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

Rhifyn 11
Awst/Medi

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Staff y ganolfan ganser yn camu i'r adwy er budd elusen

Staff Canolfan Ganser De Orllewin Cymru yn paratoi ar gyfer Ras 10k Admiral Bae Abertawe

Yn ôl yr hen ddywediad, dylai elusen ddechrau gartref. Ond i staff ymroddedig Canolfan Ganser De Orllewin Cymru, mae eu helusen nhw yn dechrau yn eu gweithle.

Mae cleifion, teuluoedd a chyfeillion diolchgar yn cyfrannu'n rheolaidd at Ganolfan Ganser De Orllewin Cymru yn Ysbyty Singleton, sy'n cynnig triniaeth hollbwysig yn cynnwys cemotherapi, imiwnotherapi a radiotherapi. Ond dyw'r staff ddim yn eistedd yn ôl ac yn disgwyl i bobl eraill gyfrannu. Maent yn mynd ati i drefnu llu o weithgareddau i godi arian at yr achos ac maent yn cymryd rhan mewn amryw byd o ddigwyddiadau – yn cynnwys Ras 10k Admiral Bae Abertawe a gynhelir ym mis Medi.

Hyd yn hyn, mae 16 ohonynt (gwelir rhai ohonynt yn y llun) wedi ymrwymo i redeg y ras ac maent wedi lansio tudalen 'codi arian' arbennig – gweler y cod QR. Eu nod yw codi arian at apêl newydd a chyffrous i ddathlu pen-blwydd Canolfan Ganser De Orllewin Cymru yn 20 oed. Bydd manylion y dathliad hwnnw'n cael eu cyhoeddi cyn bo hir.

Medd Kate Ashton, Rheolwr y Gwasanaeth Oncoleg: "Mae criw ohonom yn bwriadu rhedeg Ras 10k Bae Abertawe, gyda phob un ohonom yn gwisgo topiau yr un fath â'n gilydd.

"Ein gobaith yw y bydd pobl yn ein cymeradwyo ac yn rhoi llawer o gefnogaeth inni ar hyd y ffordd."

Mentro ar gefn beic ar gyfer Her Canser Jiffy: Tudalen 7

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

Y TU MEWN I'R RHIFYN HWN...

Mal Pope ar gyswllt newydd gwych ar gyfer apêl elusen y bwrdd iechyd

TUDALEN 6

Sut rydym yn ailgynllunio gofal brys ac argyfwng

TUDALEN 4

Bae Abertawe yn arwain y ffordd gyda phrofion newydd ar gyfer canser

Mae ymchwilwyr ym Mae Abertawe yn treialu dau brawf a allai fod yn gwbl arloesol ac a allai arwain at ganfod canser yn gynharach.

Prawf gwaed syml ar gyfer canser yr ysgyfaint yw un o'r profion hyn. Prawf anadl ar gyfer canser y pancreas yw'r llall. Y gobaith yw y byddant yn arwain at driniaeth yn ystod cyfnod cynnar y clefyd, pan mae'r rhagolygon yn debygol o fod yn well.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Phrifysgol Abertawe yn cydweithio ar y prawf gwaed ar gyfer canser yr ysgyfaint. Caiff y gwaith ei arwain gan yr Athro Dean Harris a'r Athro Ira Goldsmith a chaiff ei lywodraethu gan adran ymchwil a datblygu'r bwrdd iechyd gyda chymorth gan nyrsys cyflawni ymchwil, a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae dros 60 o gleifion â nodiwlau ar eu hysgyfaint wedi gwirfoddoli i gael prawf gwaed syml. Yn awr, mae'r canlyniadau wrthi'n cael eu dadansoddi fel rhan o'r astudiaeth.

Medd yr Athro Harris: "Gallai canlyniad yr astudiaeth hon fod yn arwyddocaol iawn i'n cleifion, a gallai gael effaith enfawr ar eu bywydau.

"Pan gaiff nodiwl amheus ei ganfod yn ystod y broses ddelweddu, mae diagnosis cynnar yn hollbwysig er mwyn sicrhau'r canlyniad gorau i'n cleifion.

"Mae ein hastudiaeth yn gobeithio canfod canser yr ysgyfaint yn gyflymach trwy ddefnyddio prawf gwaed, ac yna gellir dechrau'r driniaeth ynghynt."

Daw'r gwaith hwn yn dynn ar sodlau prosiect tebyg a gafodd ei arwain gan yr Athro Harris yn 2023.

TROWCH I DUDALEN 3

Yr Athro Ira Goldsmith a'r Athro Dean Harris (ar y dde)

Golygyddol

Dr Richard Evans, Prif Weithredwr dros dro Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Croeso i rifyn diweddaraf ein papur newydd i staff, Iechyd y Bae – ein hunfed rhifyn ar ddeg hyd yn hyn.

Pwrpas Iechyd y Bae yw rhoi'r diweddaraf ichi am safbwyntiau a newyddion y bwrdd iechyd, gan ganolbwyntio'n arbennig ar bethau arloesol a gwaith ardderchog sy'n cael effaith gadarnhaol ar ein cleifion, eu teuluoedd a'n cymunedau ehangach. Yn gyntaf, bydd y rhifyn hwn yn cael ei ryddhau yn ystod gwyliau'r haf, felly gobeithio bod pob un o'n darllenwyr wedi mwynhau, neu ar fin mwynhau, seibiant gwerth chweil o'r gwaith i ddadflino ac ymlacio. Fel y gwyddoch, yn ôl pob tebyg, rydym yn mynd i'r afael â rhai materion anodd a thaer yn ymwneud â'n sefyllfa ariannol, ac mae hyn wedi peri inni roi'r gorau i recriwtio rolau gweinyddol a chlercol anghlinigol am y tro.

Hefyd, rydym wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio staff cronfa, staff asiantaeth a goramser ar gyfer rolau gweinyddol a chlerigol. Mae'n werth nodi mai dyma'r ail gam mawr inni ei gymryd i leihau gwariant. Y cam cyntaf, fel y cofiwch, oedd craffu'n fanylach ar dâl newidiol mewn meysydd clinigol – yn arbennig y gwariant ar staff asiantaeth – ar ôl proses recriwtio Iwyddiannus, pan Iwyddwyd i lenwi'r mwyafrif o swyddi gwag.

Rydym wedi gwneud peth cynnydd o ran lleihau ein gwariant ar staff asiantaeth a rhaid inni gadw'r momentwm i fynd a sicrhau bod y gostyngiadau mewn gwariant yn digwydd ar yr ochr feddygol hefyd yn ogystal â'r ochr nyrsio.

Dyna pam y dylid ystyried y gohirio dros dro ar recriwtio staff gweinyddol a chlerigol fel rhan o gynllun ehangach, yn hytrach na'i weld fel gweithred annibynnol mewn gwagle. Wedi'r cwbl, dros dro yn unig y bydd hyn yn digwydd, a bydd y cyfyngiad yn cael ei godi ar ôl i'n sefyllfa ariannol wella. Rwy'n siŵr eich bod yn sylweddoli na fyddem wedi cymryd y camau hyn oni bai eu bod yn wirioneddol angenrheidiol i helpu i sefydlogi ein gwariant wrth inni weithio tuag at ein nod yn yr hirdymor, sef sicrhau sefydlogrwydd ariannol.

Ond pleser yw cael dweud bod gennym lawer o bethau cadarnhaol i fyfyrio arnynt hefyd, yn cynnwys straeon lu am ddatblygiadau a llwyddiannau cyffrous ar y tudalennau nesaf. Cewch ragor o'r hanesion hyn yn nes ymlaen.

Mae crynodeb diweddaraf Llywodraeth Cymru o berfformiad a gweithgarwch y GIG ar gyfer Mai a Mehefin wedi tynnu sylw at ein perfformiad da ar draws nifer o fesurau mewn perthynas â gofal wedi'i drefnu a gofal heb ei drefnu.

Yn arbennig, rydym wedi llwyddo i gynnal y cynnydd gwych a wnaethom mewn perthynas ag arosiadau 52 wythnos am apwyntiadau cyntaf i gleifion allanol. Mae hyn yn golygu nad oes unrhyw un o'n cleifion, ar hyn o bryd, yn aros mwy na 52 wythnos.

Dyma newyddion gwych, oherwydd mae'n golygu ein bod yn gweld cleifion yn gyflymach a'n bod yn rhoi cyngor a sicrwydd yn gynharach, a'n bod hefyd mewn sefyllfa lle mae gennym fwy o wybodaeth am y rhai sydd angen pa driniaeth a phryd. Mae hyn oll yn creu darlun llawer cliriach wrth inni reoli ein llwyth gwaith. Ymhellach, ar hyn o bryd, ni sydd â'r nifer lleiaf o gleifion yng Nghymru sy'n aros am fwy na dwy flynedd i ddechrau eu triniaeth; ac fel y mae pethau ar hyn o bryd, bydd modd inni leihau'r nifer i 'sero' erbyn diwedd y flwyddyn ariannol.

O ran gofal heb ei drefnu, ni sydd â'r gyfran fwyaf o gleifion yng Nghymru sy'n treulio llai na phedair awr yn ein hadrannau brys. Ond, wrth gwrs, mae gennym lawer mwy i'w wneud er mwyn sicrhau rhagor o gynnydd. Dechreuwyd ar y gwaith i wella mwy fyth ar bethau ym mis Mehefin trwy lansio ein proses ar gyfer ail-lunio gofal brys ac argyfwng, ar y cyd â'n huned eiddilwch newydd. Eisoes, mae'r gwaith hwn yn talu ar ei ganfed, oherwydd mae'n sicrhau bod cleifion yn cael eu gweld yn gynharach gan y bobl ddelfrydol, ac nad ydynt yn cael eu symud o un lle i'r llall i'r un graddau ag o'r blaen.

Mae hyn yn cael effaith gadarnhaol ar ein cleifion, fel y gwelwch os darllenwch ein herthygl ar wella canlyniadau i gleifion ar dudalen 4. Wrth gwrs, mae gennym fwy i'w wneud – mae hyn wastad yn wir. Ond mae'r arwyddion cynnar yn addawol.

Hefyd, cofiwch gadw golwg am erthyglau eraill yn y rhifyn hwn. Mae un o'r erthyglau hyn yn sôn am brosiect a gaiff ei dreialu yn nifer o'n meddygfeydd, lle defnyddir prawf gwaed pigiad bys i weld a yw cleifion angen gwrthfiotigau, ai peidio.

Yn amlwg, mae manteision enfawr yn perthyn i brofion o'r fath. Yn ogystal â lleihau gwastraff ac arbed costau diangen, maent hefyd yn gwella ein stiwardiaeth wrthficrobaidd – mae hyn yn hollbwysig os ydym am sicrhau na fydd ein gwrthfiotigau'n diflannu o ddefnydd.

Hefyd, cewch newyddion cyffrous iawn ynglŷn ag Elusen Iechyd Bae Abertawe ar dudalennau 6 a 7.

Felly, er ein bod yn wynebu heriau, mae gennym lawer o bethau i deimlo'n gadarnhaol yn eu cylch hefyd. Darllenwch yn eich blaen...

Cleifion yn talu teyrnged i staff

Yr haf hwn, ailgyflwynwyd Gwobrau Dewis Cleifion y bwrdd iechyd, ar ôl gorfod gohirio'r digwyddiad arbennig hwn yn ystod Covid.

Mae'r gwobrau'n cynnig cyfle i gleifion a'u teuluoedd ddiolch o galon i staff a gwirfoddolwyr y bwrdd iechyd mewn cyfres o ddigwyddiadau. Hyd yn hyn, cynhaliwyd digwyddiadau o'r fath yn ysbytai Castell-nedd Port Talbot, Singleton a Threforys. Mae modd i unrhyw un sy'n dymuno diolch am ofal a chymorth eithriadol enwebu unigolion neu dimau ledled Bae Abertawe am wobr. Gall unigolion o'r fath gynnwys unrhyw aelod staff neu wirfoddolwr sydd wedi mynd y tu hwnt i'r holl ddisgwyliadau, a chaiff yr enwebwyr a'r rhai a enwebir gyfle i ddod at ei gilydd i fyfyrio ar yr hanesion sydd wrth wraidd yr enwebiadau.

Ers i'r gwobrau ar gyfer 2024 agor ym mis Chwefror, derbyniwyd 379 o enwebiadau gan gleifion a defnyddwyr gwasanaethau, teuluoedd a gofalwyr. Enwebwyd staff am lu o wahanol bethau – o weithredoedd gweddol syml sy'n gwneud bywyd yn fwy cyfforddus neu gyfleus, i bethau a arweiniodd yn llythrennol at achub bywydau.

"Mae'r enwebiadau gwych hyn yn ein galluogi i ddathlu aelodau staff, gwirfoddolwyr neu dimau sydd, trwy lygaid a phrofiad ein cleifion/defnyddwyr gwasanaethau, eu perthnasau a'n hymwelwyr, wedi gwneud gwahaniaeth gwirioneddol a darparu gofal eithriadol," medd Steve Spill, Is-gadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Staff Ysbyty Treforys yn dangos y tystysgrifau a gawsant yn y Gwobrau Dewis Cleifion

Roedd stori Carrie Downey ymhlith dwsinau o hanesion calonogol am staff a ddarparodd ofal gwych. Penderfynodd Carrie enwebu Dr Craig Barrington, oncolegydd clinigol ymgynghorol, ar gyfer gwobrau Ysbyty Singleton.

Cyn cyfarfod â Dr Barrington, roedd Carrie, mam o Bort Talbot, yn wynebu llawdriniaeth fawr ac oes o fyw gyda bag stoma. Fe wnaeth Dr Barrington ei chyflwyno i driniaeth newydd, felly ni fu'n rhaid iddi gael llawdriniaeth fawr a fyddai'n newid ei bywyd.

Ers hynny, mae Carrie wedi gallu dathlu'r ffaith ei bod yn holliach ar ôl y driniaeth. "Yn ogystal ag achub fy mywyd, fe wnaeth Dr Barrington ddiogelu ansawdd fy mywyd. Pan wnes i ei gyfarfod am y tro cyntaf, roeddwn i'n paratoi ar gyfer llawdriniaeth fawr. Ond trafododd ddewis arall gyda mi, sef imiwnotherapi, ar gyfer y math arbennig hwn o ganser," ysgrifennodd Carrie yn ei henwebiad. Rydw i mor ddiolchgar fy mod wedi ei gwrdd. Mae'n feddyg eithriadol sy'n mynd ymhell y tu hwnt i'r disgwyliadau er budd ei gleifion. Hebddo, byddai fy mywyd yn wahanol iawn nawr." Hefyd, rhannwyd dwsinau o hanesion calonogol pan syrthiodd sylw'r Gwobrau Dewis Cleifion ar Ysbyty Treforys.

Yn eu plith, enwebiad ar gyfer staff wardiau Cyril Evans a Dan Danino, a chafodd Dr Andrei Margulescu, cardiolegydd ymgynghorol, ganmoliaeth benodol. Dyma a ysgrifennodd yr enwebydd, Stacey Scanlan: "Yn ystod blwyddyn eithaf anodd pan oeddwn i'n wael, treuliais beth amser yn Uned Gofal y Galon ac yn wardiau Cyril Evans a Dan Danino. Hoffwn ganmol y staff i'r cymylau.

"Mae Dr Margulescu a'r tîm cardiaidd yn ased gwirioneddol i Ysbyty Treforys. Rydw i'n ddiolchgar dros ben am y gofal a gefais ganddyn nhw ar y pryd a hefyd am y gofal rydw i'n dal i'w gael nawr."

Llwyddiant ymchwil i Fae Abertawe

Tim y treial (o'r chwith i'r dde): Renee Pittard, nyrs glinigol arbenigol ar lawdriniaeth pancreaticobiliary; Melanie Allen, nyrs glinigol arbenigol pancreaticobiliary arweiniol; Lisa Jarvis, nyrs glinigol arbenigol ar lawdriniaeth pancreaticobiliary; yr Athro Bilal Al-Sarireh, llawfeddyg ymgynghorol a phrif ymchwilydd lleol VAPOR; Gemma Smith, nyrs ymchwil glinigol arbenigol; a Jenny Travers, swyddog ymchwil clinigol

O'R DUDALEN FLAEN

Yn y prosiect hwnnw, roedd cleifion canser y coluddyn ymhlith y rhai cyntaf yn y DU i gael cynnig prawf gwaed unigryw, er mwyn gwneud yn siŵr nad oedd y clefyd wedi dychwelyd.

Bu modd cynnal yr astudiaeth yn sgil cymorth ariannol o £45,000 a gafwyd gan Gyfrif Cyflymu Effaith y Cyngor Ymchwil Feddygol.

Medd yr Athro Harris: "Mae profion sgrinio cyfredol yn cynnwys sganiau CT, ond allan nhw ddim dangos bob amser a yw'r nodiwlau'n ganseraidd ai peidio, felly rhaid cynnal profion eraill.

"Teimlad cyffrous iawn yw arwain yr astudiaeth hon, yn enwedig gan y gallai effeithio ar fywydau cynifer o bobl yn ein cymuned."

Tynnodd yr Athro Goldsmith sylw at bwysigrwydd partneriaeth y bwrdd iechyd gyda Phrifysgol Abertawe.

"Mae gennym gydberthynas ragorol gyda Phrifysgol Abertawe, ac mae hyn wedi ein galluogi i fynd i'r afael â'r gwaith ymchwil hynod bwysig hwn.

"Ein gobaith yw y bydd y prawf gwaed hwn yn rhan o'r protocol ar gyfer sgrinio am ganser ac y bydd yn cynorthwyo'r rhaglen sgrinio i ganfod a diagnosio canser yr ysgyfaint yn gynnar pan mae'n fach iawn, gan wneud hynny'n llawer mwy cywir nag o'r blaen."

Ymhellach, Bae Abertawe yw'r unig ganolfan yng Nghymru sy'n cymryd rhan mewn treial clinigol o'r enw VAPOR. Mae VAPOR yn canolbwyntio ar brawf anadl a allai ganfod canser y pancreas yn gynnar.

Cynhelir y treial gan dîm yng Ngholeg Imperial Llundain a chaiff ei ariannu gan yr elusen Pancreatic Cancer UK. Caiff cleifion â chanser y pancreas a chleifion â chyflyrau eraill nad ydynt yn ganser, fel diabetes, eu recriwtio i gymryd rhan yn y treial.

Yr Athro Bilal Al-Sarireh, llawfeddyg cyffredinol ymgynghorol yn Ysbyty Treforys ac arbenigwr mewn llawfeddygaeth ar y pancreas, yw'r prif ymchwilydd lleol. Clywodd am VAPOR a gofynnodd a fyddai modd i Fae Abertawe gymryd rhan yn y treial. Gemma Smith yw nyrs ymchwil arweiniol astudiaeth VAPOR ym Mae Abertawe, ac mae'n gweithio'n agos gyda'r Athro Al-Sarireh.

"Rydym yn sgrinio cleifion y cadarnhawyd bod ganddyn nhw adenocarcinoma dwythellol pancreatig," meddai.

"Yna, mae gennym grwpiau rheoli – mae'r rhain yn cynnwys cleifion sydd newydd gael eu diagnosio gyda diabetes, cleifion â llid y pancreas a chleifion â phancreas iach.

"Byddaf yn mynd o'u cwmpas, gan drefnu apwyntiad neu eu gweld ar y ward. Byddaf yn cynnal y prawf anadl, cyn belled â'u bod yn fodlon rhoi eu caniatâd. Mae'r mwyafrif o bobl o'r farn fod hyn yn anhygoel."

Y gobaith yw y bydd y prawf anadl, yn y pen draw, yn galluogi meddygon teulu i chwilio am ganser pan fydd cleifion â symptomau cyffredin yn mynychu'r feddygfa.

"Byddai hynny'n anhygoel," medd Gemma. "Dim nodwyddau o gwbl. Yr unig beth sy'n rhaid ei wneud yw chwythu i fag."

Rhoi cydnabyddiaeth am waith ardderchog

Mis Medi oedd ein hail fis ar gyfer 'cydnabod staff' – cyfle inni ddathlu ein gweithlu ymroddedig.

Cynhaliwyd ein 'mis cydnabod' cyntaf ym mis Mai a chawsom adborth da iawn yn ei gylch ar draws ein mewnrwyd.

Mae cydnabod y bobl hynny sy'n cysegru eu hamser a'u sgiliau i'n bwrdd iechyd yn rhan hanfodol o'r modd yr awn ati i fyw ein gwerthoedd a chyflawni ein gweledigaeth i fod yn sefydliad o'r radd flaenaf, ac mae'n rhan hollbwysig o'n Strategaeth Pobl.

Mae Christine Morrell, sydd wedi gweithio yn y maes gofal iechyd yng Nghymru ers 50 mlynedd, ymhlith y staff a gafodd eu cydnabod yn ystod y mis. Ar hyn o bryd, Christine yw Cyfarwyddwr Gweithredol Therapïau a Gwyddor Iechyd, ond dechreuodd ei gyrfa yn y GIG fel is-dechnegydd labordy ym Mhen-y-bont ar Ogwr. Mae hi wedi treulio 43 mlynedd yn yr hyn a elwir bellach yn Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, a saith mlynedd arall yn Llywodraeth Cymru. Hefyd, bydd diwrnod pwysig yng nghalendr y bwrdd iechyd yn cael ei gynnal ym mis Medi – sef gwobrau'r staff.

Cynhelir y digwyddiad yn Arena Abertawe ar 19 Medi. Bydd rhestr lawn o'r enillwyr yn cael ei chyhoeddi ar y fewnrwyd.

Newyddion yn BRIFF

Llyfrgell hadau newydd yn ein helpu i dyfu gyda'n gilydd

Pleser i wasanaethau gwybodaeth a llyfrgell Ysbyty Treforys yw cyhoeddi y bydd llyfrgell hadau'n cael ei lansio ar gyfer holl staff Ysbyty Treforys a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Ond rydym angen eich help chi i roi pethau ar waith! Megis egino y mae ein llyfrgell hadau ac mae'n bosibl y bydd ein ffordd o'i gweithredu yn newid wrth inni dyfu! O'r herwydd, byddem yn arbennig o ddiolchgar am – ac yn ymateb i – adborth gennych yn ogystal ag unrhyw roddion.

Mannau lle gall pobl fenthyg hadau ar gyfer garddio yw llyfrgelloedd hadau – rhywbeth a fydd, yn ei dro, yn helpu i wella amrywiaeth hadau a chynhyrchu bwyd lleol. Os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan, benthyg neu gyfrannu, cofiwch gysylltu! Anfonwch e-bost atom i'r cyfeiriad library.morriston@wales.nhs.uk.

Dwy wobr i Fae Abertawe yn noson wobrau'r coleg

Llwyddodd Bae Abertawe i ennill dwy wobr yng Ngwobrau Myfyrwyr Blynyddol Coleg Gŵyr Abertawe.

Enillodd y bwrdd iechyd y wobr Partner Cyflogwr y Flwyddyn, a chafodd Callum Clarke, gweithiwr cymorth gofal iechyd sy'n gweithio yn Ysbyty Treforys, ei enwi'n Brentis y Flwyddyn.

Mae'r ddwy wobr yn adlewyrchu'r cysylltiadau agos a buddiol rhwng Coleg Gŵyr Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Cafodd y noson ei harwain gan Kev Johns MBE, gŵr enwog o'r ardal, a llwyddwyd i dynnu sylw at amryw byd o fyfyrwyr dawnus y coleg. Yn ddi-os, roedd gan Callum (yn y llun isod) reswm dros ddathlu gan ei fod wedi llwyddo i oresgyn nifer o rwystrau wrth geisio gwireddu ei uchelgais i fod yn nyrs gofrestredig.

Nyrsys hyfywedd meinwe yn hybu gofal wlser goes

Mae tîm nyrsys hyfywedd meinwe Bae Abertawe wedi bod yn cydweithio ar draws y bwrdd iechyd i hyrwyddo'r safonau ar gyfer gofal wlser y goes yng Nghymru, gyda chefnogaeth diwydiant a lymffoedema.

Cynhaliodd y tîm wythnos ymwybyddiaeth staff a chleifion i hyrwyddo 'coesau da', a oedd yn cynnwys sesiynau addysgol ar wahanol lwyfannau, stondinau ar gyfer cleifion, ymwybyddiaeth y cyhoedd a staff a digwyddiadau hyfforddi ymarferol. Aeth y tîm hefyd i ganolfannau gofal sylfaenol a meddygfeydd i wella safonau i gleifion

Canolfan bwrpasol yn helpu i hwyluso'r gwaith o ryddhau cleifion

Mae proses newydd a symlach ar gyfer rhyddhau cleifion o Ysbyty Treforys a'u trosglwyddo i wasanaethau cymunedol bellach ar waith.

Gan weithredu ar sail adborth gan staff, mae'r cyfrifoldeb o benderfynu pa wasanaethau cymunedol y mae angen atgyfeirio cleifion atynt a llywio trwy amryfal brosesau atgyfeirio wedi cael ei symud o ddwylo'r wardiau i ddwylo tîm amlasiantaeth pwrpasol yn y Ganolfan Ryddhau Integredig (gweler y llun).

Yr unig beth y mae angen i staff wardiau ei wneud bellach yw cofnodi gwybodaeth am gleifion ar un ffurflen atgyfeirio yn y system IIif cleifion (sef Signal), a'i hanfon i un lle: Un Claf, Un Ffurflen, Un Broses.

Anfonir y ffurflen at y tîm brysbennu amlasiantaeth (MATT) fel y gellir ei hasesu a gweithredu ar ei sail. Mae modd i'r tîm brysbennu amlasiantaeth atgyfeirio cleifion at unrhyw un o'r gwasanaethau a ddarperir yn y gymuned, yn cynnwys y rhai a ddarperir gan y bwrdd iechyd, gan awdurdodau lleol a chan y trydydd sector.

Nod y dull hwn, sy'n anelu at wneud pethau'n iawn y tro cyntaf, yw gwella ansawdd y gwasanaeth trwy sicrhau y gwneir pethau'n iawn o'r cychwyn cyntaf. Trwy sicrhau hyn, gellir lleihau unrhyw oedi a all ddigwydd cyn rhyddhau cleifion oherwydd gwybodaeth anghyflawn neu anghywir, a hefyd gellir lleihau atgyfeiriadau niferus. Ymhellach, mae'r dull hwn yn anelu at leihau llwyth gwaith staff wardiau, gan roi mwy o amser iddynt ar gyfer tasgau pwysig eraill.

Medd Laura Turner, Arweinydd Prosiect a Rheolwr Gwasanaethau Cymunedol Integredig: "Mae ein gwasanaethau cymunedol eithriadol yn cynnig amrywiaeth eang o opsiynau gofal i gleifion ym moethusrwydd eu cartrefi eu hunain. Mae gan y gwasanaethau hyn rôl hollbwysig yn ein hymrwymiad i ddarparu gofal o'r radd flaenaf sy'n canolbwyntio ar gleifion yn y lleoliad mwyaf priodol.

"Mae'r gwasanaethau hyn yn mynd ati ar yr un pryd i geisio sicrhau bod gwelyau ar gael i gleifion sydd angen gofal acíwt yn yr ysbyty. Mae'n hanfodol ein bod yn eu defnyddio i'w llawn botensial; bydd cyflwyno cam un y Ganolfan Ryddhau Integredig yn ein helpu i wneud hynny."

Yn ôl Emily Warren, Cyfarwyddwr Cyswllt Gweithrediadau ar gyfer Gofal Sylfaenol, Cymunedau a Therapïau: "Bydd y Ganolfan Ryddhau Integredig yn ysgogi gwelliannau gwirioneddol i gleifion, gan ymwreiddio diwylliant o weithio'n integredig gyda'n partneriaid yn y sector gofal cymdeithasol a'r sector hwn."

Angela Wallace, Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd Ysbyty Treforys

Ailgynllunio ein gofal argyfwng a brys

Mae'r modd y mae Bae Abertawe yn darparu gofal argyfwng a brys yn cael ei ail-lunio'n sylweddol ar hyn o bryd. Ysgogwyd hyn gan bwysau parhaus ar Ysbyty Treforys, a chaiff llu o welliannau eu rhoi ar waith er mwyn tynhau prosesau, targedu adnoddau a rhoi hwb i weithlu Bae Abertawe – pethau a fydd yn ein gwneud yn fwy cadarn ac effeithlon.

Caiff y gwaith hwn ei arwain gan glinigwyr a'i seilio ar dystiolaeth. Y nod cyffredinol yw gwella profiad a chanlyniadau cleifion trwy gael uwch-benderfynwyr clinigol wrth ein drysau ffrynt, a fydd yn arwain cleifion at yr adrannau priodol fel y gellir diwallu eu hanghenion. Ond nid oes datrysiad syml i'r heriau a wynebwn.

Isod, esboniwn ragor am y pethau rydym yn eu gwneud ar hyn o bryd a'r gwelliannau y disgwyliwn eu gweld yn sgil yr ail-luniad...

Gan fod Ysbyty Treforys dan bwysau sylweddol yn barhaus, yn cynnwys cyfnodau pan fyddwn yn gweithredu ar ein lefel uwchgyfeirio uchaf – a elwir yn Ddigwyddiad o Barhad Busnes – cyflwynom gynlluniau i agor Uned Arhosiad Byr ac Asesu Pobl Hŷn newydd yn ward A Ysbyty Treforys, dan arweiniad Dr Elizabeth Davies.

Roedd yr uned newydd ar waith erbyn diwedd mis Mehefin. Lansiwyd y cam cyntaf ar gyfer cleifion penodol, a gwelir bod yr uned wedi dwyn ynghyd welyau arhosiad byr a'r Gwasanaeth Asesu Pobl Hŷn (OPAS). Mae hyn wedi arwain at gynnig chwe gwely ychwanegol, gan ddod â chyfanswm y gwelyau arhosiad byr i 21.

Mae cyd-leoli'r gwasanaethau hyn, gyda chyfraniad tîm amlddisgyblaethol, eisoes wedi esgor ar fanteision i gleifion, fel yr esbonia Dr David Burberry: "Mae'r ddaearyddiaeth yn llawer mwy synhwyrol ac rydym yn prosesu rhagor o gleifion.

"Daw'r cleifion i gael eu hasesu yn uniongyrchol o'r gwasanaeth ambiwlans, o gartrefi nyrsio, uwchgyfeiriadau o'r timau clinigol acíwt (ACT) yn y gymuned, Gofal Argyfwng yr Un Diwrnod (SDEC) a'r Uned Feddygol Acíwt (AMU).

"Wrth asesu, rydym yn gweld rhwng naw a deunaw o gleifion bob diwrnod ac rydym yn rhyddhau o leiaf wyth o gleifion, gyda llawer ohonynt yn mynd at ACT."

Yn achos y rhai y mae angen iddynt fynd i'r uned arhosiad byr, cânt barhad yn eu gofal, oherwydd y clinigwyr a welant yn ystod y broses asesu a fydd yn eu trin. Yn ôl Dr Burberry: "Rydym yn gweld cleifion ynghynt ac ni chaiff cleifion eu symud o gwmpas mor aml.

"Mae'r clinigwyr a'r therapyddion sy'n gweld y cleifion yn ystod y broses asesu yn eu gweld yn yr uned arhosiad byr. Mae hyn yn arwain at well cyfathrebu gyda'r cleifion a'u perthnasau."

Ar hyn o bryd, mae'r uned asesu ar agor rhwng 8am a 6pm bum diwrnod yr wythnos. Yn ystod yr ail gam, a roddir ar waith ymhen wythnosau, bydd yr oriau hyn yn cael eu hymestyn. Ymhellach, bydd hwb newydd yn cael ei sefydlu dros yr ychydig fisoedd nesaf. Bydd yr hwb hwn yn cynnig un man ar gyfer atgyfeiriadau, ac yn y dyfodol bydd modd i ambiwlansys gael mynediad uniongyrchol ato.

Roedd un claf a fu'n aros mewn gwely arhosiad byr oherwydd trafferthion gyda chyflwr anadlol yn canmol yr uned newydd: "Mae'n fendigedig," meddai.

"Rydw i wedi dysgu mwy am COPD (clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint) yn yr ychydig ddiwrnodau ers imi fod yma nag a wnes i yn yr un mlynedd ar bymtheg ers imi gael y diagnosis.

"Mae pawb yn dda, ydyn wir. Ond hoffwn ddiolch yn arbennig i Julius a Jade, sydd wedi bod yn wirioneddol wych. Credwch chi fi. Rydw i'n gwerthfawrogi'r gwasanaeth."

Prawf newydd syml yn dangos pan fo angen gwrthfiotigau

Gall pobl yr amheuir bod ganddynt heintiau anadlol gymryd prawf syml yn eu practis meddyg teulu er mwyn ceisio canfod a ydynt angen gwrthfiotigau.

Y gobaith yw y bydd y prosiect newydd, a gaiff ei dreialu mewn nifer o bractisau meddygon teulu ym Mae Abertawe, yn sicrhau mai ar yr adegau priodol yn unig y bydd gwrthfiotigau'n cael eu rhoi i gleifion.

Bydd modd i gleifion gael prawf gwaed pigiad bys yn y feddygfa a bydd y canlyniadau ar gael o fewn munudau.

Bydd y prawf yn helpu clinigwyr i weld a oes angen rhoi gwrthfiotigau i gleifion, ai peidio – er enghraifft, rhoi gwrthfiotigau os yw'r canlyniad yn uchel neu ymatal rhag eu rhoi os yw'r canlyniad yn isel.

Trwy leihau defnydd diangen o wrthfiotigau, bydd modd helpu i leihau'r perygl sydd ynghlwm ag ymwrthedd gwrthficrobaidd, a all wneud rhai heintiau'n anos eu trin.

Mae Dr Charlotte Jones yn bartner meddyg teulu ym Meddygfa Uplands a'r Mwmbwls, a hi hefyd yw arweinydd clinigol y bwrdd iechyd ar gyfer stiwardiaeth wrthficrobaidd.

Meddai: "Rydym wedi gwneud llawer o waith mewn gofal sylfaenol i sicrhau mai dim ond pan fo eu gwir angen y byddwn yn rhoi gwrthfiotigau i gleifion, yn ogystal â sicrhau y bydd y manteision i'r cleifion yn amlwg ac y byddwn yn lleihau unrhyw sgil-effeithiau neu niwed posibl i gleifion.

"Hefyd, rydym wedi edrych ar y math o wrthfiotigau a ragnodwn, a hyd y cwrs, er mwyn gwneud yn siŵr bod cleifion yn cael cwrs sy'n ddigon hir ar gyfer eu haint, ond heb fod yn rhy hir.

"Rydym am ddefnyddio'r prawf gwaed pigiad bys ar gyfer cleifion yr amheuir bod ganddyn nhw haint ar y frest neu gleifion ag emffysema neu froncitis cronig, sy'n gysylltiedig â COPD, a allai fod yn dioddef haint hefyd.

"Gall y sawl a fydd yn siarad gyda'r cleifion, naill ai dros y ffôn neu yn y practis, gynnig y prawf iddyn nhw os ydyn nhw'n credu eu bod angen gwrthfiotigau ar sail eu symptomau neu ar sail canlyniadau rhyw archwiliad a gawson nhw.

"Yna, bydd y claf yn cael y prawf yn y practis – bydd modd ei wneud mewn ychydig funudau."

Mae Grwpiau Cydweithredol Clwstwr Lleol Bae Abertawe wedi rhannu cyllid er mwyn cyflwyno'r prosiect ar hyd a lled ardal y bwrdd iechyd.

Pa bryd bynnag y bo modd, nod clystyrau yw darparu gofal yn y gymuned – mae hyn yn golygu nad oes yn rhaid i gleifion deithio i ysbytai neu glinigau.

Mae gallu cynnig y profion mewn practisau meddygon teulu yn ategu hyn trwy helpu i ddod â gofal yn nes adref i gleifion.

Mae un practis ar ddeg yn Abetawe a Chastell-nedd Port Talbot yn cymryd rhan yn y prosiect hwn er mwyn gallu asesu effaith y profion mewn gwahanol ardaloedd.

Mae Dr James Kerrigan, partner meddyg teulu ym Meddygfa Tŷ'r Felin yng Ngorseinon ac arweinydd Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol Llwchwr, wedi cael profiad o ddefnyddio'r profion yn ei bractis ers cyn y pandemig.

"Mae'r ffaith ein bod yn cael y canlyniadau mor sydyn yn gallu newid ein ffordd o reoli penderfyniadau, a gobeithio y bydd hynny'n lleihau'r arfer o roi gwrthfiotigau'n ddiangen i gleifion," meddai.

"Mae'r cleifion yn gwerthfawrogi hyn yn fawr. Maen nhw'n falch bod modd iddyn nhw ddod i'r practis a chael y canlyniadau'n syth."

Rheolwr ystadau gofal sylfaenol y bwrdd iechyd, Jonathan Parker a rheolwr practis Canolfan Gofal Sylfaenol Pontardawe, Owain Gimblett, yn un o'r ystafelloedd newydd

Gweddnewid Pontardawe yn rhoi hwb gwirioneddol i gleifion

Bellach, mae gan bractis meddygon teulu yng Nghwm Tawe lsaf fwy o le i weld a thrin cleifion, diolch i waith ailwampio sylweddol.

Mae gwelliannau mawr wedi'u cyflwyno i Ganolfan Gofal Sylfaenol Pontardawe, yn cynnwys pump o ystafelloedd ymgynghori newydd a dwy ystafell driniaethau newydd.

Lleolir dwy o'r ystafelloedd ymgynghori newydd yn yr estyniad ar dalcen yr adeilad.

Mae'r tair ystafell ymgynghori arall a'r ystafelloedd triniaethau wedi'u lleoli yn adeilad y bwrdd iechyd a'r practis, gan wneud gwell defnydd o ystafelloedd nad oeddynt yn cael eu defnyddio i'w llawn botensial.

Hefyd, crëwyd ystafell newid babanod ac ystafell bwydo babanod fel rhan o'r gwaith ailwampio.

Trwy symud y swyddfeydd i'r llawr cyntaf, llwyddwyd i greu mwy o le i staff sy'n darparu gwasanaethau deintyddiaeth, podiatreg, gofal clwyfau, therapi iaith a lleferydd, diabetes, iechyd meddwl a sgrinio am anewrysmau aortig yn yr abdomen. Bydd nyrsys ardal ac ymwelwyr iechyd hefyd yn gweithio yn y swyddfeydd.

Medd Jonathan Parker, rheolwr ystadau gofal sylfaenol y bwrdd iechyd: "Rydym wedi gwneud gwell defnydd o ystafelloedd nad oeddynt yn cael eu defnyddio'n ddigonol o fewn yr adeilad.

"Bydd yr ystafelloedd ymgynghori'n cael eu defnyddio gan y meddygon teulu, a bydd yr ystafelloedd trin yn cael eu defnyddio ar gyfer gwasanaethau'r bwrdd iechyd, a all gynnwys mân driniaethau."

Hefyd, bydd y gwelliannau'n golygu y bydd cleifion yn gallu cael cyfran helaethach o'u gofal o fewn y gymuned, gan y bydd ychwaneg o wasanaethau ar gael yn y practis.

Yn ôl Owain Gimblett, rheolwr y practis: "Fe wnaethon ni benderfynu ymestyn yr adeilad a chael ychwaneg o ystafelloedd ymgynghori gan fod nifer ein cleifion yn cynyddu. Hoffwn ddiolch i'n cleifion a'n staff am eu hamynedd yn ystod y gwaith."

Ap ffôn yn helpu deintyddion i gael mynediad at ail farn

Mae ap ffôn diogel sy'n galluogi staff deintyddol i gael gafael ar gyngor arbenigol wedi helpu wyth o bob 10 claf i osgoi taith i'r ysbyty.

Ar ôl cael ei ddefnyddio'n llwyddiannus gan feddygon teulu, lansiwyd Cyswllt Ymgynghorol o fewn y Gwasanaethau Deintyddol Cyffredinol (GDS) a'r Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol (CDS) y llynedd.

O ganlyniad, Bae Abertawe oedd y rhanbarth cyntaf yn y DU i ddefnyddio'r ap ffôn diogel o fewn arbenigeddau deintyddol.

Mae'n caniatáu i staff anfon negeseuon a delweddau clinigol a data cleifion eraill yn ddiogel yn gyfrinachol at ymgynghorwyr sydd wedi'u lleoli mewn gofal eilaidd a chymunedol.

Gall yr ymgynghorwyr hyn ddarparu cefnogaeth a chyngor amserol ar opsiynau triniaeth neu gyfeirio at wasanaethau priodol gyda hyblygrwydd ychwanegol o ran amser ymateb.

Yn ystod y 12 mis cyntaf ers ei gyflwyno ym maes deintyddiaeth, llwyddodd 80 y cant o gleifion y defnyddiwyd yr ap ar eu cyfer, osgoi taith i'r ysbyty.

Gall gallu rhannu delweddau yn ddiogel leihau'r angen am apwyntiadau wyneb yn wyneb yn yr ysbyty mewn rhai achosion.

Dr Akhila Muthukrishn Dywedodd Ymgynghorydd mewn Deintyddiaeth Gofal Arbennig ac Arweinydd Clinigol CDS: "Mae llawer o'n gwaith mewn safleoedd clinigol nad ydynt mewn ysbytai yn y gymuned felly mae gennym staff a allai fod yn gweithio mewn safle anghysbell ar eu pennau eu hunain.

"Mae'n darparu ffordd effeithiol o gyfathrebu, yn enwedig gyda'r swyddogaeth negeseuon lluniau diogel.

"Efallai y bydd therapydd deintyddol yn gweld rhywbeth nad ydyn nhw'n siŵr amdano, er enghraifft briw meinwe meddal.

Cysylltiad cyffrous gyda’r Elyrch yn helpu apêl Cwtsh Clos i gyrraedd y targed

Prif ddeiwedd: Mal Pope, yn y llun gyda'i wyr Gulliver yn Uned Gofal Dwys Newyddenedigol Ysbyty Singleton a'i HMS, Yn y cyfamser, mae Mal yn y llun y tu allan i dai Cwtsh Clos.

Mae cysylltiad newydd a chyffrous gyda Chlwb Pêl-droed Dinas Abertawe wedi rhoi hwb ariannol enfawr i elusen swyddogol y bwrdd iechyd.

Mae’r Elyrch wedi dewis Elusen Iechyd Bae Abertawe – sy’n codi arian ar gyfer ymchwil, cyfarpar a phrosiectau arloesol na chânt arian craidd y GIG – fel eu partner elusennol swyddogol ar gyfer apêl Cwtsh Clos 2024-25.

Nod Cwtsh Clos yw codi £160,000 er mwyn ailwampio pump o ‘gartrefi oddi cartref’ i deuluoedd â babanod sâl neu fach iawn yn yr Uned Gofal Dwys i’r Newydd-anedig yn Ysbyty Singleton.

Penderfynwyd gweithio mewn partneriaeth ar ôl i’r cerddor a’r cyflwynydd pêl-droed, Mal Pope, gefnogi ein hapêl er cof am ei ŵyr Gulliver, a gafodd ofal yn yr Uned Gofal Dwys i’r Newydd-anedig. Uchod, gwelir llun Mal gyda Gulliver tra’r oedd yn cael gofal yn yr Uned.

Mae’r bartneriaeth hon yn berffaith, gan fod yr Uned Gofal Dwys i’r Newydd-anedig a’r Elyrch yn gwasanaethu de-orllewin Cymru i gyd.

Dyma a ddywedwyd yn un o ddatganiadau’r Elyrch: “Mae Dinas Abertawe yn falch o gyhoeddi mai apêl Cwtsh Clos Elusen Iechyd Bae Abertawe fydd partner elusennol swyddogol y clwb ar gyfer tymor 2024-25.

“Mae’r apêl yn anelu at godi arian ar gyfer ailwampio pump o gartrefi a ddefnyddir gan deuluoedd babanod sâl a bach iawn sy’n cael gofal yn yr Uned Gofal Dwys i’r Newydd-anedig yn Ysbyty Singleton.

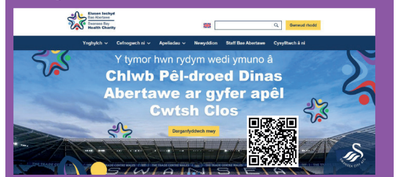
“Mae’r tai’n cynnig ‘cartref oddi cartref’ i deuluoedd babanod sy’n cael triniaeth yn yr uned gofal dwys, gan eu galluogi i aros gerllaw yn ystod cyfnod hynod anodd a dirdynnol.

“Mae hyn yn arbennig o wir mewn achosion pan fydd teuluoedd (fel cefnogwyr yr Elyrch) yn dod o bob rhan o dde a gorllewin Cymru, oherwydd gall amseroedd teithio a chostau llety ychwanegu at eu straen.

“Mae Cwtsh Clos – sef rhes o dai dwy ystafell wely ar safle Ysbyty Singleton – yn cynnig man y gall y teuluoedd hyn deimlo’n gartrefol ynddo wrth iddyn nhw ofalu am eu babanod newydd bregus, a chreu cwlwm cariad â nhw. Fel arall, mae’n bosibl y byddai’n rhaid iddyn nhw aros mewn gwestai am fisoedd, neu dreulio amser maith yn gyrru’n ôl a blaen bob diwrnod. Mae’r pum tŷ wedi cael eu defnyddio’n fawr dros y blynyddoedd, ac yn awr maen nhw angen eu hailwampio er mwyn sicrhau y bydd modd iddyn nhw barhau i gynnig cartref cynnes a chroesawgar i deuluoedd yn ystod y cyfnod anodd hwn.” Penderfynwyd dewis apêl Cwtsh Clos Elusen Iechyd Bae Abertawe fel elusen swyddogol y clwb ar ôl i’r cerddor a’r cyflwynydd pêl-droed, Mal Pope, rannu ei brofiad ei hun o’r Uned Gofal Dwys i’r Newydd-anedig. Yn anffodus, bu farw Gulliver, ŵyr Mal, ar ôl cael ei eni’n gynnar fis Medi diwethaf. Llwyddodd y gofal a gafodd ef a’i deulu gan yr Uned i’w helpu trwy gyfnod eithriadol o anodd. Medd Mal: “I mi, dyma bartneriaeth berffaith, dau beth sy’n eithriadol o agos at fy nghalon – sef Apêl Cwtsh Clos Elusen Iechyd Bae Abertawe a’r Elyrch. Mae rhywun yn meddwl am y partneriaethau gwych a ddaeth i ran Abertawe yn y gorffennol, fel Alan Curtis, Robbie James, Jeremy Charles a David Giles. Dyma bartneriaeth wych arall i Ddinas Abertawe. Gyda’n gilydd, rwy’n gwybod y gallwn wneud gwahaniaeth gwirioneddol.”

Dros y 12 mis nesaf, bydd y clwb a’r elusen yn gweithio gyda’i gilydd er mwyn cynorthwyo gyda’r gwaith hanfodol o ailwampio’r cartrefi. Bydd hyn yn cael ei wneud yn bennaf trwy godi arian, ond hefyd trwy gyfrannu eitemau hanfodol a phethau eraill a fydd yn creu naws gartrefol yn y tai, gan helpu rhywfaint ar y teuluoedd yn ystod eu harhosiad.

Edrychwch ar ein wefan elusen



Os hoffech gefnogi apêl Cwtsh Clos neu gyfrannu at un o’n hymgyrchoedd codi arian eraill, cymerwch gipolwg ar wefan newydd a gwych Elusen Iechyd Bae Abertawe. Mewngofnodwch ar https://eluseniechydbaeabertawe.com/ i ddod o hyd i wybodaeth o bob math am ein helusen.

Mae nyrs a chyn was sifil ymhlith y cannoedd o feicwyr a fydd yn cymryd rhan mewn her er budd elusen yr haf hwn.

Mae Her Canser 50 Jiffy yn ras feiciau 50 milltir o Gaerdydd i Abertawe i godi arian at Ganolfan Ganser De Orllewin Cymru yn Ysbyty Singleton a Chanolfan Ganser Felindre.

Caiff yr her ei harwain gan un o arwyr rygbi Cymru, sef Jonathan “Jiffy” Davies ac mae hi bellach yn ei phedwaredd flwyddyn hynod lwyddiannus.

Bydd 40 o aelodau clwb triathlon y Celtic Tri ymhlith y 300 a mwy o bobl a fydd yn cymryd rhan yn yr her – ac mae gan ddau ohonynt resymau arbennig iawn dros gymryd rhan.

Yn ddiweddar, enillodd Eirian Evans, ymarferydd nyrsio uwch yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, wobr Gofalwr y Flwyddyn yng Ngwobrau Balchder Cymru Nation Radio, ar ôl cael ei enwebu gan Maggie’s yn Abertawe.

Mae Eirian yn gofalu am ei wraig Rachel, sydd hefyd yn nyrs. Cafodd Rachel driniaeth am ganser y fron yn 2018 a chafodd wybod y flwyddyn ganlynol ei bod yn holliach.

Ond ym mis Chwefror y llynedd, aeth yn sâl drachefn a chafod wybod ei bod yn dioddef o ganser nad oes modd ei wella. Mae’n cael sesiynau wythnosol yn Uned Gemotherapi Canolfan Ganser De Orllewin Cymru, a dyna pam y penderfynodd Eirian gymryd rhan yn ras Jiffy.

“Roeddwn i eisiau ymuno â’r her gan fod staff yr uned ddydd wedi bod mor wych gyda fy ngwraig,” medd Eirian. “Maen nhw’n anhygoel. Mae Rachel yn eu canmol i’r cymylau.”

Yn ogystal â gofalu am Rachel a’u dwy ferch, mae Eirian yn aelod o griw bad achub RNLI Port Talbot. Pan fo amser yn caniatáu, mae hefyd yn cymryd rhan mewn marathonau a chystadlaethau Ironman .

Aelod arall o’r Celtic Tri yw Tracey Williams, 62 oed, o Abertawe. Bu Tracey yn gweithio fel gwas sifil am 32 mlynedd.

Yna, ymunodd â’r NSPCC, gan wirfoddoli hefyd ar gyfer Gwasanaeth Ysgolion Childline, hyd nes iddi golli ei swydd yn ystod Covid. Ar ôl hynny, penderfynodd ymddeol. Ond fis Medi diwethaf, cafodd ei bywyd ei droi â’i ben i waered.

Mae gan Tracey Williams (y prif lun) ac Eirian Evans (y llun uchod a mewnosodedig), aelodau clwb triathlon y Celtic Tri, resymau personol iawn dros gymryd rhan yn ras feiciau Her Canser 50 Jiffy eleni

Mae gan Eirian a Tracey resymau arbennig dros gymryd rhan yn y ras feiciau

Daeth o hyd i lwmp ar ei gwddf. Roedd yn credu mai ei chwarennau oedd wedi chwyddo, ond cadarnhaodd y profion bod ganddi ganser eilaidd yn ei nodau lymff. Fodd bynnag, ni lwyddwyd i ddod o hyd i’r canser cychwynnol.

“Ar ôl sawl sgan, ac ar ôl diystyru pob opsiwn arall, fe benderfynon nhw fod yn rhaid i’r canser fod yng nghefn fy nhafod. Cefais fy niagnosio gyda chanser ar 14 Rhagfyr a chefais lawdriniaeth ar 9 Chwefror.”

Cafodd Tracey lawdriniaeth mwcosectomi TORS (llawdriniaeth robotig ar y geg) yn Ysbyty Athrofaol Cymru yng Nghaerdydd – yr unig le yng Nghymru sy’n cynnig y llawdriniaeth robotig gymhleth hon.

“Dyna bythefnos gwaethaf fy mywyd. Gan fod fy nhafod wedi chwyddo cymaint, allwn i ddim siarad. Allwn i ddim llyncu. Fe wnes i frathu fy nhafod ac yn y pen draw bu’n rhaid imi gael llawdriniaeth arall i’w bwytho’n ôl at ei gilydd.

“Roedd yn brofiad erchyll. Rhywbeth yr oedd yn rhaid imi fynd trwyddo. Ond roeddwn i’n lwcus, oherwydd doeddwn i ddim angen unrhyw driniaeth ddilynol.”

Yn rhyfeddol, dechreuodd redeg drachefn dair wythnos ar ôl y llawdriniaeth a chwblhaodd ei thriathlon cyntaf ar gyfer eleni ym mis Mai.

Cyn ei llawdriniaeth, penderfynodd ei chyfeillion dalu ei ffi mynediad ar gyfer her Jiffy er mwyn rhoi rhywbeth iddi anelu ato.

“Mae canser wedi effeithio’n fawr ar ein teulu ni,” meddai. “Collais fy ngŵr i ganser yr ysgyfaint 24 mlynedd yn ôl. Bu farw fy nith pan oedd yn 22 mis o ganser yr ymennydd.

“Roedd hynny 28 mlynedd yn ôl. Cafodd ei geni ddeuddydd ar ôl fy mab, felly roedd y ddau’n agos iawn. Roedd hynny’n dorcalonnus.

“Saith mlynedd yn ôl, collais fy mam oherwydd canser. Hefyd, mae fy nhad wedi cael llawdriniaeth i dynnu canser y croen oddi ar ei ben, a hefyd mae ganddo ganser y prostad. Gallwch weld pam rydw i mor danbaid dros yr achos.”

*Roedd Her Canser 50 Jiffy yn cael ei chynnal wrth i lechyd y Bae fynd i’r wasg. Cadwch olwg am yr hanes yn y rhifyn nesaf.

Rhannu GOBAITH – gwaith celf a all ysbrydoli eraill

Ar y chwith uchaf, Cadeirydd Bae Abertawe, Jan Williams, yn siarad yn y digwyddiad, gyda rhai enghreifftiau o waith celf staff, wedi'i fewnosod. Ar y dde uchaf, gan dynnu ysbrydoliaeth ac uchod, y tîm Rhannu GOBAITH

Mae prosiect arloesol a gwobrwyol a roddir ar waith gan Fae Abertawe, lle defnyddir celf fel llwyfan i fynd i'r afael ag iechyd meddwl, llesiant a thrawma ymhlith y staff, wedi cael canmoliaeth fawr gan Gadeirydd newydd y bwrdd iechyd. Yn wir, mae'n dymuno gweld y prosiect yn cael ei gyflwyno ledled GIG Cymru.

Agorodd Jan Williams, a ysgwyddodd rôl y Cadeirydd ym mis Mehefin, arddangosfa yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot a oedd yn arddangos cannoedd o weithiau celf a grëwyd gan staff yn ystod sesiynau Rhannu GOBAITH dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

Meddai: "Gall celf gynnig man diogel inni lle gallwn roi ein pryderon a'n gofidiau o'r neilltu, gan helpu i reoli'r pwysau a deimlwn yn ein bywydau beunyddiol.

"Lledaenodd y Coronafeirws ar draws y byd yn eithriadol o gyflym. Roedd staff gofal iechyd yng nghanol hyn oll ac fe fuon nhw'n gweithio'n ddiflino i amddiffyn pobl a'u cadw'n ddiogel, ond roedden nhw hefyd yn gofalu am bobl a oedd yn wynebu canlyniadau angheuol neu drasig yn aml. Effeithiodd hyn yn fawr ar gynifer o staff, a daeth yn amlwg y bydden nhw angen cymorth. Mae'r prosiect arloesol hwn a grëwyd gan Fae Abertawe yn un y dylid canu ei glodydd."

Dywedodd ei bod yn awr yn dymuno gweld Rhannu GOBAITH yn cael ei gydnabod fel arfer da ar gyfer GIG Cymru i gyd a'i bod yn dymuno i'r prosiect gael ei gyflwyno'n ehangach.

"Llongyfarchiadau fil i'r holl staff a fu'n gysylltiedig â'r prosiect."

Digwyddiad llesiant yn rhoi gwers i ddisgyblion ar bwysigrwydd ffordd iach o fyw

Diolch i ddigwyddiad a gynhaliwyd yn eu hysgol, mae gan rai o'r genhedlaeth nesaf well dealltwriaeth o ba mor bwysig yw gwella iechyd a llesiant.

Cynhaliodd Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol Penderi y digwyddiad yn Ysgol Gynradd Cadle, Abertawe er mwyn helpu'r disgyblion a'u rhieni i fyw bywydau iachach fyth.

Y digwyddiad hwn oedd y cyntaf i'r clwstwr ei gynnal mewn ysgol gynradd. Rhoddwyd pwyslais ar addysgu'r plant a'r bobl ifanc am bwysigrwydd eu hiechyd a'u llesiant.

Yn ôl Dr Sowndarya Shivaraj, meddyg teulu yng Nghanolfan Feddygol Fforestfach ac arweinydd Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol Penderi: "Nod y digwyddiadau cymunedol rhad ac am ddim yw dwyn ynghyd amrywiaeth o randdeiliaid o'r sector iechyd, y sector gofal cymdeithasol a'r trydydd sector i rannu gwybodaeth gyda'r gymuned leol mewn amgylchedd croesawgar a chyfeillgar. Y tro hwn, fe weithiom mewn partneriaeth ag ysgol leol i drefnu'r digwyddiad.

"Ein nod oedd eu cynorthwyo a'u cymell i wella iechyd a llesiant eu plant a'u teuluoedd."

Mynychwyd y digwyddiad gan sawl tîm bwrdd iechyd er mwyn cynnig gwybodaeth am wasanaethau amrywiol, fel y gwasanaeth imiwneiddio, y gwasanaeth nyrsio ysgolion a'r gwasanaeth Helpa Fi i Stopio.

Grymuso cleifion i gymryd rheolaeth dros eu gofal iechyd

Pan mae pobl yn aros am driniaeth neu lawdriniaeth, mae'n bwysig iddynt geisio cadw mor ffit ac iach â phosibl. Mae cadw'n actif, bwyta'n iach a rhoi'r gorau i ysmygu yn eu helpu i 'aros yn iach', gan roi hwb i'w hiechyd a'u llesiant cyffredinol hefyd.

Gall hyn helpu cyflyrau rhag gwaethygu, yn ogystal â gwella siawns y claf o adfer yn well.

Yn anffodus, caiff llawdriniaethau eu canslo o dro i dro os na fydd y claf yn ddigon ffit, felly gall cymryd camau cadarnhaol mewn da bryd wneud gwahaniaeth mawr.

Ond un elfen yn unig yw ceisio gwneud y gorau o iechyd cleifion cyn iddynt gael eu triniaeth. Mae grymuso cleifion i gymryd rheolaeth dros eu gofal iechyd parhaus yn ddarlun ehangach o lawer – ac mae gan dechnoleg ddigidol ran bwysig i'w chwarae

yn hyn o beth. Mae Porth Cleifion Bae Abertawe yn enghraifft wych, lle gall pobl gael gafael yn rhwydd ar wybodaeth am eu hiechyd, gan eu galluogi i reoli eu gofal iechyd o foethusrwydd eu cartrefi. Mae'r gwasanaeth ar-lein diogel hwn yn cynnig cyfle i bobl weld llu o ganlyniadau profion ar eu ffôn, eu gliniadur neu eu cyfrifiadur personol.

Gellir defnyddio'r Porth Cleifion bedair awr ar hugain y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Mae'n cadw llythyrau ac apwyntiadau clinig mewn un lle, mae'n galluogi cleifion i weld llyfrgell sy'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol, ac mae'n eu galluogi i gofnodi eu gwybodaeth iechyd eu hunain, fel darlleniadau pwysedd gwaed neu guriad calon, a llawer mwy. Ymhellach, mae gan gleifion yr opsiwn i rannu'r wybodaeth gydag eraill. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am Aros yn Iach, Porth Cleifion Abertawe a mwy, cymerwch gipolwg ar ein gwefan a chwiliwch am 'Aros yn Iach' dan y tab Ysbytai, neu chwiliwch am dudalen y Porth Cleifion dan y tab 'Digidol' ar y fewnrwyd.

Os ydych eisiau symud ymlaen oddi wrth bapur a phensil, dyma sut i fynd ati...

A ydych yn cofnodi atebion cleifion a gwybodaeth am gleifion â phapur a phensil ar hyn o bryd? A fyddai'n well gennych ddefnyddio ffurf ddigidol? A hoffech fynd ymhellach fyth a deall mesurau canlyniadau a adroddir gan gleifion?

Mae gan Fae Abertawe ddatrysiad digidol Cymru gyfan a all ddigidoleiddio'r ffurflenni papur hynny – a'u hanfon yn awtomatig at gleifion i'w cwblhau o bell.

Mae'r datrysiad digidol hwn, a elwir yn 'Promptly', yn cynhyrchu 'asesiadau iechyd digidol', sef cyfres o gwestiynau pwrpasol y gall cleifion eu hateb ar-lein. Bydd yr atebion yn cael eu sgorio er mwyn helpu clinigwyr i ddeall a yw eu cyflwr yn gwella ynteu'n gwaethygu.

Yn ogystal â chael gwybodaeth am gleifion unigol, mae'r data digidol yn ein helpu i weld pethau o amryfal safbwyntiau: yr unigolyn, y gwasanaeth a'r sefydliad. Ac mae hyn yn ein helpu i wella.

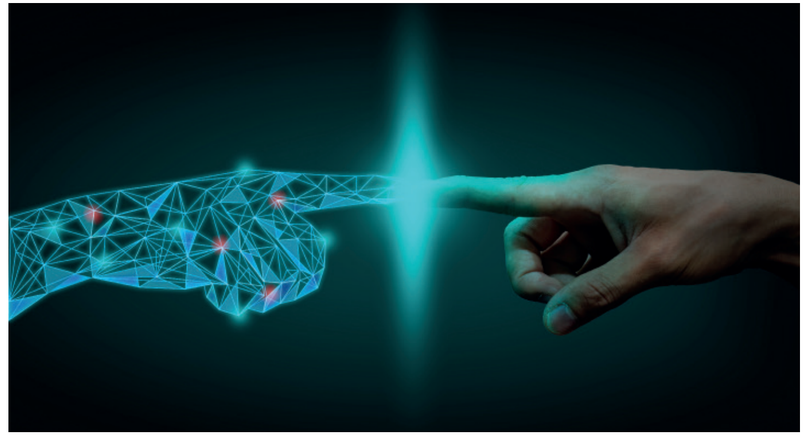
Rhagor o wybodaeth am 'Promptly'

Datrysiad digidol ar gyfer asesu iechyd yw 'Promptly', sydd wedi'i gaffael yn genedlaethol. Ynghyd â byrddau iechyd Hywel Dda a Chwm Taf, mae Bae Abertawe yn mynd trwy broses weithredu i awtomeiddio sbardunau asesu iechyd digidol er mwyn lleihau cymaint â phosibl ar yr angen am ymyrraeth law.

Mae hyn yn cyd-fynd â Strategaeth Ddigidol Bae Abertawe, sy'n anelu at symleiddio systemau ac ategu ein mandad adfer a chynaliadwyedd.

Mae gennym drefniant integreiddio 'interim' gyda System Gweinyddu Cleifion Cymru (WPAS) (caiff data gweithgarwch cleifion ei anfon i 'Promptly' bob 24 awr), a'r bwriad yw integreiddio'n uniongyrchol ag WPAS er mwyn esgor ar lif data amser real ynghyd â ffurfweddu trefniadau integreiddio ar wahân gyda PIMs a Signal. Mae'r trefniadau integreiddio hyn yn ein galluogi i sbarduno asesiadau iechyd digidol o unrhyw weithgarwch cleifion, er enghraifft: rhoi claf ar restr aros, cyn neu ar ôl llawdriniaeth neu ar ôl apwyntiad mewn clinig a/neu ar adegau penodol bob 3, 6 neu 12 mis o'r adeg y rhoddwyd claf ar restr aros, ac ati.

Rhagor o wybodaeth am asesiadau iechyd digidol



Yn y bôn, cyfres o gwestiynau pwrpasol yw asesiad iechyd digidol. Bydd cleifion yn ateb y cwestiynau hyn ar ddyfais o'u dewis. Gellir sgorio'r cwestiynau er mwyn gweld a yw'r claf wedi gwella ynteu wedi gwaethygu, ac yna eu cofnodi'n weledol ar ffurf goleuadau traffig, graffiau, siartiau neu sgoriau i ategu penderfyniadau clinigol.

Mae PROMs (Mesurau Canlyniadau a Adroddir gan Gleifion) yn enghraifft o ddull digidol a ddefnyddir i asesu iechyd. Fel arfer, mae'r dull hwn yn monitro newidiadau mewn symptomau ac ansawdd bywyd. Er enghraifft, mae'r gwasanaeth Syndrom Coluddyn Llidus (IBS) wedi digideiddio a sgorio fersiwn bapur y ffurflen brysbennu a ddefnyddir ganddynt er mwyn canfod cleifion addas ar gyfer y gwasanaeth.

Mae hyn wedi rhyddhau llawer o amser clinigol, gan nad oes bellach angen i staff y gwasanaeth ffonio cleifion i ofyn y cwestiynau hyn iddynt.

Yn hytrach, anfonir y ffurflen brysbennu'n awtomatig pan gaiff cleifion eu hatgyfeirio at y gwasanaeth, ac yna bydd y cleifion yn llenwi'r ffurflen o bell. Wedyn, bydd y tîm clinigol yn edrych ar sgôr y cleifion i weld a ydynt yn addas ar gyfer y gwasanaeth.

Diddordeb? Sut i gael rhagor o wybodaeth

I weld yr hyn y mae'r Bwrdd Iechyd yn ei ddweud wrth gleifion am asesiadau iechyd digidol, cymerwch gipolwg ar dudalen we'r Bwrdd Iechyd: Asesiadau Iechyd Digidol – Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (gig.cymru)

Os oes gennych ddiddordeb mewn defnyddio asesiadau digidol ar gyfer eich gwasanaeth neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth a manylion, cymerwch gipolwg ar ein modiwl eDdysgu Gweithredu Iechyd a Gofal sy'n Seiliedig ar Werth (VBHC) ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (MNXN29).

Fe'i datblygwyd mewn partneriaeth â'r Academi VBHC ym Mhrifysgol Abertawe ac fe'i cyflwynir ar Canvas, sef platfform dysgu'r brifysgol: Swansea Learn (canvaslms.com). A/neu cysylltwch â: SBU.PROMs@wales.nhs.uk.

Diogelwch cleifion

Diogelwch yn cael blaenoriaeth wrth i dîm Bae Abertawe gyflwyno offer newydd

Cawsom orchymyn gan Lywodraeth Cymru i roi prosiect ar waith i ddisodli cysylltyddion luer. Deilliodd y gorchymyn o Hysbysiad Diogelwch Cleifion a oedd yn ymwneud â digwyddiad difrifol iawn yn rhywle arall, oherwydd y risg sy'n gysylltiedig â defnyddio cysylltyddion yn y ffordd anghywir.

O ran yr hen offer, mae'n bwysig pwysleisio bod cyflenwyr wedi dechrau rhoi'r gorau i'w cyflenwi i fyrddau iechyd, er bod gennym tan 22 Rhagfyr eleni i gwblhau'r prosiect trawsnewid.

Aethom i'r afael â'r prosiect hwn ar ffurf tri cham.

Y cam cyntaf oedd canfod yr holl offer yr oedd angen eu cyfnewid â chysylltyddion NRFit. Felly, bu'n rhaid i'r tîm gynnal dadansoddiad manwl o'r modd yr oedd y bwrdd iechyd yn defnyddio cysylltyddion luer. Er mwyn gwneud hyn, bu'n rhaid cynnal adolygiad cymhleth o wahanol ffynonellau data er mwyn gallu llunio rhestr o'r offer yr oedd angen eu cyfnewid.

Roedd yr ail gam yn golygu cynllunio'r logisteg er mwyn sicrhau y byddai modd cwblhau'r prosiect yn llwyddiannus ar ein tri safle. Archebwyd yr offer gan ein tîm, gan weithio ochr yn ochr â hanner dwsin o gyflenwyr.

Danfonwyd y cyfarpar i ardal 'anghlinigol' wedi'i hynysu, gan sicrhau ei fod yn cael ei gadw ar wahân i'r ardaloedd gweithredol.

Tynnodd ein tîm y cyfarpar o'r bocsys a'u trefnu mewn pecynnau llai; cafodd y rhain eu labelu yn y pen draw er mwyn paratoi i ddosbarthu'r offer i'r wardiau/adrannau/ardaloedd priodol o fewn pob un o'n grwpiau gwasanaeth a'n safleoedd. Trwy roi dull o'r fath ar waith, llwyddodd ein tîm i reoli'r modd y cyflwynwyd yr offer NRFit, yn unol ag amserlen y cytunwyd arni gyda phob ardal.

Y trydydd cam hollbwysig (a'r cam olaf) y bu'n rhaid inni ei gynllunio oedd cyfathrebu – roedd hyn yn hollbwysig i lwyddiant y prosiect.

Rhywfaint o'r offer a dosbarthwyd gan Darren Evans a'i dîm (yn y llun isod) ar draws nifer o wardiau a safleoedd Bae Abertawe

Y cysylltydd diamedr bach safonol a ddefnyddiwyd ers blynyddoedd yn y maes dyfeisiau meddygol ar gyfer nifer o wahanol fathau o gymwysiadau dyfais, yw'r cysylltydd luer.

Un canlyniad sydd wedi deillio o ddyluniad y cysylltydd hwn yw bod modd i ddyfeisiau na fwriadwyd iddynt gael eu cysylltu beri i hylifau a nwyon gael eu rhoi yn y modd anghywir mewn rhai amgylchiadau, gan arwain at ganlyniadau angheuol. Yn gynharach eleni, ffurfiwyd tîm prosiect i fynd i'r afael â thasg sylweddol – sef cael gwared â chysylltyddion luer ar hyd y bwrdd iechyd a chyflwyno cysylltyddion NRFit yn eu lle.

Yma, mae DARREN EVANS o dîm Strategaeth Bae Abertawe, rheolwr prosiectau a rhaglenni proffesiynol, yn esbonio cefndir y prosiect a'r modd yr aethpwyd ati i gynllunio a gweithredu tasg a oedd, yn ddi-os, yn enfawr ac yn gymhleth...

Yn y llun mae rhai o'r tîm sy'n ymwneud â chyflwyno'r NRFit. Nid oedd eraill ar gael ar y diwrnod. O'r chwith, Darren Evans, Rheolwr Prosiect; Nigel Jenkins, Anesthetydd Ymgynghorol; Claire Devine, arweinydd adran, Hyfforddiant Dyfeisiau Meddygol; Jamie Oakes, Arweinydd Tîm Offer Meddygol a Lesley Cook, Nyrs Arweiniol, Caffael Clinigol

Aethom ati i gwblhau tasg gyfathrebu enfawr, yn cynnwys anfon diweddariadau e-bost, ymweld â safleoedd, cynnal arddangosiadau a dosbarthu posteri, yn ogystal â recordio llu o fideos briffio.

Yn ystod y prosiect, bu'n rhaid inni gysylltu â llu o gydweithwyr mewn dwsinau o adrannau, disgyblaethau ac arbenigeddau – gan sicrhau bob amser ein bod yn hysbysu ac yn diweddaru ein cysylltiadau am y cynnydd.

I chi gael rhyw syniad o faint y dasg, bu'n rhaid i'n tîm drawsnewid 13 o wardiau ac 17 o ardaloedd Anesthetig o fewn Ysbyty Treforys yn unig.

Cwblhawyd y prosiect trawsnewid yn ystod mis Mehefin a mis Gorffennaf a chyflwynwyd offer NRFit newydd o fewn Ysbyty Singleton, Ysbyty Castell-nedd Port Talbot ac Ysbyty Treforys a safle a elwir yn Ganolfan Beacon.

Tynnwyd yr hen offer i gyd yn ystod y trawsnewid ac aethpwyd ag ef i ardal a ynyswyd yn glinigol.

Canmolwyd aelodau ein tîm yn fawr am eu hymdrechion i gwblhau'r prosiect yn llwyddiannus ac yn ddidrafferth. Cawsom ganmoliaeth am y dull a roddwyd ar waith gennym – sef sicrhau bod pob ardal yn cael slot cyfnewid a ategwyd gan staff prosiect.

Darparwyd posteri a manylion cyswllt gan ein tîm er mwyn cynnig cyngor ac arweiniad ar ôl rhoi'r prosiect ar waith. Roedd ein tîm yn cynnwys 24 o aelodau.

Roedd dwsin ohonynt eisoes yn aelodau o'r tîm prosiect ac ychwanegwyd 12 aelod arall pan aeth y prosiect 'yn fyw'. Bu'n waith heriol iawn, ond llwyddodd y tîm i wireddu amcanion y prosiect. Pleser fu cael gweithio ochr yn ochr ag unigolion mor dalentog, egnïol ac angerddol – un o uchafbwyntiau fy ngyrfa yn y bwrdd iechyd oedd gweld aelodau'r tîm yn gweithio mor galed i esgor ar ganlyniad llwyddiannus. Hoffwn wneud yn fawr o'r cyfle hwn i ddiolch iddynt am sicrhau canlyniad llwyddiannus.

Dywedodd Prif Weinyddes Nyrsio Anesthetig ac Adferiad "Roedd y sgwrs NRFit ar gyfer theatrau CNPT yn llwyddiant mawr, aeth y newid yn dda iawn.

"Diolch i'r prosiect, y storfeydd a'r timau anesthetig ac adfer lleol am gyflawni hyn"

Pam y mae'n ofynnol i'n staff ddilyn ein cod gwisg

A ninnau'n staff i Fae Abertawe, mae gennym rôl i'w chwarae pan ddaw hi'n fater o atal a rheoli heintiau – ac mae dilyn cod gwisg y GIG yn rhan bwysig o hyn.

Yn anffodus, rydym wedi cael sawl adroddiad yn ddiweddar yn dweud nad yw'r staff yn bodloni'r safon ddisgwyliedig o ran eu gwisgoedd.

Datblygwyd Cod Gwisg Cymru Gyfan y GIG er mwyn helpu i feithrin hyder ac atal heintiau, a hefyd er mwyn sicrhau diogelwch y gweithlu.

Nid yw'n ofynnol i'r holl staff wisgo iwnifform. Ond mae angen i bawb gyflwyno delwedd smart a phroffesiynol, ni waeth be fo'u rôl.

A wnaiff yr holl staff ddarllen y cod gwisg a chydymffurfio ag ef.

Mae hi'n hanfodol i Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe gyflwyno delwedd gadarnhaol i'r cyhoedd er mwyn meithrin hyder ac ymddiriedaeth.

Felly, rhaid i'r staff gydymffurfio â'r cod pan fyddant yn cael tynnu eu lluniau, er enghraifft ar gyfer datganiadau i'r wasg, hyd yn oed os na chaiff y lluniau hynny eu tynnu mewn ardaloedd clinigol.

Os na chedwir at y cod gwisg wrth dynnu lluniau, ni fydd modd cyhoeddi'r lluniau hynny.

Diolch am eich cydweithrediad.

Mae modd i'r staff chwilio am ragor o wybodaeth am atal a rheoli heintiau ar fewnrwyd Bae Abertawe.

Symud

Mark yn mynd ar ei feic i ddangos ei gefnogaeth i'r ymgyrch

Mae ein staff wastad yn mynd gam ymhellach i ofalu am eu cleifion, ond drwy gydol mis Awst maen nhw hefyd wedi ymdrechu'n galed i gefnogi ymgyrch Awst Actif y bwrdd iechyd.

I'r perwyl hwn, mae ein staff wedi mynd i'r afael â gwahanol weithgareddau egnïol ledled ein safleoedd.

Mae Mark Parsons, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Strategaeth – Cyllid, wedi gwneud y gorau o'r golygfeydd godidog o'i gwmpas i baratoi ar gyfer Awst Actif. Er mwyn cadw'n heini, mae Mark yn beicio o'i gartref ym Mhontypridd i'w swyddfa yn Ysbyty Treforys. Mae ei daith 35.5 milltir i'r gwaith o fudd i'w lesiant hefyd, ac mae'n fwy ecogyfeillgar.

Yn ôl Mark: "Yn amlwg, mae beicio i'r gwaith yn fy helpu i gadw'n heini, ond mae'n dda hefyd o ran iechyd meddwl ac agwedd gadarnhaol yn gyffredinol. Rwyf wedi gweld rhannau o'n cefn gwlad bendigedig na fuaswn wedi'u gweld pe na bawn i ar gefn fy meic – felly mae hynny'n fonws gwirioneddol.

"Rwy'n teimlo hefyd bod beicio'n cynnig her imi cyn fy mod yn cyrraedd y gweithle, a'i fod yn golygu bod gennyf y meddylfryd iawn unwaith y byddaf yn camu i mewn i'r swyddfa."

Ac yntau'n feiciwr brwd, mae Mark wedi defnyddio'r cynllun Beicio i'r Gwaith o'r blaen. Mae'r cynllun hwn bellach ar agor.

Trwy gymryd rhan yn y cynllun, gallwch arbed bron i 50 y cant ar bris beic newydd ac ategolion.

Mae rhagor o fanylion i'w cael ar fewnrwyd y staff.

Mae Mark Parsons yn beicio'n rheolaidd o'i gartref ym Mhontypridd i Ysbyty Treforys

Pam mae hi'n hollbwysig cymryd camau syml i barhau'n actif

Dwy thema hollbwysig yn ein hymgyrch Awst Actif yr haf hwn yw dal ati i symud ac aros yn annibynnol.

Nod yr ymgyrch yw helpu pobl hŷn i symud mwy er mwyn rhoi hwb i'w hiechyd a'u llesiant cyffredinol.

Trwy helpu pobl i wneud y pethau syml mewn ffordd sy'n addas iddyn nhw, gwyddom y gallwn eu cadw'n iach am gyfnod hwy a gwyddom hefyd y bydd eu rhagolygon yn well os byddant yn yr ysbyty.

Cam cyntaf hollbwysig o ran parhau i fod mor actif ac annibynnol â phosibl yw gwisgo amdanom bob diwrnod. O'r herwydd, mae cael gwared â'r rhwystr yma yn un o'n blaenoriaethau ar gyfer y mis hwn (sef ein hail ymgyrch Awst Actif) a thu hwnt.

Hefyd, rydym yn chwilio am bobl frwdfrydig a llawn cymhelliant i fod yn Llysgenhadon Atgyflyru. Bydd y llysgenhadon hyn yn hollbwysig o ran hyrwyddo gweithgarwch ac annibyniaeth ymhlith cleifion ledled y bwrdd iechyd.

Ond pam mae gweithgarwch yn bwysig?

Trwy fod yn actif, gellir helpu i atal datgyflyru – sef cyfres o effeithiau negyddol. Er enghraifft, mae anweithgarwch yn gwanhau'r cyhyrau, felly bydd unigolion anweithgar yn fwy tebygol o gwympo pan fyddant yn sefyll ac yn symud o gwmpas.

Hefyd, gall eistedd neu orwedd am amser maith achosi briwiau pwyso, yn ogystal â gwaethygu dryswch a phenbleth ac arwain at beidio â bwyta neu yfed digon. Yn eu tro, gall y pethau hyn i gyd arwain at fwy o niwed, yn ogystal ag arhosiad hwy yn yr ysbyty i gleifion mewnol.

Felly, yn ystod mis Awst, bydd staff ledled y bwrdd iechyd yn gweithio gyda chleifion perthnasol i wneud yn siŵr eu bod yn gwisgo amdanynt bob diwrnod.

Staff yr Uned Feddygol Aciwt (yn y llun) yn cymryd rhan yn hwyl Awst Actif yn ystod y rhaglen o ddigwyddiadau y llynedd

Hefyd, pan fydd teuluoedd a chyfeillion yn ymweld, byddwn yn eu hannog i ddod â dillad dydd cyfforddus i gleifion ar ein wardiau. A bydd cleifion mewnol yn cael cyfle i ymuno â llu o weithgareddau difyr a drefnir gan ein timau therapi.

Does dim rhaid i'r gweithgareddau fod yn anodd nac yn gymhleth. Felly, yn ystod mis Awst, ewch ati i annog eich cleifion i wneud y pethau bychain drostynt eu hunain, oherwydd gallant wneud gwahaniaeth mawr. Medd Hazel Powell, Cyfarwyddwr Dros Dro Nyrsio a Phrofiad Cleifion: "Mae datgyflyru'n gallu cael effaith ddofn a chyflym ar gleifion. Dyna pam mae datgyflyru yn un o'n blaenoriaethau. Mae Awst Actif yn ffordd wych o daflu goleuni ar y mater hwn ac yn ffordd ragorol o uno'r gwaith da a wneir yma ac acw i fynd i'r afael â datgyflyru ledled y bwrdd iechyd er mwyn creu un ymdrech gydlynus a chydgysylltiedig i ysgogi newid ystyrlon.

"Hefyd, rydym yn gweithio ledled y sefydliad i ystyried sut y gallwn gynorthwyo'r staff i fod yn llysgenhadon atgyflyru a chynnig arweiniad ar wella ansawdd o fewn eu timau a'u gwasanaethau.

"Bydd ein llysgenhadon yn cymryd rhan mewn hyfforddiant arbenigol er mwyn cael gwybodaeth gynhwysfawr am y modd y gall datgyflyru effeithio ar unigolion a'r system iechyd. Hefyd, byddant yn cymryd rhan mewn trafodaethau rheolaidd er mwyn cyfrannu at fentrau atgyflyru'r bwrdd iechyd."

Elusen a digwyddiadau

Rhieni diolchgar yn dringo i'r entrychion i ddiolch i dîm anhygoel

Mae mam i faban a anwyd â gwefus a thaflod hollt ddwyochrog wedi dweud bod staff Bae Abertawe wedi bod yn "gysur mawr" i'r teulu.

Er mwyn diolch i Ganolfan Cymru ar gyfer Gwefus a Thaflod Hollt, a leolir yn Ysbyty Treforys, trefnodd Dominique Miguel daith gerdded noddedig i gopa Pen y Fan, gan godi £1,450 at yr achos (gweler y llun uchod).

Bob blwyddyn, caiff un o bob 700 o blant yn y DU eu geni gyda gwefus a thaflod hollt; caiff un o bob 10 o'r rheini eu geni gyda gwefus a thaflod hollt ar y ddwy ochr, fel Tallulah, merch Dominique.

Dywedodd Dominique ei bod hi a'i phartner wedi cael gwybod am wefus a thaflod hollt Tallulah cyn iddi gael ei geni.

Uchod, o'r chwith i'r dde: Helen Extence, Richard Thomson, Chuley Walton, Emma Gregory, Nicola Goldhawk , Dominique Miguel, Tallulah a Jamie Stoneman

Meddai: "Roedden nhw'n meddwl y byddai'n cael ei geni gyda gwefus a thaflod hollt. Yn amlwg, roedd yn brofiad trawmatig, ond mae aelodau'r tîm wedi bod yn anhygoel. Maen nhw wedi gwneud cymaint ac wedi helpu cymaint.

"Maen nhw wedi ateb pob cwestiwn – ac roedd gennym lu o gwestiynau. Maen nhw wedi bod yn gysur mawr inni."

Eisoes, mae Tallulah wedi cael ei llawdriniaeth gyntaf ac mae'n wynebu dwy lawdriniaeth arall cyn iddi gael ei phen-blwydd cyntaf. Medd Dominique: "Fe wnaeth y llawfeddyg waith ardderchog. Mae Tallulah wedi bod yn anhygoel ac mae hi'n edrych yn anhygoel yn barod.

"Dim ond un llawdriniaeth mae hi wedi'i chael, ond mae'r bwlch wedi cau. Rydym yn hapus iawn."

Dychwelodd y teulu i Ysbyty Treforys yn ddiweddar, ar ôl dringo Pen y Fan, i roi siec o £1,450 i Elusen Iechyd Bae Abertawe. Roedd aelodau Tîm Gwefusau Hollt Abertawe wrth law i gael sgwrs gyda'r teulu ac roeddynt wrth eu bodd o weld bod Tallulah, sydd bellach yn chwe mis oed, yn dod yn ei blaen mor dda.

Medd Dominique: "I ddiolch iddynt, fe aethon ni am dro i fyny Pen y Fan. Ymunodd fy nghyfeillion o'r gwaith hefyd. Rydw i'n credu bod oddeutu 20 ohonom wedi ymuno â'r 'Tallulah Tribe'. Fe lwyddon ni i godi £1,000 o fewn 24 awr." Mae Nicola Goldhawk, arbenigwr ar wefusau hollt, wedi bod wrth ochr y teulu i gynnig cymorth a chyngor ers y sgan 20 wythnos, a bydd yn parhau i fod wrth law drwy gydol y siwrnai. Diolchodd Nicola i'r teulu.

Meddai: "Rydym yn eithriadol o ddiolchgar i'r teulu am godi arian inni. Byddwn yn siŵr o'i ddefnyddio i gynorthwyo llu o deuluoedd eraill."

Beth sydd ar y Gweill

Dyddiadau i'ch dyddiadur

Awst Medi

20 Awst

Diwrnod Sgiliau – Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd

9am-5pm, y brif ystafell hyfforddi, Canolfan Adnoddau Port Talbot. I drefnu lle ar yr hyfforddiant hwn, cysylltwch â swyddog gweinyddol eich clwstwr.

21 Awst

Camau at Lesiant – Cysgu'n Drwm

Bydd y sesiwn fer hon yn cynnig cyfle rhyngweithiol i ystyried eich cwsg, yr effaith a gaiff cwsg ar eich llesiant a thechnegau ar gyfer cael noson dda o gwsg. Os oes gennych ymholiadau, anfonwch e-bost i'r cyfeiriad SBU.OHWBTraining@wales.nhs.uk.

27 Awst

Fforwm Iechyd Dynion – Ymweld â Chae Felin

2.30pm-4.30pm.

Mae'r Fforwm Iechyd Dynion wedi trefnu i ymweld â Chae Felin ger Ysbyty Treforys. Yn ystod yr ymweliad, byddwn yn cymryd rhan mewn gweithgareddau amaethyddol fel cynaeafu ffrwythau a llysiau, plannu a thirlunio. I gael rhagor o wybodaeth am Gae Felin, ewch i www.caefelincsa.co.uk. Os oes gennych ragor o ymholiadau, anfonwch e-bost i'r cyfeiriad SBU.OHWBTraining@wales.nhs.uk.

10 Medi

Caffi Menopos – Treforys

2pm-3pm.

Mae digwyddiadau'r Caffi Menopos yn gynhwysol ac maent ar agor i holl staff Bae Abertawe sydd â diddordeb yn y menopos: croesewir pobl o bob rhywedd a phob oedran. Dewch draw i drafod popeth yn ymwneud â'r Menopos ac i godi ymwybyddiaeth o effaith y menopos ar y rhai sy'n mynd trwyddo, eu cyfeillion, eu cydweithwyr a'u teuluoedd. Nid oes gennym agenda. Dyma amgylchedd diogel lle gallwch sgwrsio gyda chydweithwyr i geisio cael cymorth. Os trefnwch le ac os na allwch fynychu, byddwch cystal ag anfon e-bost i'r cyfeiriad sbu.ohwbtraining@wales.nhs.uk cyn gynted ag y bo modd, er mwyn inni allu cynnig eich lle i rywun arall.

12 Medi

Profiad Cleifion – Gwasanaethau Risg a Chyfreithiol – Hyfforddiant Civica

11am-12pm.

Dros MS Teams.

Mae'r sesiynau hyfforddiant hyn wedi'u teilwra ar gyfer pobl a chanddynt ddiddordeb mewn dysgu neu gael mynediad at ein platfform Civica. Os dymunwch gynhyrchu adroddiadau am berfformiad eich adran mewn perthynas â phrofiad cleifion, rhowch wybod ac yna gallwn neilltuo lle ichi ar un o'n sesiynau.

Elusen Iechyd Bae Abertawe Swansea Bay Health Charity

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 gofrestredig 1122805)

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

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