifion yn y lle iawn. Rydym eisoes wedi cyflwyno cynllun gweithredu manwl sydd wedi'i dderbyn gan AGIC, ac mae llawer o'r mesurau hyn eisoes wedi'u cwblhau neu ar fin cael eu rhoi ar waith yn fuan. Ond er y bydd y camau hyn yn helpu, rydym yn gwybod nad dyma'r ateb llawn.

Ar adeg ysgrifennu hwn, rydym wedi comisiynu asesiad o'n gweithlu i nodi newidiadau i helpu i leddfu'r pwysau. Rydym hefyd yn ymwybodol bod ein ED presennol yn rhy fach ac wedi'i ddylunio'n wael. Rydym yn siarad â Llywodraeth Cymru am fuddsoddiad cyfalaf tymor byr a thymor hir ac rydym yn gobeithio cael adeilad modiwlaid dros dro yn ei le cyn gynted â phosibl a fydd yn rhoi rhywfaint o le i anadlu y mae mawr ei angen i'r ED i leihau gorlenwi. Mae cynigion hefyd yn cael eu datblygu ar gyfer cyfleuster newydd pwrpasol - yn amodol ar ganiatâd cynllunio a chyllid yn cael eu cytuno. Gwyddom mai cartref sydd orau ar gyfer gofal ac adferiad a lle mae'r rhan fwyaf o bobl eisiau bod. Rydym yn parhau i gryfhau gwasanaethau yn y gymuned, gan ddarparu rhai o'r pethau a wneir yn draddodiadol yn yr ysbyty, er mwyn cadw cleifion y ddiogel gartref cyhyd â phosibl.

Os oes angen i gleifion ddod i'r ysbyty, rydym yn gweithio'n agos gyda meddygon teulu a Gwasanaethau Ambiwylans Cymru i wneud yn siŵr eu bod yn cael eu gweld yn y lle iawn i ddiwallu eu hanghenion, ac efallai nad yw'r Adran Achosion Brys. Mae ein Huned Asesu Pobl Hŷn (OPAU) yn enghraifft wych o hyn ac rydym yn falch bod AGIC wedi nodi'r gwelliant hwn fel cam i'r cyfeiriad cywir. Mewn manau eraill yn ein system, y newyddion calonogol yw ein bod yn gwneud cynnydd parhaus o ran gofal wedi'i gynllunio a'n bod yn perfformio'n well na'r rhan fwyaf o ffyrddau iechyd ar hyn o bryd, er ein bod yn llwyr sylweddoli bod angen mwy ohonom. Gwyddom y gall fod yn gyfnod pryderus i gleifion wrth iddynt aros am eu triniaeth, a dyna pam mae mynediad amserol at ofal wedi'i gynllunio yn parhau i fod yn flaenoriaeth allweddol i ni. Rydym hefyd yn gwneud mwy i gefnogi cleifion tra byddant yn aros am eu llawdriniaeth ac mae mwy o

wybodaeth am hyn ar gael ar ein gwefan. Rydym yn parhau i gyflawni ein cyfnod aros hwyaf o 52 wythnos i gleifion gael apwyntiad claf allanol cyntaf. Ac wrth i mi ysgrifennu, roeddem ar y trywydd iawn i ddileu cleifion a oedd yn aros dros ddwy flynedd am ymyriad llawfeddygol erbyn diwedd mis Mawrth. Bydd y cam hwn yn arwyddocaol iawn i ni ond rydym am gynnal hyn a lleihau amseroedd aros ymhellach. Rydym hefyd yn bwriadu rhoi ffocws ychwanegol i'n gwasanaethau pediatrig. Rydym hefyd yn gweithio'n galed i barhau i wella ein gwasanaethau mamolaeth a newyddenedigol sy'n cefnogi dros 3,000 o fabanod sy'n cael eu geni bob blwyddyn. Yn ogystal â rhoi gofal i fenywod o ardaloedd Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot, fel canolfan newyddenedigol lefel 3 drydyddol rydym yn darparu gwasanaethau i fenywod a'u teuluoedd o lawer ymhellach i ffwrdd. Dyma lle mae'r llety sydd gennym ar gyfer teuluoedd ar safle Ysbyty Singleton, Cwtsh Clos, yn dod i'w ben ei hun. Gwyddom fod gennym fwy i'w wneud i sicrhau ein bod yn diwallu anghenion pob menyw a'u teuluoedd, a sicrhau ein bod bob amser yn gweithredu ar yr adborth a gawn wrth wrando ar y menywod sy'n defnyddio ein gwasanaethau. Ein nod yw darparu'r gofal gorau posibl, bob dydd, i bob menyw a'i theulu. Mae'r Adolygiad Annibynnol a gomisiynwyd i adolygu diogelwch ein gwasanaethau mamolaeth a newyddenedigol yn parhau i wneud cynnydd da – fel Adolygiad Annibynnol, mae gwefan ar wahân y gellir ei chyrru yn www.nicheconsult.co.uk/swansea-maternity-and-neonatal-review/. Rydym hefyd wedi dechrau rhaglen waith i gyflymu ein cynlluniau i wella ein gwasanaethau iechyd meddwl fel ein bod yn gallu darparu'r gofal gorau posibl i gleifion, eu teuluoedd a'u gofaluwr. Rhan hollbwysig arall y darlun, wrth gwrs, yw ein cyllid. Rydym wedi bod yn gweithio'n galed i lunio cynllun realistig a chynaliadwy sy'n canolbwyntio ar ein blaenoriaethau a heriau gwasanaeth ac ariannol. Y cyd-destun ar gyfer hyn yw ein bod ar daith tuag at gyllideb fanteoledig dros gyfnod o dair blynedd. Gwyddom, ar hyd y ffordd, fod penderfyniadau anodd eisoes wedi'u gwneud tra bydd eraill yn dilyn. Yn anad dim, rhaid inni ganolbwyntio ar wario pob ceiniog yn ddoeth, gan gael y gwerth gorau posibl o'r cyllid cyhoeddus a ddarperir i ni – beth bynnag fo'n sefyllfa ariannol, mae ein cymunedau'n disgwyl hyn.

Porth newydd yn chwyldroi'r modd y gall cleifion reoli eu gofal

Mae ffyrdd clyfar o ddefnyddio technoleg yn ysgogi gwelliannau yn y gofal a'r cymorth a roddir i gleifion, ac ym Mae Abertawe mae gennym system ar-lein hollbwysig ar waith a all wneud gwahaniaeth mawr. Mae Porth Cleifion Bae Abertawe (a gaiff ei redeg gan Patient Knows Best) yn helpu cleifion i reoli eu gofal cyffredinol yn well a chael mwy o reolaeth dros bethau. Mae lluo o fanteision yn perthyn i'r porth. Mae'n galluogi cleifion i gael copiâu electronig o ganlyniadau profion gwaed, llythyrau apwyntiadau a dogfennau clinigol, ar eu ffôn neu eu cyfrifiadur; a hefyd gall cleifion lanlwytho gwybodaeth yn ymwneud â'u hiechyd, yn cynnwys adnoddau olrhain symptomau. Os dymunant, gall cleifion rannu'r wybodaeth hon gyda pherthnasau, gofaluwr a darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol eraill.

Cyflwynwyd y Porth Cleifion yn 2018 (Bae Abertawe oedd y bwrdd iechyd cyntaf yng Nghymru i'w gyflwyno), ac eisoes mae mwy nag 8,700 o gleifion Bae Abertawe

wedi cofrestru arno. Mae'r Porth yn lleihau'r angen am apwyntiadau wyneb yn wyneb ac ymholiadau ffôn, a hefyd mae'n lleihau'r amser clinigol a gweinyddol a dreulir yn delio ag achosion. Tan nawr, rhaid oedd i gleifion ychwanegu pethau â llaw at y Porth Cleifion, gan olygu ei fod yn rhy araf i'w gyflwyno'n gyflym.

Y newyddion gwych yw bod hyn yn newid. Yn awr, gall cleifion ddefnyddio eu manylion mewngofnodi ar gyfer y GIG i gofrestru ar y Porth – sef yr un cyfrif ag a ddefnyddiodd nifer ohonom i gael prawf brechu yn ystod y pandemig. Mae hi wedi cymryd cryn dipyn o amser i sicrhau'r cytundeb hwn, ond nid ydym wedi gwastraffu amser. Rydym wedi bod wrthi'n sefydlu cofnodion yn awtomatig ar gyfer mwy na 240,000 o gleifion, felly mae eu gwybodaeth yn aros amdanynt os dymunant gofrestru.

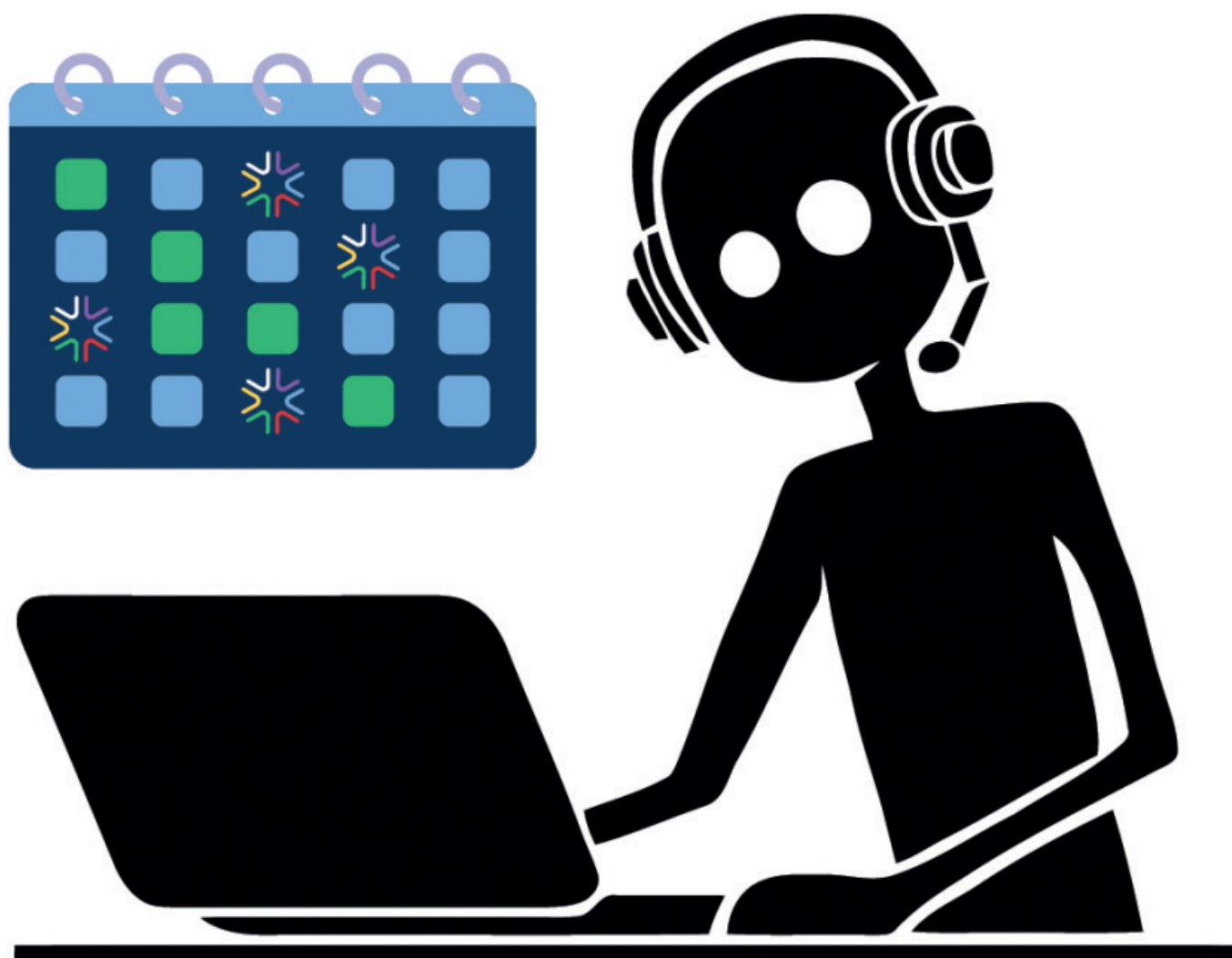
A chan fod y Porth Cleifion yn galluogi cleifion i weld eu llythyrau apwyntiadau mewn fformat digidol, bydd yn cael ei ddefnyddio mewn ffordd hollbwysig i gyflwyno

system chwyldroadol arall – sef post hybrid.

Mae post hybrid yn cynnig dewis digidol amgen yn lle llythyrau papur. Anfonir apwyntiadau digidol at gleifion sydd wedi cofrestru ar y Porth, a dim ond os na chaiff y fersiwn electronig ei hagog a'i darllen o fewn 48 awr y bydd copiâu caled yn cael eu hanfon.

Yn ogystal ag arbed cannoedd o filoedd o bunnoedd y flwyddyn mewn costau postio, bydd cleifion yn cael eu llythyrau digidol yn llawer cyflymach na phe baent yn eu cael trwy'r post, a gallant eu storio'n ddiogel mewn un lle ar eu dyfeisiau.

Hefyd, mae'n ddewis gwyrdd oherwydd defnyddir llawer llai o bapur ac inc. Ond yn gyntaf, rhaid i gleifion gofrestru ar y Porth Cleifion (bydd cleifion nad ydynt wedi cofrestru yn parhau i gael llythyrau papur), felly dyma pam y bydd y Porth yn chwarae rhan mor bwysig. Chwiliwch am safle Sharepoint Porth Cleifion Bae Abertawe dan 'Digidol' ac 'Apiau' ar dudalen gartref mewnwyd y bwrdd iechyd.



Academi Gofal a Gynlluniwyd yn darparu'r sgiliau iawn

Yn rhifyn diwethaf lechyd y Bae, soniwyd am dîm newydd, sef y Tim Cymorth Rheoli Mynediad Cleifion (PAMS), sy'n anelu at helpu'r staff i ddarparu mynediad i gleifion at ein gwasanaethau mewn modd di-dor a threfnus.

Nawr, mae PAMS yn falch o gyhoeddi ei brosiect mawr cyntaf – sef lansio Academi Gofal a Gynlluniwyd Bae Abertawe.

Mae'r Academi Gofal a Gynlluniwyd yn rhaglen hyfforddi gynhwysfawr ar gyfer yr holl staff sy'n cynorthwyo cleifion i gael mynediad at ofal a gynlluniwyd.

Bydd yn sicrhau bod y staff yn meddu ar y sgiliau a'r hyfforddiant priodol i gymhwyso rheolau 'Rhwng Atgyfeirio a Thriniaeth' (RTT) at eu gwaith beunyddiol.

Os caiff y rheolau hyn eu defnyddio'n briodol, bydd modd iddynt gael effaith wirioneddol gadarnhaol ar siwrnai cleifion trwy ein gwasanaethau, gan sicrhau y bydd popeth yn digwydd mor amserol a didrafferth â phosibl.

Fel sefydliad, cydnabyddwn na allwn ddisgwyl i'n staff gymhwyso rheolau RTT yn gyson os na fyddant wedi cael hyfforddiant priodol i wneud hynny.

Felly, ni waeth be fo'ch rôl, os ydych yn helpu cleifion i gael gofal a gynlluniwyd – o drefnu apwyntiadau i leihau a rheoli rhestrau aros – mae yna le i chi yn yr academi.

Mae tri modiwl ar gael neu ar fin cael eu rhyddhau ar yr ESR, a bydd mwy fyth o fodiwlau'n cael eu cyflwyno

dros y misoedd nesaf. Mae'r modiwl cyntaf, sy'n esbonio rheolau RTT, ar gael nawr ar yr ESR.

Bydd angen i bawb gwblhau'r modiwl cyntaf hwn, cyn symud ymlaen at fodiwlau eraill. Bydd yr ail fodiwl – a oedd, ar adeg ysgrifennu'r erthygl hon, i fod i gael ei lansio yn ystod mis Chwefror – yn addysgu'r staff sut i ddefnyddio Cynllun Mynediad Cleifion Cymru (WPAS) mewn lleoliadau cleifion allanol; a bydd y trydydd modiwl, a fydd hefyd ar gael ar yr ESR ym mis Chwefror, yn esbonio sut i ddefnyddio rheolau RTT mewn lleoliadau cleifion allanol.



Tim Cymorth Rheoli Mynediad Cleifion Bae Abertawe

A wnech chi neilltuo amser a ddiogelir i gwblhau'r tri modiwl hyfforddi cyntaf.

Wrth i'r staff gwblhau eu hyfforddiant, byddwn yn dechrau mesur sut y mae hyn oll yn gwella'r modd y gall cleifion gael mynediad at

wasanaethau gofal a gynlluniwyd.

Drwy gydol y flwyddyn, byddwn yn parhau i ddatblygu mwy ar yr hyfforddiant RTT ar gyfer Cleifion Mewnol, Diagnosteg, Llwybrau Cymhleth, Staff Clinigol a Dangosfyrddau.

Ceir gwybodaeth am yr Academi Gofal a Gynlluniwyd ar safle SharePoint PAMS.

Gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth hon ar y fewnwyd dan 'Hub sites' ac yna 'Key Pages', lle rhestrir PAMS.

Os oes gennych gwestiynau, cymerwch gipolwg ar dudalen Cwestiynau Cyffredin PAMS neu cysylltwch â'r tîm Rheoli Mynediad Cleifion SBU. PatientAccessManagement@wales.nhs.uk.

Mae hyfforddiant Paul Ridd yn orfodol bellach

O ddechrau mis Chwefror, byddwn yn gofyn i bawb yn y bwrdd iechyd gwblhau Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Anabledd Dysgu Paul Ridd, a fydd ar gael fel rhan o fodiwlau hyfforddi'r ESR.

Mae'r hyfforddiant wedi bod ar gael eisoes i rai pobl trwy gyfrwng catalog cyrsiau'r ESR, ond erbyn hyn mae'r hyfforddiant yn orfodol a bydd hyn yn cael ei ddangos yn eich Porth 'My Compliance' ar yr ESR. [Dw i ddim yn gwybod be ydi teitl Cymraeg swyddogol y porth.]

I'r rheini ohonoch nad ydych yn gyfarwydd â chefnidir yr hyfforddiant hwn, roedd Paul Ridd yn gymeriad hwyliog a oedd yn byw ei fywyd i'r eithaf ac roedd ganddo anabledd dysgu. Yn 2009, bu farw pan oedd yn glaf yn Ysbyty Treforys.

Un o'r prif ganfyddiadau a ddaeth i'r amlwg ynglŷn â'i ofal oedd bod y broses gyfathrebu wedi chwalu, felly ni lwyddwyd i ddiwallu ei anghenion clinigol yn briodol cyn ei farwolaeth. Ers ei farwolaeth, mae teulu Paul wedi cefnogi'r gwaith o ddatblygu hyfforddiant ymwybyddiaeth ar gyfer staff sy'n gofalu am gleifion ag anabledd dysgu. Bydd angen 20-30 munud i gwblhau'r hyfforddiant. Dim ond unwaith y bydd angen ei wneud – ni fydd angen ei ailadrodd. Felly, y tro nesaf y byddwch ar yr ESR, ceisiwch ddod o hyd i amser i gwblhau'r hyfforddiant hwn er cof am Paul.

Platfform newydd gwych yn rhoi hwb i reolwyr

Mae platfform digidol newydd, sy'n cynnig gwybodaeth a chyfnodau dysgu byr i reolwyr pa bryd bynnag y dymunant, wedi cael ei lansio.

Mae Brilliant Basics yn cynnig mynediad cyflym a rhwydd at wybodaeth, pecynnau cymorth a chanllawiau'n ymwneud â meysydd hollbwysig yn cynnwys Hanfodion Cyllid, Rheoli Presenoldeb yn y Gwaith, Adolygiadau Gwerthuso a Datblygu Perfformiad, Pecynnau Cymorth ar gyfer Arwain, y Cofnod Staff Electronig a Recriwtio, i enwi dim ond rhai. Hefyd, gall rheolwyr gael gafael ar bolisiau a dogfennau fel y bo'r galw.

Datblygwyd y platfform ar sail adborth gan weithwyr, gan gadw'r defnyddwyr mewn cof.

Lansiwyd Brilliant Basics ar fewnwyd y staff ganol mis Ionawr, ond bydd rhagor o waith yn cael ei wneud i ddatblygu mwy fyth ar y platfform.

Trefnwch le ar gyrsiau cynnal bywyd nawr

Mae manylion am gyrsiau Cynnal Bywyd Sylfaenol (BLS), Cynnal Bywyd Pediatrig (PBLs), Cynnal Bywyd Uniongyrchol (eILS) a Chynnal Bywyd Uniongyrchol Pediatrig (ePILS) wedi cael eu cyhoeddi ar gyfer y Gwanwyn.

Sylwer: mae'r holl sesiynau bellach yn sesiynau cyfunol ar gyfer oedolion a phlant. Sesiynau ar gyfer staff clinigol yn unig ydynt. Bydd pob sesiwn yn para awr a hanner. I gael rhagor o wybodaeth am y lleoliadau ac i drefnu lle ar y sesiynau, mewngofnodwch ar yr ESR a chwiliwch am y canlynol: '130 e-Immediate Life Support (eILS)', '130 e-Paediatric Immediate Life Support (ePILS)'.

Newyddion mamolaeth

Newyddion yn BRIFF



Cadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Jan Williams, yn ystod ymweliad â Chae Felin

Cadeirydd y bwrdd iechyd yn ymweld â phrosiect amaethyddiaeth

Ymwelodd Jan Williams, Cadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, â phrosiect Amaethyddiaeth a Gefnogir gan y Gymuned (CSA) Cae Felin ger Ysbyty Treforys.

Lleolir sefydliad nid-er-elw Cae Felin ar dir sy'n eiddo i'r bwrdd iechyd. Mae'r staff a'r cyhoedd yn rhoi o'u hamser i dyfu cnydau a phlannu coed, ochr yn ochr â chreu rhywle lle gall natur a bywyd gwyllt ffynnu. Ymwelodd Jan â Chae Felin i ddysgu rhagor am y prosiect.

Mae cleifion a staff y bwrdd iechyd wedi elwa ar Gae Felin. Yn wir, mae'r gwasanaeth anafiadau i'r ymennydd yn defnyddio'r safle i helpu cleifion i adsefydlu ac mae grwpiau staff yn ei ddefnyddio er budd eu llesiant.

Medd Jan: "Pleser oedd cael ymweld â Chae Felin a gweld â'm llygaid fy hun yr holl fanteision sy'n deillio o'r prosiect – prosiect sy'n dal i esblygu.

"Mae'n cynnig lluo o fanteision i'n staff, i'n cleifion ac i'r gymuned. Cefais fy ysbyrdoli'n fawr gan hanesion y rhai sy'n gysylltiedig â llwyddiant y prosiect hyd yn hyn."

Peidiwch â throï eich trwyn ar imiwnotherapi pail glawell

Mae aelodau'r tîm alergeddau pediatrig yn llawn cyffro ar ôl rhoi imiwnotherapi pail glawell i'w claf cyntaf.

Rhoddir y driniaeth ddyddiol hon ar ffurf tabled dan y tafod er mwyn helpu i wella symptomau clefyd y gwair ymhlith cleifion sy'n dioddef symptomau difrifol er iddynt gael ffarmacotherapi optimaidd.

Rhoddir y dos cyntaf dan oruchwyliaeth feddygol, ac yna cymerir y dosau dilynol yn y cartref am gyfnod prawf o dair blynedd. Erbyn hyn, gellir cynnig y driniaeth yn Abertawe, felly ni fydd yn rhaid i gleifion a theuluoedd deithio ymhell mwyach er mwyn ei chael.

Bydd y gwasanaeth hwn yn helpu i fynd i'r afael â'r bwch triniaeth ar gyfer plant a phobl ifanc a chanddynt symptomau clefyd y gwair difrifol sy'n effeithio ar ansawdd eu bywydau a'u cyrhaeddiad yn yr ysgol.

Mwynha dy ymddeoliad, Alan

Mae Alan Williams, Crefftwr Mecanyddol Shifft, wedi ffarfuelio ag Adran Ystadau Ysbyty Treforys ar ôl ymddeol yn gynharach eleni. Yn swyddogol, fe wnaeth Alan ymddeol yn 2022, ond dychwelodd i'w swydd yn rhan-amser er mwyn cynorthwyo gwaith yr adran a throsglwyddo'i brofiad sylweddol. Mae ei wybodaeth a'i etheg gweithio wedi bod yn amhrisiadwy yn ystod ei 42 mlynedd gyda'r GIG.

Mae pawb yn yr Adran Ystadau yn dymuno'n dda i Alan ar gyfer y dyfodol, a'i ymddeoliad haeddiannol. Diolch Alan!



Aelodau'r tîm yng Nghanolfan Geni Castell-nedd Port Talbot yn sefyll o flaen esiampl o'r gwaith celf sydd bellach yn addurno'r waliau. Mae'r Bydwraig Ymgynghorol Victoria Owens yn y llun pedwerydd o'r dde

Prosiect celf yn creu awyrgylch perffaith mewn canolfan enedigaeth

Mae prosiect sy'n werth £15,000, lle addurnwyd waliau Canolfan Enedigaeth Ysbyty Castell-nedd Port Talbot gyda gwaith celf hardd, wedi cael cymeradwyaeth bydwagedd a darpar famau.

Roedd y prosiect, a ariannwyd gan Gyngor Celfyddydau Cymru, yn cynnwys comisiynu artist i weithio'n agos gyda bydwagedd i greu amgylchedd hamddenol braf, gan ddefnyddio lluniau o fyd natur, lliwiau ysgafn a negeseuon ysbrydoledig.

Dechreuodd y gwaith yn 2023 pan wahoddwyd artistiaid i gyflwyno cynigion. Dr Tracy Breathnach o Rwydwaith Iechyd a Llesiant Celfyddydau Cymru a arweiniodd y prosiect. Aeth ati i siarad gyda 25 o fydwragedd er mwyn deall eu gwaith yn well a chlywed eu syniadau ynglŷn ag addurno'r waliau.

Ar ôl dewis yr artist llwyddiannus ym mis Mawrth y llynedd, cwblhawyd y gwaith mewn pryd ar gyfer ailagor y ganolfan enedigaeth yn ystod yr hydref. Ym mis Medi 2021, cafodd gwasanaethau'r ganolfan eu dirwyn i ben dros dro oherwydd heriau'r pandemig a phwysau staffio, felly colodd menywod y dewis o roi genedigaeth mewn uned annibynnol dan arweiniad bydwagedd.

Ond ar ôl buddsoddiad o £750,000 gan y bwrdd iechyd, mae'r ganolfan enedigaeth mor brysur ag erioed ac mae'r gwaith celf wedi bod yn goron ar yr ailagoriad. Ers i'r ganolfan ailagor, mae 90 o fenywod wedi dechrau eu cyfnod esgor ynddi. Cafodd rhai o'r menywod hyn eu trosglwyddo wedyn i leoliadau eraill, yn cynnwys ward esgor Ysbyty Singleton – dyma'r drefn arferol mewn unedau dan arweiniad bydwagedd, fel uned Castell-nedd Port Talbot.

Medd Dr Sarah Norris, bydwraig trawsnewid y gweithlu ym Mae Abertawe: "Yn ystod y cyfnod, bu'n rhaid imi feddwl drachefn am fenywod yn rhoi genedigaeth mewn lleoliad dan arweiniad bydwagedd. Ystyriais yr holl dystiolaeth ynglŷn â'r hyn y mae'r amgylchedd yn ei olygu a sut y mae'n effeithio ar fenywod sy'n cael babanod.

"Gwyddom y gall mannau tawel braf, lle ceir lliwiau a

goleuadau addas, helpu i gyfoethogi profiad menywod wrth roi genedigaeth, nid yn unig yn seicolegol ond hefyd o ran y canlyniadau."

Un o'r hormonau hollbwysig sy'n gysylltiedig ag esgor yw ocsitosin, a gwyddys fod y corff yn fwy tebygol o gynhyrchu ocsitosin mewn amgylcheddau tywyll, tawel a braf. "Felly, gall lleoliad addas gael effaith wirioneddol gadarnhaol ar y canlyniadau ac ar allu menywod i roi genedigaeth," ychwanegodd Dr Norris.

Bill Taylor-Beales, artist proffesiynol ers mwy na 30 mlynedd sydd wedi gweithio ar lu o brosiectau ymgysylltu cymdeithasol o amgylch y byd, a enillodd y comisiwn er gwaethaf cystadleuaeth gref, ar ôl cyflwyno syniadau a lwyddodd i daro tant gyda bydwagedd Bae Abertawe. Yna, cynhaliodd Bill gyfres o weithdai a sesiynau cynllunio cyn cytuno ar y lluniau terfynol.



Medd Victoria Owens, bydwraig ymgynghorol: "Fe wnaeth Cyngor y Celfyddydau gymeradwyo ein cais am grant ac yna rhoddwyd y prosiect allan ar dendr.

"Cawsom lu o geisiadau, ond penderfynwyd defnyddio un artist a lwyddodd, yn ein tyb ni, i gyfleu elfennau hanfodol bydwreigiaeth, yr amgylchedd a phrofiadau

menywod. Yr artist dan sylw oedd Bill Taylor-Beales. Yna, cynhaliodd Bill weithdai gyda'r bydwagedd. Rydw i'n credu bod helpu i baratoi'r ganolfan a'n timau ar gyfer croesawu menywod a'u teuluoedd yn ôl wedi bod yn brofiad cathartig i'r bydwagedd."

"Mae'r ffaith bod y ganolfan enedigaeth ar agor drachefn yn wych i'n cymuned. Rydym yn ddigon lwcus i fod â chyfleusterau ar gyfer cynnig gofal sy'n canolbwyntio o ddifrif ar y teulu, yn cynnwys ystafelloedd ôl-enedigol preifat gyda gwelyau dwbl, lle gall teuluoedd dreulio amser gyda'i gilydd yn ystod eu harhosiad."

Yn ôl Anastasia Allen-Kormylo, bydwraig gymunedol: "Ysbrydoliaeth a gobaith pan ydych yn agored i niwed ac yn teimlo ar goll – dyna, yn fy nhyb i, sydd wrth wraidd y gwaith celf. Ffordd o'n hatgoffa bod cynifer o fenywod wedi bod yno o'ch blaen chi, ac y gallwch chithau hefyd lwyddo."

Dychweliad emosiynol i Liz wrth iddi anelu at elwa ar ei phrofiad

Mae'r Athro Liz Rix, sef y Cyfarwyddwr Gweithredol Nyrsio newydd ym Mae Abertawe, yn gobeithio defnyddio'r holl brofiadau a gafodd yn ystod ei 43 mlynedd yn gweithio i'r GIG er mwyn esgor ar fanteision i gleifion a chydweithwyr.

Magwyd Liz yn Abertawe, ac er iddi dreulio 16 mlynedd yn gweithio yn Lloegr fe benderfynodd ddal ei gafael ar ei chartref teuluol yn y Mwmbwls. Bydd Liz yn dechrau yn ei swydd newydd ddiwedd mis Mawrth.

Bydd dychwelyd at ei gwreiddiau yn siŵr o fod yn brofiad emosiynol i Liz, a hithau wedi dechrau ei gyrfa nyrsio ym 1982 yn Ysgol Nyrsio Gorllewin Morgannwg, gan hyfforddi yn Ysbytai Singleton a Threforys.

Mae hi'n ffarwelio ag Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Ysbytai Portsmouth. Bu'n gweithio yno fel Prif Nyrs ers 2019, gan deithio'n ôl i'w chartref yn ne-orllewin Cymru bron bob penwythnos.

Ond mae dychwelyd i Abertawe i weithio yn golygu llawer mwy na rhoi'r gorau i'w theithiau maith – mae hi'n llawn cyffro o gael cyfle i helpu i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i anghenion gofal yn ei chymuned ei hun.

Medd Liz: "Treuliais 18 mlynedd gyntaf fy ngyrfa yng Nghymru ac rydw i'n danbaid dros fy nhreftadaeth a'm bro. Mae meddwl am gael dychwelyd adref yn wirioneddol anhygoel. Nid yn unig o ran y gwahaniaeth i mi a'r amser y gallaf ei dreulio gyda 'nheulu a 'nghyfeillion, ond teimlo fy mod yn dychwelyd i 'nghymuned i wasanaethau pobl cystal ag y gallaf. Braint, yn ddi-os."

"Yn anad dim, rydw i'n falch o gael bod yn nyrs, o gael bod yn rhan o broffesiwn sy'n cynnig cymaint i gynifer o bobl.

"Rydw i wrth fy modd â'r swydd. Gall y gwaith fod yn hynod anodd ar adegau, ond rydw i'n gwirioni arno.

"Rydw i wedi dysgu a datblygu mewn gwahanol amgylcheddau oddi cartref – nawr, gallaf fynd yn ôl i wasanaethu'r boblogaeth rydw i wastad wedi bod yn rhan ohoni, a pharhau i ddysgu a thyfu oherwydd rydw i'n gwybod bod Bae Abertawe wedi newid cymaint.

"Rydw i'n edrych ymlaen at allu edrych ar y sefydliad gyda phâr newydd o lygaid a gweld sut le yw e nawr, gan feddwl wedyn am y pethau rydw i wedi'u dysgu mewn manau eraill a'r hyn y gallaf ei gynnig nawr.

"Hefyd, rydw i'n edrych ymlaen at ailgysylltu â'r gymuned a chwarae ein rhan fel sefydliad angor, y dylanwad y gallwn ei gael nawr ac yn y dyfodol.

"Rydym yn cyflogi cynifer o bobl. Sut allwn ni ddatblygu'r dyfodol hwnnw a'r cyfleoedd a gynnig gan y GIG i'n cymuned? Allwn i byth bythoedd fod wedi dychmygu i ble y byddai fy ngyrfa yn y GIG yn fy nhywys. Gallwn gynnig y math hwn o gyfle i gynifer o'n pobl ifanc."

Mae CV Liz yn anhygoel. Mae hi wedi gweithio mewn nifer o arbenigeddau gwahanol, yn cynnwys gofal dwys a llawfeddygaeth. Cafodd ei chyfraniadau lu eu cydnabod yn 2023 pan gafodd MBE ar sail ei hymroddiad i nyrsio.

Treuliodd 18 mlynedd gyntaf ei gyrfa yn gweithio i GIG Cymru, a hi oedd Cyfarwyddwr Nyrsio Abertawe a Phen-y-bont ar Ogwr cyn iddi symud i weithio fel Prif Nyrs yn Ysbyty Prifysgol Gogledd Swydd Stafford yn



Croeso i Marie

Mae Bae Abertawe hefyd wedi croesawu dyfodiad ein Cyfarwyddwr Gweithredol Cynllunio a Phartneriaethau newydd, Marie Davies.

Dechreuodd Marie, a ymunodd â'r bwrdd iechyd o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, lle'r oedd hi'n Gyfarwyddwr Gweithredol dros dro ar gyfer Cynllunio Strategol, pwy fydd yn newydd ar ddechrau mis Chwefror.

Mae hi wedi codi'r awenau gan Nerissa Vaughan, sydd wedi bod yn ymgymryd â'r rôl yma ym Mae Abertawe dros dro.

Bydd sgiliau a phrofiadau Marie yn hanfodol ar gyfer datblygu ein cynlluniau yn y dyfodol a moderneiddio ein gwasanaethau yn erbyn cyd-destun ariannol heriol.

2009 (sef Ysbytai Prifysgol Gogledd Canolbarth Lloegr erbyn hyn).

Ar ôl ysgwyddo'i rôl bresennol yn Portsmouth yn 2019, fe'i gwnaed yn athro er anrhydedd gan Brifysgol Portsmouth er mwyn cydnabod ei harweinyddiaeth yn y proffesiwn ac yn y gwasanaeth iechyd. Mae hi'n danbaid dros ddatblygu ac addysgu mewn nyrsio a bydwreigiaeth, ac yn ystod ei chyfnod yn Portsmouth aeth ati i lunio strategaeth Nyrsio a Bydwreigiaeth ddiweddaraf yr Ymddiriedolaeth.

Hefyd, bydd modd i Liz wneud defnydd o rai adegau anodd iawn a ddaeth i'w rhan tra bu'n gweithio yng Nghanolbarth Lloegr.

"Bûm yng Ngogledd Swydd Stafford am oddeutu pedair blynedd ac roeddwn yn gysylltiedig ag adeiladu ysbyty newydd – doeddwn i erioed wedi ymhél â gwaith o'r fath o'r blaen a bu'n brofiad gwych," ychwanegodd

Liz, sy'n briod a chanddi ddau o blant mewn oed sy'n gweithio i'r GIG yng Nghymru. Roedd Ysbyty Canolbarth Swydd Stafford ddeuddeg milltir i lawr y lôn, ac ar ôl rhyw bum mlynedd fe grëwyd Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Prifysgol Gogledd Canolbarth Lloegr yn dilyn canlyniad Adroddiad Francis i'r hyn a aeth o'i le yn Ymddiriedolaeth GIG Canol Swydd Stafford.

"Gweithiais ar y paratodau ar gyfer y newidiadau hyn. Doedd yr un Ymddiriedolaeth arall wedi cael ei diddymu o'r blaen, felly roedd y dasg yn enfawr.

"Roedd yr ysbyty mewn helbul. Aeth y staff trwy gyfnod ofnadwy. Ond dros amser, fe wnaethom ailadeiladu pethau. Ac erbyn imi adael, roeddem wedi llwyddo i ennill statws 'eithriadol' ar gyfer gofal ledled yr holl sefydliad.

"Dysgais lawer iawn yn sgil y profiad hwnnw.

"Ar ôl sgandal mor fawr, sut allwch chi godi calonnau timau, sut allwch chi wneud iddynt deimlo bod eu cyfraniad mor eithriadol o bwysig?

"Dysgais pa mor werthfawr yw arweinyddiaeth glinigol, y dylanwad y gall nyrsys a bydwreidd ei gael, y rhan hollbwysig sydd gan nyrsys mewn timau amlddisgyblaethol a'r ffaith mai nyrsys sy'n darparu 80 y cant o'r gofal a gaiff cleifion, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Felly, ddylai nyrsys byth bythoedd anghofio mai ni yw gwarcheidwaid gofal. Fwaswn i ddim wedi cael y profiadau hyn pe bawn wedi aros yng Nghymru. Ond mae Abertawe yn galw arnaf. Rydw i'n nesáu at ddiwedd fy ngyrfa ac roeddwn i wastad wedi tybio y buaswn yn diweddu fy ngyrfa yn Portsmouth. Ond nawr, rydw i'n mynd i orffen fy ngyrfa gartref!

"Fe fydd pethau wedi newid. Rydw i wedi gadael ers 16 mlynedd. Ond rydw i'n siŵr y bydd yna rai wynebau cyfarwydd o hyd, yn ogystal â llu o wynebau newydd rydw i'n edrych ymlaen at eu cyfarfod. Hefyd, fe fydd gennyf lawer i'w ddysgu am Fae Abertawe – ac mae hynny'n wych o beth."



Fel bwrdd iechyd, rydym yn ymwybodol iawn bod yn rhaid unioni'r materion diweddar a wynebir yn ein Hadran Achosion Brys

Cynllun tri phwynt ar gyfer mynd i'r afael â gorlenwi yn yr Adran Achosion Brys

Mae'r bwrdd iechyd wedi cyhoeddi bod gorlenwi ac oedi yn Adran Achosion Brys Ysbyty Treforys yn cael eu tacio.

Mae lefelau staffio, yr adeilad ei hun a'r ffordd y mae cleifion yn symud drwy'r system yn cael adolygiadau gyda rhai gwelliannau eisoes wedi'u gwneud neu i fod i ddigwydd yn fuan.

Fe wnaeth y bwrdd iechyd y cyhoeddiad mewn ymateb i gyhoeddi adroddiad yn dilyn archwiliad dirybudd o ED gan Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru. Yn ystod yr ymweliad tridiau ym mis Tachwedd, daeth arolygwyr o hyd i adran dan bwysau eithafol, gan nodi bod amseroedd aros hir a gorlenwi yn creu risgiau diogelwch cleifion ac yn effeithio ar ddarparu gofal.

Amlygwyd pryderon ynghylch lefelau staffio hefyd yn yr adroddiad a gyhoeddwyd ar 5ed Mawrth.

Fodd bynnag, canmolodd arolygwyr gwaith tîm a phroffesiynoldeb staff

a thynnu sylw at sut y cafodd cleifion eu trin mewn modd cwrtais ac urddasol er gwaethaf yr heriau sy'n cael eu rhwystro. Ac er bod cleifion wedi mynegi pryderon sylweddol am amseroedd aros, dywedodd y rhan fwyaf wrth arolygwyr eu bod yn hapus gyda'u gofal ar y cyfan.

Dywedodd ymateb y bwrdd iechyd: "Mae adroddiad AGIC yn adolygiad teg a chytbwys o Adran Achosion Brys (ED) sy'n gweithio dan bwysau eithafol. Rydym yn falch ei fod yn cydnabod, er gwaethaf yr amodau hynod heriol, bod ein staff yn trin cleifion yn gwrtais ac mewn modd proffesiynol ac urddasol.

"Fodd bynnag, does dim dwywaith ein bod yn rhannu pryderon AGIC am oedi a gorlenwi a'r effaith y mae hyn yn ei gael ar ofal cleifion. Dyma pam mae gwella gofal brys ac argyfwng, yn enwedig o ran yr ED, yn un o'n prif flaenoriaethau.

"Rydym ni'n mynd i'r afael â'r her hon ar dri ffyrnt. Mae hyn yn cynnwys edrych ar lefelau staffio, yr adeilad ei hun a hefyd y ffyrdd yr ydym yn gweithio ar draws y bwrdd iechyd er mwyn rhoi'r gofal cywir i gleifion yn y lle cywir.

"Mae cleifion wrth wraidd y gwaith hwn ac rydym eisoes wedi cyflwyno cynllun gweithredu manwl sydd wedi'i dderbyn gan AGIC, ac mae llawer o'r mesurau hyn eisoes wedi'u cwblhau neu y disgwylir iddynt fod yn fuan. Ond er y bydd y camau hyn yn helpu, gwyddom nad nhw yw'r ateb llawn i reoli'r pwysau parhaus a pharhaus y mae ein ED - fel llawer o rai eraill - yn eu hwynebu.

"Mae yna bryderon ynghylch a oes gennym ddigon o staff yn ED a'r cydbwysedd cywir o staff yn ED i ateb y galw presennol ac anghenion ein cleifion. Felly, mae ein Cyfarwyddwr Nyrsio wedi comisiynu asesiad sylfaenol o'n gweithlu fel y gallwn ddeall y sefyllfa presennol a nodi unrhyw newidiadau y mae angen eu gwneud a sut y gallwn wneud y rhain yn gyflym.

"Mae ein hadran bresennol yn rhy fach ac wedi'i chynllunio'n wael gan safonau modern. Rydym yn siarad â Llywodraeth Cymru am fuddsoddiad cyfalaf tymor byr a thymor hir.

"Rydym yn gobeithio cael mesur dros dro yn ei le yn

fuan iawn a fydd yn rhoi lle anadlu mawr ei angen ar yr ED i leihau gorlenwi. Mae'n debygol mai adeilad modiwlaidd yw hwn sydd wedi'i leoli wrth ymyl yr adran. Mae cynigion hefyd yn cael eu datblygu ar gyfer cyfleuster newydd pwrpasol yn y dyfodol - yn amodol ar gytuno ar ganiatâd cynllunio a chyllid.

"Rydym yn cysylltu â Chyngor Abertawe ynghylch yr ymgynghoriad cyn ymgeisio am ganiatâd cynllunio ar gyfer y cynlluniau tymor hwy. Fel rhan o hyn, bydd byrddau gwybodaeth yn cael eu codi yn Ysbyty Treforys cyn bo hir gan roi mwy o fanylion i gleifion, y cyhoedd a'n staff.

"Yn y cyfamser, mae llawer iawn o waith yn mynd rhagddo ar draws ein holl wasanaethau, sy'n allweddol i leihau'r pwysau ar yr ED.

Rydym ni'n gwybod mai'r cartref sydd orau ar gyfer gofal ac adferiad a hefyd lle mae'r rhan fwyaf o bobl eisiau bod. Felly rydym yn parhau i gryfhau gwasanaethau yn y gymuned, gan gyflawni rhai o'r pethau a wneir yn draddodiadol yn yr ysbyty, er mwyn cadw cleifion gartref cyhyd ag y bo modd.

"Os oes angen i gleifion ddod i'r ysbyty, rydym yn gweithio'n agos gyda meddygon teulu a Gwasanaeth Ambiwlans Cymru i sicrhau eu bod yn cael eu gweld yn y lle iawn i ddiwallu eu hanghenion, ac efallai nad dyna'r ED. Mae ein Huned Asesu Pobl Hŷn (OPAU) yn enghraifft wych o hyn ac rydym yn falch bod AGIC wedi nodi'r gwelliant hwn fel cam i'r cyfeiriad cywir.

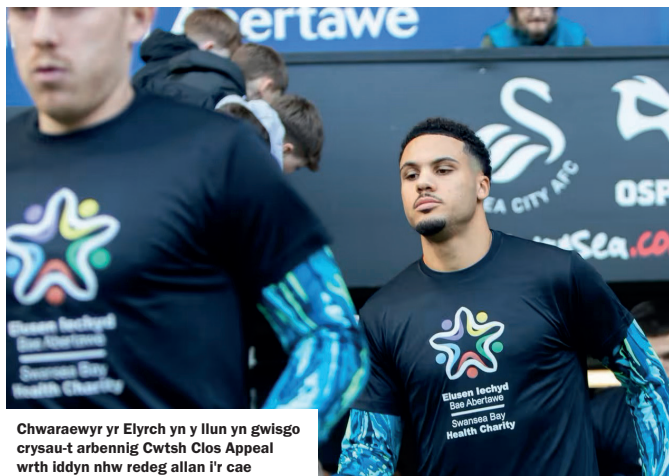
"Rydym hefyd wedi cryfhau ein gallu i gynnig gofal ar yr un diwrnod fel y gellir gweld cleifion a dychwelyd adref.

"I'r rhai sydd wedi cael eu derbyn, rydym yn gweithio'n agosach fyth gyda'n partneriaid mewn awdurdodau lleol a'r sector gwirfoddol i nodi a lleihau oedi rhyddhau. Mae hyn yn ein helpu i ryddhau gwelyau i'r cleifion hynny sy'n aros. Rydym yn parhau i wrando ar bryderon staff a chleifion am ein ED."



Cwtsh Clos

Elyrch yn helpu apêl elusen i gyrraedd y targed gyda gêm bêl-droed arbennig



Chwaraewyr yr Elyrch yn y llun yn gwisgo crysau-t arbennig Cwtsh Clos Appeal wrth iddyn nhw redeg allan i'r cae

Am ganlyniad! Cafodd Apêl Cwtsh Clos Elusen Iechyd Bae Abertawe a sêr pêl-droed lleol Abertawe fuddugoliaeth ddwbl ar ôl i gêm yr Elyrch yn erbyn Blackburn gael ei chysegru i'r apêl.

Cafodd gêm Pencampwriaeth yr Elyrch yn erbyn Blackburn ei chysegru i Cwtsh Clos, apêl sy'n ceisio codi £160,000 i dalu am adnewyddu pum tŷ dwy ystafell wely yn Ysbyty Singleton a ddefnyddir fel llety dros dro gan deuluoedd sydd â babanod yn yr Uned Gofal Dwys Newyddenedigol.

Ac roedd yr achlysur mawr ddiwedd mis Chwefror yn fuddugoliaeth enfawr wrth i'r elusen (gyda byddin fach o wirfoddolwyr) godi tua £2,000 o gasgliadau bwced a rhoddion ar-lein ar y diwrnod, sy'n cael ei gyfateb gan y clwb. Yn y cyfamser roedd chwaraewyr yr Elyrch, yn gwisgo crysau arbennig gyda logo'r elusen, yn rhoi un o'u perfformiadau gorau o'r tymor mewn buddugoliaeth gofiadwy o 3-0.

Fe wnaeth arwerthiant o grysau'r tîm o'r diwrnod roi hwb pellach i godi arian. Yn ogystal â'r hwb codi arian mawr, cymerwyd proffil yr apêl ymlaen i lefel newydd hefyd gyda'r Elyrch yn hyrwyddo Cwtsh Clos ar bob cyfle, gydag arddangosfeydd clytio sgrin fawr a hysbysebu drwy gydol y prynhawn.

Ymunodd â rheolwr cymorth Elusen Iechyd Bae Abertawe, Lewis Bradley, gan arwyr yr Elyrch Alan Curtis a Lee Trundle, ynghyd â'r enwogion lleol Mal Pope a Kev Johns, i drafod pam fod yr apêl mor bwysig mewn cyflwyniadau lolfâ lletygarwch cyn ac ar ôl y gêm, tra bu Kev hefyd yn cyfweled â Lewis am Cwtsh Clos ar y cae ar hanner amser.

"Roedd y gêm yn fuddugoliaeth berffaith i'r apêl a'n helusen," meddai Lewis.

"Hoffwn ddiolch i bawb yn yr Elyrch am gofleidio Cwtsh Clos, yr holl amser a'r gefnogaeth y maent wedi ei roi i ni a hefyd diolch i bawb a fu mor garedig â rhoi ar y diwrnod ac a fydd yn lledaenu'r gair i ni.

"Hoffwn hefyd ddiolch i'n holl wirfoddolwyr, a oedd yn wych, a phawb sydd wedi cefnogi'r apêl hyd yn hyn. Rydyn ni fwy na hanner ffordd at ein targed ac mae gennym ni ddigwyddiadau cyffrous eraill ar y gweill felly gwyliwch y gofod hwn."

Cyn y gic gyntaf, roedd y chwaraewyr yn cael eu cyfarch gan gard o anrhydedd, gyda baneri tra bod un teulu sy'n gwybod yn fwy na'r mwyaf pa mor amhrisiadwy yw tai Cwtsh Clos, sef Pepsi Evans,

Y fyddin fach o gasglwyr bwced ar y cae yn Stadïwm Swansea.com



Gêm o golff er budd elusen

Os nad yw pêl-droed yn mynd â'ch bryd, mae Elusen Iechyd Bae Abertawe wedi trefnu Diwrnod Golff Cwtsh Clos ar 25 Ebrill, a gynhelir yng Nghlwb Golff Parc Fairwood. Bydd y diwrnod, sydd hefyd yn rhan o'r bartneriaeth rhwng yr elusen a'r Elyrch drwy gydol y tymor, ar agor i dimau o bedwar. Bydd modd mwynhau diodydd poeth a rholiau bacwn cyn dechrau a hefyd bydd pryd bwyd yn cael ei ddarparu ar ddiwedd y dydd.

Ymhellach, bydd rhai o gyn-chwaraewyr enwog Dinas Abertawe yn dod draw, ynghyd â Mal Pope. I gael rhagor o fanylion ac i gofrestru, ewch i <https://register.enthuse.com/ps/event/CwtshClosGolfDay>



Scott James a'u tri phlentyn Jacob, lyla a Noah, yno ar y cae i groesawu'r ddau dîm. Defnyddiodd Pepsi a Scott, teulu mawr o Ferthyr a oedd yn cefnogi'r Elyrch, yr un tŷ Cwtsh Clos ddwywaith mewn llai na blwyddyn â'u bechgyn Louie, a fu farw yn anffodus ar ôl chwe diwrnod a Jacob, sydd bellach yn blentyn pedair oed llewyrchus, yn ymladd am eu bywydau yn UGDN Ysbyty Singleton ar ôl cael eu geni'n gynamserol.

Mae'r UGDN yn darparu gofal i tua 500 o fabanod y flwyddyn, gyda theuluoedd o bob rhan o Gymru yn dibynnu ar yr uned yn Singleton – nid yn unig o ardal Bae Abertawe. Mae llawer yn byw oriau i ffwrdd mewn car a hyd yn oed yn hirach ar drafndiaeth gyhoeddus, felly nid yw'n ymarferol teithio i'r uned ac oddi yno bob dydd.

Yn y llun: Rheolwr cymorth Elusen Iechyd Bae Abertawe, Lewis Bradley, gyda chwedl yr Elyrch Lee Trundle (chwith) a Mal Pope.

Ond ar ôl llawer o flynyddoedd o ddefnydd rheolaidd, mae gwir angen rhywfaint o gariad ar y pum cartref i'w diweddarau a'u gwneud y math o 'gartref' sy'n darparu noddfa groesawgar ar adeg ofnadwy i unrhyw riant. Mae gwesteiwr diwrnod gêm yr Elyrch Mal Pope wedi

cefnogi'r apêl o'r dechrau er cof am ei wŷr Gulliver, a oedd yn derbyn gofal yn yr UGDN ond a fu farw'n drasig ar ôl cael ei eni 18 wythnos cyn pryd.

"Pan glywais i am Cwtsh Clos fe wnaeth i mi sylweddoli pa mor lwcus oedden ni i fyw'n lleol mewn amgylchiadau mor ofnadwy," meddai'r cerddor, cyfansoddwr a chyflwynydd radio adnabyddus BBC Cymru Mal.

"Cyrrhaeddodd Gulliver y byd ar ôl 21 wythnos a'n gadael ar ôl chwe diwrnod, felly ar ôl mynd drwy'r profiad ofnadwy hwn fel teulu, dywedais y byddwn yn gwneud unrhyw beth y gallwn i helpu'r apêl.

"Mae'r tai hyn yn gwneud cymaint o wahaniaeth i gynifer o deuluoedd sydd angen, fel y gwnaethom ni, fod mor agos â phosib pan fydd eu rhai bach yn cael gofal yn yr UGDN."

Yn ddiweddar, helpodd cefnogaeth garedig Mal baratoi'r ffordd i Glwb Pêl-droed Dinas Abertawe ddewis apêl Cwtsh Clos fel eu partner elusenol swyddogol ar gyfer tymor 2024-25.

I wneud cyfraniad drwy ddefnyddio'ch ffôn, anfonwch neges destun at 'Donate Swanseahealth homes' i 88802.

Diweddariad gofal sylfaenol

Ebrill / Mai 2025 RHIFYN 14

Gall fferyllwyr nawr ddarparu rhyddhad poen a thriniaeth i haint llwybr wrinol

Yn awr, gall menywod â haint y llwybr wrinol gael meddyginiaeth i leddfu eu poen heb orfod gweld eu meddyg teulu.

Mae gwasanaeth newydd a lanswyd ym Mae Abertawe yn galluogi fferyllwyr cymunedol i asesu'r symptomau a rhoi meddyginiaeth lleddfu poen neu driniaeth os bydd angen.

Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i'r mwyafrif o fenywod 16-64 oed sy'n dioddef symptomau haint y llwybr wrinol.

Gall y symptomau hyn gynnwys poen neu losgi wrth wneud dŵr, yr angen i wneud dŵr yn amlach nag arfer, yr angen i wneud dŵr yn sydyn neu'n fwy taer nag arfer, ac anesmwythdra yng ngwaelod y bol, ymhlith pethau eraill.

Bydd y fferyllwyr yn gofyn cwestiynau er mwyn gweld a yw'r claf angen prawf wrin, ac yna byddant yn cynnal asesiad clinigol cyn penderfynu a oes angen triniaeth.

Mae'r gwasanaeth hwn yn ei gwneud yn bosibl i gleifion gael gofal yn nes at eu cartref, heb orfod gwneud apwyntiad i weld eu meddyg teulu yn gyntaf. Cynghorir cleifion i gysylltu â'u fferyllfa leol cyn mynd yno er mwyn cadarnhau bod y gwasanaeth ar gael iddynt.

Medd Sam Page, Pennaeth Gofal Sylfaenol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe: "Os bydd atebion y claf yn awgrymu ei fod yn dioddef o haint y llwybr wrinol, efallai na fydd angen prawf wrin.

"Ond os bydd angen prawf wrin, dim ond am ychydig funudau y bydd yn rhaid i'r claf aros am y



canlyniadau. Bydd y prawf yn helpu'r fferyllwydd i wneud diagnosis os na fydd y sefyllfa'n glir ar sail y symptomau'n unig."

Os na fydd angen triniaeth, yn aml fe fydd y fferyllwydd yn cynnig cyngor hunanofal er mwyn helpu cleifion i reoli'r haint gartref.

Gall gwrthfotigau helpu i drin nifer o heintiau, ond nid oes angen eu cymryd bob tro ar gyfer symptomau wrinol. Trwy gymryd gwrthfotigau dim ond pan fo'u gwir angen, gellir helpu i leihau ymwrthedd

gwrthficrobaidd, a all ei gwneud yn anos trin rhai heintiau.

Yn ôl Dr Charlotte Jones, arweinydd clinigol y bwrdd iechyd ar gyfer stiwardiaeth wrthficrobaidd: "Er mwyn sicrhau y bydd gwrthfotigau'n dal i weithio, dim ond ar ôl cael cyngor gan weithwr iechyd proffesiynol y dyldid eu cymryd.

"Trwy eu cymryd dim ond ar ôl cael cyngor penodol i wneud hynny, fe fyddan nhw'n fwy tebygol o weithio ar gyfer haint posibl yn y dyfodol."

Mae presgripsiynwyr cymdeithasol wrth law i helpu

Elizabeth Samways, deintydd ym Mhractis Deintyddol Penclawdd, a Lois Woodward, cydgysylltydd presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe



I rai pobl, gall misoedd y gaeaf arwain at lai o weithgareddau cymdeithasol, gan greu unigrwydd a hwyliau isel.

Mae presgripsiynwyr cymdeithasol wrth law i helpu pobl i wella'u hiechyd a'u llesiant.

Gall meddygon teulu a staff gofal iechyd atgyfeirio cleifion sy'n cael anawsterau â gorbryder, hwyliau isel, galar, unigrwydd neu bryderon ariannol, at y tîm presgripsiynu cymdeithasol.

Caiff y fenter ei rhedeg gan Gyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe a Chyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot mewn partneriaeth â Grwpiau Cydweithredol Clystyrau Lleol. Gall y presgripsiynwyr cymdeithasol gynnig cymorth priodol i bobl ar gyfer eu hanghenion unigol neu gyfeirio pobl at gymorth addas. Medd Lois Woodward, cydgysylltydd presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe: "Rydym yn cynnig cymorth sydd wedi'i deilwra ar gyfer yr unigolyn. Os bydd rhai pobl angen cymorth gyda thai neu gyllid, gallwn eu cyfeirio at y gwasanaethau priodol.

Digwyddiadau llesiant yn ennill bri i Benderi

Mae tîm gofal sylfaenol wedi cael ei gydnabod am helpu i wella iechyd a llesiant ei gymunedau lleol.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae staff sy'n rhan o Grŵp Cydweithredol Clwstrwr Lleol Penderi wedi cynnal lluo o ddigwyddiadau llesiant rhad ac am ddim.

Y nod oedd cynorthwyo a chymhell pobl i wella'u hiechyd a'u llesiant trwy godi ymwybyddiaeth o'r gwahanol adnoddau a gwasanaethau sydd ar gael iddynt yn nes at eu cartref.

Mae Grŵp Cydweithredol Clwstrwr Lleol Penderi,

sy'n cynnwys ardaloedd Fforest-fach, Brynhyfryd, Trefansel, Gendros, Pen-lan, Tre-boeth a Blaen-y-maes yn Abertawe, wedi helpu i addysgu ac ysbrydoli ei gleifion i fyw bywydau iachach fyth.

Mae pob digwyddiad wedi dwyn ynghyd amrywiaeth o grwpiau cymunedol, sefydliadau ac arbenigwyr gofal iechyd i rannu gwybodaeth gyda'r cyhoedd.

Mae'r digwyddiadau wedi cynnwys sefydliadau fel Canolfan Ofalwyr Abertawe a Barnardo's, yn ogystal â thimau'r bwrdd iechyd yn cynnwys y gwasanaeth deietig, Helpa Fi i Stopio a'r gwasanaeth imiwneiddio.

"Hefyd, gallwn gynorthwyo pobl i greu cysylltiadau cymdeithasol neu feithrin hunan-barch trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau yn y gymuned, fel grwpiau cerdded, Siediau Dynion a gweithgareddau eraill yn ymwneud â ffitrwydd a'r awyr agored.

"Rydym yn cynnig cymorth emosiynol hefyd – er enghraifft, i bobl sydd wedi mynd trwy drawma, newid yn eu bywydau neu brofedigaeth, ac sydd angen help gan grwpiau cymorth."

Ar ôl i'r cleifion gael eu hatgyfeirio, bydd y presgripsiynwyr cymdeithasol yn cysylltu â nhw er mwyn eu cyfeirio at gymorth sy'n berthnasol iddynt ar yr adeg honno.

Yn ôl Carys Richards, prif swyddog ar gyfer iechyd, gofal cymdeithasol a llesiant yng Nghyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot: "Mae

presgripsiynu cymdeithasol yn rhoi dull cyfannol ar waith ar gyfer gwella iechyd a llesiant trwy gysylltu pobl â grwpiau, gweithgareddau a gwasanaethau yn eu cymunedau. Mae canlyniadau cadarnhaol iawn wedi dod i ran pobl sydd wedi ymhél â'r gwasanaeth."

Mae Grŵp Cydweithredol Clwstrwr Lleol Lluchwr wedi ariannu prosiect pilot newydd a fydd yn ymestyn y gwasanaeth, er mwyn i ychwaneg o weithwyr gofal iechyd proffesiynol allu atgyfeirio pobl.

"Byddwn yn dechrau gyda staff optometreg, deintyddiaeth a fferylliaeth gymunedol, a hefyd byddwn yn ystyried therapyddion galwedigaethol a ffisiotherapyddion," ychwanegodd Lois.

"Rydym eisiau gweld sut y bydd modd i'r staff hyn atgyfeirio pobl sy'n mynd i'w practisau – pobl a allai fod angen cymorth gyda'u llesiant."

Profiad cleifion

Uned dialysis newydd yn golygu bonws agosach at adref i gleifion

“Mae'r uned newydd wedi lleihau'r diwrnod o wyth awr i bedair awr.”

Dyma a ddywedodd y claf Chris Randle, a oedd ymhlith y rhai a ganmolodd yr uned dialysis arenol newydd ym Mhen-y-bont ar Ogwr – uned sy'n nes at gartrefi llawer o gleifion.

Yn ystod ymweliad yr Ysgrifennydd Iechyd Jeremy Miles, dywedodd Chris a chleifion eraill fod y cyfleuster hirddisgwyliedig wedi lleihau amseroedd teithio'n fawr, gan eu galluogi i gael bywyd y tu allan i'r driniaeth.

O'r blaen, roedd yn rhaid iddynt fynd i uned orlawn Ysbyty Treforys – yn hwyr yn y nos, yn aml, oherwydd diffyg lle yn ystod y dydd – neu deithio i Lantrisant.



Jeremy Miles, Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol, yn siarad â'r claf Alan Gibson yn yr uned ddialysis newydd ym Mhen-y-bont ar Ogwr

Mae trawsnewid yr hen gampfa ym Mracla yn rhan o fuddsoddiad rhanbarthol ehangach mewn darpariaethau dialysis, gyda'r bwriad o ddiwallu'r

galw yn awr ac yn y dyfodol. Hefyd, mae'n arwydd o ymrwymiad Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe i ddarparu gwasanaethau sy'n esgor ar y canlyniadau gorau yn nes at gartrefi cleifion.

Mae'r claf Brian Phillips o Faesteg yn cael ei driniaeth ddialysis yn y ganolfan bob dydd Mawrth, dydd lau a dydd Sadwrn.

Meddai: “Mae'n werth y byd ac rydw i'n fodlon iawn â'r lle. Mae'r wirioneddol dda.”

Mae Alan Gibson o Fro Ogwr hefyd yn disgrifio'r manteision. “Cael aros yn hwyrach yn y gwely yn y bore. Llai o amser teithio, sy'n gwneud andros o wahaniaeth.

“Does dim rhaid poeni am y traffig ar y draffordd. “Mae'n wirioneddol wych.”

Troli llyfrau'n llwyddiant mawr i'r cleifion ac i'r staff

Yn ystod y pandemig Covid, datblygwyd syniad arbennig ar gyfer mynd â throli llyfrau llyfrgell yr ysbyty o gwmpas y wardiau. Yn wir, bu'r syniad hwn mor llwyddiannus nes peri iddo ennill gwobr.

Mae Gwasanaeth Llyfrgell Bae Abertawe wedi ffynnu ers iddo gael ei roi ar waith, ac yn ddiweddar enillodd wobwr Un Bae ar y Cyd yn y categori 'Y Celfyddydau mewn Iechyd'.

Caiff y fenter syml ond effeithiol hon ei rhedeg ar y cyd â gwasanaeth gwirfoddoli'r bwrdd iechyd, ac mae wedi trawsnewid profiadau lluo o gleifion yn ystod eu harhosiad yn yr ysbyty.

Gyda chefnogaeth hael gan staff, elusennau a'r gymuned, mae'r troli wedi ymestyn i gynnwys radios, llyfrau print mawr, cyfrifiaduron llechi, testunau crefyddol a bocsys atgofion diolch i roddion hael gan Amgueddfa Abertawe.

Gofynnwyd i arbenigwyr mewn atal a rheoli heintiau am gyngor er mwyn sicrhau diogelwch y fenter hon.

Hyd yn hyn, mae'r gwasanaeth wedi dosbarthu mwy na 2,500 o lyfrau ac eitemau eraill i gleifion ar hyd a lled y bwrdd iechyd, er mwyn codi eu calon yn ystod eu harhosiad yn yr ysbyty.

Yn ôl y cleifion, mae'r adnoddau hyn wedi gwella'u llesiant, lleihau gorbryder a chynnig cwmnïaeth hollbwysig.

Liz Wonnacott, Pennaeth Gwasanaethau ar gyfer Cyfarwyddiaeth Feddygol y bwrdd iechyd, a enwebodd y tîm ar gyfer y wobwr. Meddai: “Mae gwasanaeth y llyfrgell, a gynigir ar draws y tri safle aciwt ac Ysbyty

Cefn Coed, yn gweithio'n hynod galed i feddwl am ffyrdd newydd ac arloesol o ategu iechyd a llesiant, nid yn unig er budd y staff, ond er budd y cleifion hefyd.

“Mae'r troli llyfrau'n enghraifft wych o hyn, ac rydw i wrth fy modd bod y fenter wedi cael ei chydnabod ar ffurf Gwobr Un Bae ar y Cyd.

“Mae'r adborth a gafodd tîm y llyfrgell a'r gwirfoddolwyr gan y staff a'r cleifion wedi bod yn eithriadol o gadarnhaol, ac yn aml mae ein gwirfoddolwyr yn cael sgysiau diddorol gyda'r cleifion pan fyddan nhw ar eu rownd gyda'r troli. I rai pobl, efallai mai sgysiau o'r fath yw'r peth agosaf a gânt at gael ymwelwyr.

“Yn ôl arolwg a gynhaliwyd ymhlith y cleifion, llwyddodd y fenter i wella'u harhosiad a pheri i'r amser fynd yn gyflymach. Hefyd, llwyddodd y fenter i gadw'r cleifion yn brysur a chadw eu meddwl yn effro.” Yn ychwanegol at hyn, mae'r troli llyfrau'n helpu i atal y cleifion rhag datgyflyru tra byddant yn yr ysbyty.

Mae'r prosiect yn cadw'r cleifion yn brysur ac yn cadw eu meddwl yn effro.

Ychwanegodd Liz: “Hefyd, mae'r troli llyfrau wedi helpu i hyrwyddo ymwybyddiaeth o wasanaeth y llyfrgell ymhlith y staff – efallai nad oedden nhw, o angenrheidiwydd, yn gwybod o'r blaen am y gwasanaeth na'r cymorth sydd ar gael i staff.”

Pleser mawr i'r llyfrgellydd Rhys Whelan oedd ennill y wobwr.

Meddai: “Rydym yn eithriadol o falch ein bod wedi cael ein cydnabod.

“Ni fyddai'r gwasanaeth yn bosibl heb y cydweithredu agos gyda'r gwasanaeth gwirfoddoli a staff y llyfrgell, sy'n mynd y tu hwnt i'r gofynion bob dydd er mwyn cadw'r troli'n stocus. Rydym yn ddiolchgar i bawb sydd wedi cyfrannu llyfrau at y troli.”

Yn ôl Sharon Winters, un o'r gwirfoddolwyr: “Bob tro rydw i'n mynd i ffwrdd, mae gen i hanesion am bobl sydd wedi siarad gyda mi a'r llyfrau a fenthycwyd ganddyn nhw. Yr wythnos diwethaf, edrychodd un fenyw ar y troli a dweud, ‘Rydw i wastad wedi bod awydd darllen hwnna’, a chymerodd y llyfr. Teimlad braf dros ben.”

Cytunodd Sharon fod y rhyngweithio cymdeithasol yn werthfawr hefyd.

Meddai: “Mae rhyngweithio â'r cleifion mor bwysig – ffordd o siarad gyda phobl, mewn gwirionedd.

“Mae'n cynnig rhywbeth arall iddyn nhw feddwl amdano ac edrych arno yn ystod diwrnod sydd, yn ôl pob tebyg, yn llawn o archwiliadau a mesur tymheredd.”

Ac mae Sharon o'r farn fod y cleifion yn gwerthfawrogi ymdrechion pawb.

Meddai: “Rydw i'n credu bod y cleifion yn gwerthfawrogi'r gwasanaeth.”

Roedd un claf, sef Hilda Mears, yn canmol y gwasanaeth i'r cymylau.

Meddai: “Mae'r gwasanaeth yn anhygoel. Pan gewch eich cludo i'r ysbyty, dyw pobl wastad ddim yn meddwl mynd â llyfrau gyda nhw.

“Mae'n anhygoel, oherwydd mae llyfrau yn eich helpu i anghofio am eich pryderon. Maen nhw'n eich cludo i fyd arall ac yn gwneud ichi deimlo'n well.

“Rydw i wastad wedi bod yn ddarlennydd brwd.

“Ar ôl darllen llyfr da, ni waeth sut oeddech chi'n teimlo o'r blaen, rydych yn teimlo'n well wedyn.”

Mae Gwobrau Staff Un Bae ar y Cyd yn cydnabod y prosiectau, y syniadau, y datblygiadau arwain a'r gwelliannau gwych a niferus a roddwyd ar waith er budd cleifion ledled Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe dros y 12 mis blaenorol.



Gwirfoddolwr Sharon Winters yn y llun gyda chlaf wrth ei fodd yn ystod ei rowndiau troli llyfrau

Gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i iechyd meddwl mewn cyn lleied â 75 munud

Gallwch wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'ch iechyd meddwl eich hun neu i iechyd meddwl eich cydweithwyr mewn cyn lleied â 75 munud.

Mae hyfforddiant ar gael i holl weithwyr y bwrdd iechyd ar gyfer helpu i adnabod pan fydd cydweithiwr – neu chi eich hun – yn dioddef gofid seicolegol.

Cafodd Iechyd Meddwl REACT ei ddatblygu gan arbenigwyr yn March on Stress, sef cwmni o'r DU sy'n cynnig cymorth seicolegol. Nod yr adnodd yw helpu'r staff i gael sgysiau cefnogol a seicolegol ystyriol gyda' i gilydd ynglŷn â'u hiechyd meddwl.

Leon Murnieks a Lesley Bevan yw'r rhai sy'n cyflwyno hyfforddiant REACT i'r staff.

Dengys tystiolaeth fod cydweithwyr a gaiff eu hyfforddi i adnabod anawsterau yn gallu magu hyder i gymryd rhan yn llwyddiannus mewn sgysiau cefnogol gyda chyfoedion, ac y gallant helpu i leihau risgiau salwch meddwl hirdymor hyd at 90 y cant.

Cyflwynwyd yr adnodd ym Mae Abertawe gan y tîm Llesiant Staff mewn ymateb i'r pandemig Covid-19.

Acronym yw REACT, ac mae'n cynnig fframwaith ar gyfer y sgwrs:

- Recognise (Adnabod)
- Engage (Ymgysylltu)
- Actively Listen (Gwrando'n Astud)
- Check Risk (Gwirio'r Risg)
- Talk to them about specific actions (Siarad am gamau penodol)

Cynhaliwyd yr hyfforddiant yn rhithwir ac wyneb yn wyneb. Yn ystod y pedair blynedd diwethaf, mae 4,260 o staff wedi cael eu hyfforddi.

Mae'r sesiynau 75 munud wedi bod yn hynod lwyddiannus. Dengys yr adborth fod y sesiynau wedi helpu'r staff i ddeall iechyd meddwl yn well, gan roi iddynt yr wybodaeth, y sgiliau a'r hyder i gynnal sgysiau a phenderfynu a yw eu cydweithwyr angen rhagor o help, ac os felly, ble i gael yr help hwnnw.

Hefyd, mae staff wedi cael eu hyfforddi'n benodol i gyflwyno'r cwrs Iechyd Meddwl REACT. Mae Leon Murnieks yn rhan o'r tîm Llesiant Staff sy'n cyflwyno'r hyfforddiant.

Medd Leon: "Mae hyfforddiant Iechyd Meddwl REACT yn bwysig iawn i'n staff. Mae'r adborth wedi bod yn gadarnhaol iawn, felly rydym yn awyddus dros ben i weld mwy a mwy o'n gweithlu yn cymryd rhan.

"Hyd yn hyn, rydym wedi hyfforddi mwy na 4,200 o staff a gall rhai ohonynt gyflwyno hyfforddiant REACT.

"Wrth werthuso'r rhaglen, pan aethom ati i gymharu'r sefyllfa cyn ac ar ôl yr hyfforddiant, gwelwyd gwahaniaeth mawr o ran hyder y staff i gynnal sgysiau seicolegol ystyriol yn y gweithle, a hefyd o ran gwybodaeth a dealltwriaeth y staff. Ein huchelgais yw y bydd modd i'r holl staff gael mynediad at yr hyfforddiant fel y gallwn gael diwylliant lle byddwn yn gofalu am ein gilydd."

Dyma enghraifft o'r adborth a gyflwynwyd ar ôl y sesiynau REACT: "Fe wnaeth yr hyfforddiant fy helpu

i fagu plwc i ofyn i gydweithiwr fy nghyfarfod am ddisgled pan oedd hi'n ymddangos yn isel iawn.

"Rhywbeth bach oedd hyn, mewn gwirionedd. Ond o ganlyniad i'n sgwrs, fe benderfynodd hi ofyn i'r tîm Iechyd Galwedigaethol am help a rhoddodd wybod i'w rheolwr llinell ei bod yn cael ei llethu gan ei theimladau.

"Heb yr hyfforddiant, dw i ddim yn meddwl y buaswn i wedi gofyn 'wyt ti'n iawn' am yr eildro."

"Cawsom sesiwn hynod bwerus a phwysig.

"Cyflwynwyd y sesiwn mewn ffordd ddiddorol ac roedd yr adnoddau a ddarparwyd yn fuddiol iawn.

"Yn ddi-os, rydw i'n teimlo'n fwy hyderus i gynnal y sgysiau hyn pe bai angen."

"Sesiwn ragorol. Defnyddiais y sgiliau a ddysgais yn ystod yr hyfforddiant i gynorthwyo cydweithiwr meddygol a oedd yn mynd trwy argyfwng yn ei fywyd personol,

a chafodd ei gyfeirio at gymorth."

Os hoffai unrhyw un ohonoch gynnal sesiwn bwrpasol ar gyfer eich tîm, anfonwch e-bost i'r cyfeiriad SBU. trimteam@wales.nhs.uk i drefnu dyddiad ac amser.



Leon Murnieks a Lesley Bevan yn cyflwyno hyfforddiant REACT i'r staff

Does dim rhaid ichi fod yn grefyddol i ddefnyddio gwasanaeth y gaplaniaeth

Pa un a ydych yn coleddu cred grefyddol, ai peidio, mae gwasanaeth y gaplaniaeth yn y bwrdd iechyd ar gael i'r holl staff, a hefyd i gleifion a'u teuluoedd.

Mae Tîm y Gaplaniaeth a Gofal Ysbrydol yn cynnig gofal bugeiliol a gwasanaeth gwrando cyfrinachol – gwasanaeth nad yw, o angenrheidrwydd, yn grefyddol.

Mae'r gwasanaeth hwn yn anfeirniadol ac yn gyfrinachol, a bydd yn cael ei arwain gennych chi.

Tîm y Gaplaniaeth a Gofal Ysbrydol

Mae'r tîm bach yn cynnwys pobl sy'n coleddu ffydd o wahanol fathau ac mae'n cynnig gofal a chymorth i gleifion, teuluoedd, gofalwyr a staff ar draws pob safle, pa un a ydynt yn coleddu ffydd ai peidio.

Yn ogystal â chynnig cymorth pwrpasol, mae aelodau'r tîm hefyd yn cynnig cymorth i grwpiau, gwasanaethau diolchgarwch a gwasanaethau coffa, a hefyd maent yn nodi digwyddiadau pwysig



fel Diwrnod Cofio'r Holocaust, Eid a thawelwch y Cadoediad.

Mae gan y bwrdd iechyd ganolfannau aml-ffydd yn Nhreforys, Singleton ac Ysbryd y Coed, yn ogystal â manau gweddio pwrpasol yng Nghastell-nedd Port Talbot. Mae pob un ohonynt ar agor 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Mae Tîm y Gaplaniaeth a Gofal Ysbrydol yn cynnig y canlynol:

- Gwasanaeth gwrando, yn cynnwys cymorth ffôn y tu allan i oriau
- Cymorth personol 1:1
- Hyfforddiant mewn gofal ysbrydol
- Llyfrau cydymdeimlo
- Gwasanaethau Coffa
- Cyngor ynglŷn ag arferion crefyddol gwahanol, yn enwedig ar ddiwedd oes
- Cymorth i staff sydd â chleifion unig neu agored i niwed

Bydd y caplaniaid ar gael rhwng dydd Llun a dydd Gwener. I atgyfeirio, ffoniwch ein rhif ffôn mewnol 33301 neu ein rhif ffôn allanol 01792 703301. Hefyd, gallwch anfon e-bost i'r cyfeiriad sbu.chaplaincy@wales.nhs.uk.

Yn achos atgyfeiriadau brys rhwng 4.30pm-8.30am, dylid cysylltu â switsfwrdd yr ysbyty.

Beth sydd ar y Gweill

Dyddiadau i'ch dyddiadur



Ebrill 8

Camau i les - cysgu'n dda

Mae'n digwydd mewn timau. I gofrestru, e-bostiwch SBU. OHWBTraining@wales.nhs.uk. Mae'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol a Lles Staff wedi datblygu ystod o sesiynau yr ydym yn eich gwahodd i ymuno â nhw. Mae'r rhain yn agored i'r holl staff, myfyrwyr a gwirfoddolwyr.

Nod y sesiynau 'Camau i Les' yw gweithio gyda chi i rannu technegau defnyddiol, perthnasol a selliedig ar dystiolaeth, er mwyn hyrwyddo bod yn iach mewn gwaith.

Ebrill 10

Rhaglen Hyfforddi Rhaglen Porth i Raddedigion

Y pumed gweithdy a'r olaf ar gyfer Carfan 6 Rhaglen Hyfforddi Rhaglen Porth i Raddedigion. Mae'r gweithdy hwn yn nodi pumed a chechedd cam y broses 6M, gan gwmpasu monitro a chynnal a chadw yn ogystal â hyfforddiant Dangosfwrdd Gofal Cynlluniedig.

Ebrill 10

Ymwybyddiaeth o Anafiadau Brechu

Yn digwydd ar dimau. Mae'r sesiwn hon yn agored i bob gweithiwr a rheolwr. Bydd yn rhoi gwybodaeth i chi am risgiau anafiadau brechu, camau i'w cymryd mewn achos o anaf brechu, a'r camau nesaf yn dilyn y digwyddiad. Am ragor o fanylion, e-bostiwch SBU. OHWBTraining@wales.nhs.uk

Ebrill 16

Caffi Menopos - Treforys

Cynhelir rhwng 2-3pm yn yr ystafell gyfarfod, llyfrgell Ysbyty

Treforys. Mae Caffi Menopos yn ddigwyddiadau cynhwysol, sy'n agored i holl staff SBU sydd â diddordeb yn y menopos: pob rhyw a phob oedran. Does dim agenda. Mae'n amgylchedd diogel i sgwrsio â chydweithwyr am gefnogaeth. Am fwy o wybodaeth, e-bostiwch sbu. ohwbtraining@wales.nhs.uk cyn gynted â phosibl fel y gellir cynnig eich lle i rywun arall.

Ebrill 23

Addasiadau wedi'u teitwra ar gyfer Rheolwyr

Sesiwn i Reolwyr edrych ar y rhan Addasiadau wedi'i Theitwra o'r Polisi Rheoli Presenoldeb yn y Gwaith a sut i gefnogi gweithwyr gydag addasiadau wedi'u teitwra i leihau absenoldeb salwch a chefnogi gweithwyr yn eu gweithle. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, e-bostiwch BIPBA.HyfforddiantIGLI@wales.nhs.uk

Mai 6

Hyfforddiant Gwrthderfysgaeth

Rhwng 10-12pm, Ystafell y Mileniwm, Pencadlys SBUHB, Baglan. Bydd y digwyddiad yn cyflwyno Gweithredu Gwrthderfysgaeth (ACT), 'wyneb yn wyneb' i grwpiau penodol, (strategol, tactegol a gweithredol) o bersonel y Bwrdd Iechyd a nodwyd.

Am fwy o ddiwyddiadau ar gyfer eich dyddiadur,

Mewngofnodwch i'r rhestrau digwyddiadau ar Mewnryd SBUHB.

Cynllun Iechyd Menywod Cymru



Cynllun Iechyd Menywod – ein cynnydd hyd yn hyn...

Yn ddiweddar, darparodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ddiweddariad ar y cynnydd hyd yma ynglŷn â sut rydym yn bwriadu gweithredu Cynllun Iechyd Menywod Cymru. Bwriad y cynllun cenedlaethol, a lanswyd ym mis Rhagfyr, yw gwneud gwelliannau allweddol i'r ddarpariaeth o wasanaethau gofal iechyd i fenywod yng Nghymru. Wedi'i greu gan y Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod, mae'r cynllun yn nodi sut y bydd sefydliadau'r GIG yng Nghymru yn cau'r bwloch iechyd rhyw trwy ddarparu gwell gwasanaethau iechyd i fenywod, adnoddau trwyddedu, sicrhau eu bod yn cael eu clywed, a bod eu hanghenion iechyd yn cael eu deall. Mae ymchwil yn dangos, er bod menywod yn byw'n hirach na dynion, eu bod yn byw llai o flynyddoedd yn rhydd o anabledd, yn aros yn hirach am leddfuo poen ac mae llawer o fenywod yn dweud eu bod wedi colli eu symptomau. Felly, er mwyn eich diweddarau os gwnaethoch fethu ein diweddariad, rydym bellach wedi sefydlu Grŵp Llywio Iechyd Menywod, dan

arweiniad Christine Morrell, ein Cyfarwyddwr Gweithredol Proffesiynau Iechyd Perthynol a Gwyddor Iechyd.

Rydym hefyd wrthi'n neilltuo arweinwyr ar gyfer pob un o'r wyth maes blaenoriaeth a amlygwyd yng Nghynllun Iechyd Menywod Cymru ac wedi dechrau edrych yn eang ar wasanaethau iechyd menywod ym Mae Abertawe i sefydlu pa wasanaethau rydym yn eu darparu ar hyn o bryd. Rydym yn mapio'r rhain yn erbyn argymhellion y cynllun, fel y gallwn gael dealltwriaeth ddyfnach o'r darlun cyfan o wasanaethau menywod ym Mae Abertawe.

Byddwn yn ymgysylltu â menywod ym Mae Abertawe i'n helpu i nodi'r camau y dylem fod yn eu blaenoriaethu a hefyd ymgysylltu â phartneriaid, yn lleol ac yn rhanbarthol, i nodi cyfleoedd cynnar i sicrhau ein bod yn adeiladu ar ein cynlluniau blaengar. Byddwn hefyd yn cynnal gweithdy grŵp llywio iechyd menywod yn y gwanwyn - cadwch lygad am ragor o fanylion.

Rhodd ffarfél o £25k

Bydd grŵp, a dreuliodd chwarter canrif yn cynorthwyo pobl â chanser, yn parhau i helpu â'r gwaith da, er gwaethaf y ffaith bod y grŵp yn dod i ben. Sefydlwyd Grŵp Hunangymorth Canser Abertawe a Gŵyr ym 1999 gan Yvonne Young ar ôl iddi gael ei diagnosio â chanser.

Cynhaliodd y grŵp sesiynau wythnosol yn Abertawe ar gyfer pobl a oedd yn dioddef yn sgil canser, a hefyd câi siop 'codi arian' lwyddiannus iawn ei rhedeg. Ond, fel yn achos nifer o bethau eraill mewn bywyd, mae gwaddol Covid yn golygu nad oes gan y grŵp gartref mwyach, a hefyd mae nifer yr aelodau'n edwino.

Cyn dirwyn y grŵp i ben am byth, rhannodd yr aelodau yr arian a oedd ar ôl yng nghyfrif y grŵp gyda nifer o achosion da.

Roedd un o'r rhoddion hyn yn cynnwys rhodd o £25,000 ar gyfer datblygu ystafell lesiant at ddefnydd cleifion a staff Canolfan Ganser De Orllewin Cymru. Caiff y ganolfan, a fydd yn datlu ei phen-blwydd yn 20 oed eleni, ei rhedeg gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, ac mae'n cynnig amrywiaeth o driniaethau hollbwysig gan y GIG.

Mae'r cyfleusterau'n cael eu huwchraddio ac mae'r Uned Dydd Cemotherapi ar Ward 9 yn cael ei hailwampio diolch i roddion elusenol. Hefyd, mae cynlluniau'n cael eu gwneud ar gyfer creu ystafell newydd i gleifion allanol yn yr hen Uned Dydd Cemotherapi yng nghefn Ysbyty Singleton.



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

Cysylltwch ag elusen Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ar ein gwefan: <https://eluseniechydbaeabertawe.com> (Rhif elusen gofrestrdig 1122805)

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

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