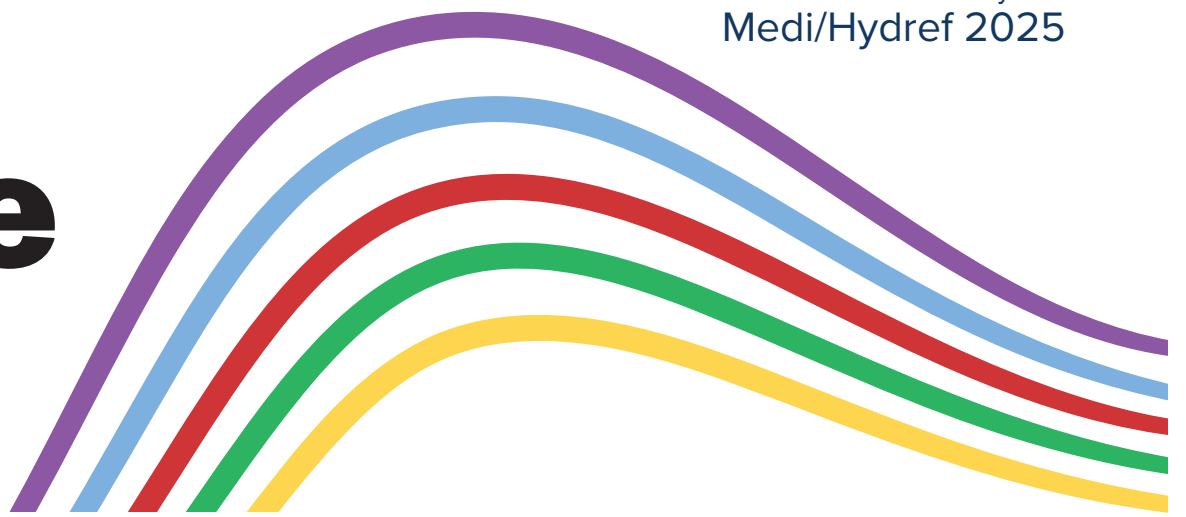


Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



Blecynau o werthfawrogiad i'n codiwr arian enwog!



Mae newid wedi digwydd ymhlith y pobl enwog sy'n cefnogi ein hymgyrchoedd codi arian ar gyfer elusennau iechyd Abertawe, gyda'r dinesydd lleol Mal Pope yn rhoi'r baton i'r sêr TiKTok a Instagram Joel Oates: [Stori Lawn Tudalen 7](#)

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

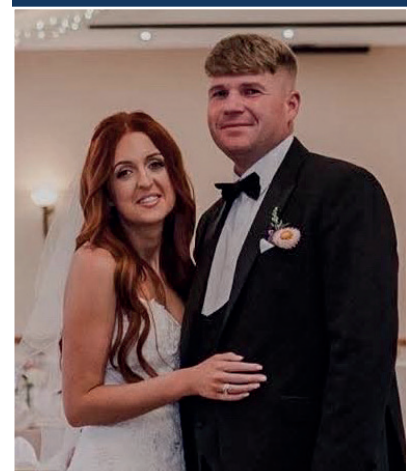


Y TU MEWN I'R RHIFYN HWN...



I mi, i ni, iddyn nhw... rhaglen frechlyn staff yn rhedeg ac ar waith

[TUDALEN 5](#)



Teyrnged y priodferch i staff Bae Abertawe a helpodd ei mam i wneud y diwrnod mawr [TUDALEN 8](#)

Does unman yn debyg i gartref... dull newydd yn helpu cleifion i osgoi mynd i'r ysbyty

Bydd dull newydd o frysbennu cyn mynd i'r ysbyty yn helpu i sicrhau y bydd rhagor o gleifion yn cael gofal a chymorth yn eu cartrefi y gaeaf hwn.

Bydd modd i glinigwyr y bwrdd iechyd, sydd wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth gyda meddygon teulu, GIG 111 Cymru a Gwasanaeth Ambiwlans Cymru, asesu'n well sut fath o ofal y mae cleifion ei angen, gan sicrhau eu bod yn fwy tebygol o gael y gofal iawn

yn y lle iawn, y tro cyntaf. Golyga hyn y bydd nifer o gleifion yn cael aros gartref os bydd clinigwyr yn penderfynu bod hynny'n briodol, yn cynnwys aros mewn cartrefi gofal, ac efallai y bydd timau cymunedol sy'n darparu gwasanaethau 'ysbyty yn y cartref' yn cael eu defnyddio i gynorthwyo cleifion yn hytrach na'u bod yn gorfod teithio i'r ysbyty. Bydd hyn yn cynnwys cleifion sydd angen gofal brys, ond nid gofal argyfwng.

Dim ond os mai'r ysbyty yw'r lle iawn ar eu cyfer y bydd cleifion yn cael eu hatgyfeirio i'r ysbyty. Efallai na fyddant angen mynd i'r Adran Argyfwng, oherwydd mae nifer fawr o wasanaethau ysbyty 'yr un diwrnod' ar gael nawr sy'n cynnig gwasanaethau asesu a gofal.

Trwy osgoi taith i'r ysbyty, bydd modd i ragor o gleifion wella ym moethusrwydd a chynefinrwydd eu cartrefi.

Stori lawn: Tudalen 4

Croeso i'r fersiwn diweddaraf o Iechyd y Bae...

Unwaith eto, mae Iechyd y Bae yn arddangos nifer o ddatblygiadau cadarnhaol sy'n digwydd ledled ein sefydliad, boed hynny mewn Gofal Sylfaenol, ein gwaith arloesol mewn ymchwil, neu gynllunio at y dyfodol er mwyn sicrhau y gallwn ddarparu'r gofal a'r cymorth mwyaf priodol i'n cleifion dros fisoedd y gaeaf.

Ar gyfer y pwynt olaf, trowch i dudalen pedwar i gael rhagor o wybodaeth am newidiadau cadarnhaol i Ofal Brys a Gofal mewn Argyfwng, a'r modd y bydd dull newydd o frysbenno cyn mynd i'r ysbyty yn helpu i sicrhau y bydd rhagor o gleifion (nad ydynt angen cael eu gweld yn yr ysbyty) yn gallu cael gofal a chymorth ym moethusrwydd y manau sy'n gyfarwydd iddynt, fel eu cartrefi eu hunain.

Mae cynifer o bobl, yn enwedig dros y gaeaf, yn mynd i'n Hadran Argyfwng pan nad ydynt, mewn gwirionedd, angen bod yno.

Gyda hyn mewn cof, wrth i'r misoedd oerach nesáu, bydd ein clinigwyr yn gweithio gyda

meddygon teulu lleol, gwasanaeth GIG 111 Cymru a Gwasanaeth Ambiwlans Cymru i sicrhau y bydd rhagor o bobl sydd angen gofal a chymorth yn mynd i'r lle iawn. Mewn manau eraill yn y rhifyn hwn, soniwn am gampau codi arian gwych sydd wedi cefnogi cymaint ar yr apeliadau a reolir gan Elusen Iechyd Bae Abertawe.

Unwaith eto eleni, bu taith feicio 'Her Canser 50' Jiffy yn llwyddiant ysgubol, gan godi £50,000 i helpu i dalu am y pethau ychwanegol nad oes modd i gyllid craidd y GIG dalu amdanynt, ond sy'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau ein cleifion canser a'u teuluoedd.

Cymerodd mwy na 300 o feicwyr ran yn y daith enfawr o Stadiwm Dinas Caerdydd i'r goleudy ym Mae Bracelet, ac eisoes mae eu hanner wedi ymrwmo i gymryd rhan eto y flwyddyn nesaf. Os aethoch ar eich beic, os gwnaethoch noddi rhywun a oedd yn cymryd rhan, neu os aethoch allan i gefnogi'r beicwyr, diolch o galon am eich cefnogaeth. Hefyd, cewch y diweddaraf am ddwy

apêl elusennol wych; yn gyntaf 'Cwtsh Clos', sydd wedi llwyddo i godi £150,000 i dalu am ailwampio tai dros dro yn Ysbyty Singleton a ddefnyddir gan famau a thadau sydd angen bod yn agos at eu babanod tra maent yn cael triniaeth yn ein Huned Gofal Dwys Newyddenedigol. A hefyd, 'Cwtsh Natur', ein hapêl elusennol ddiweddaraf, sy'n codi arian ar gyfer ailwampio gardd a man chwarae y tu allan i Ganolfan Blant Ysbyty Castell-nedd Port Talbot. Cewch ragor o wybodaeth am y ddwy apêl, yn cynnwys sêr lleol sy'n gweithio'n galed i'n cynorthwyo i godi arian, ar dudalennau 6 a 7.

Yn y cyfamser, ar dudalen pump, esboniwn sut y byddwn yn hwyluso cydweithwyr y bwrdd Iechyd i gael eu brechiad fflw eleni, a hefyd tynnwn sylw at y clinig optometreg newydd gwych a fydd yn helpu ein hoptometryddion i leihau amseroedd aros ar gyfer gofal llygaid.

Cewch hyn oll – a mwy – yn y rhifyn hwn... felly darllenwch yn eich blaen a mwynhewch yr hanesion!

Dweud eich dweud ynglŷn â sut i wella Bae Abertawe

Mae Arolwg Staff GIG Cymru eleni yn gyfle ichi helpu i lunio diwylliant ein bwrdd Iechyd a chynllunio ein gwasanaethau a'n pobl.

Rydym yn annog yr holl staff i rannu eu safbwyntiau a'u profiadau – pa un a ydynt yn dda neu'n ddrwg – mewn arolwg diennw er mwyn sicrhau y bydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn lle gwell i weithio ynddo, yn ogystal â sicrhau y byddwch yn gallu ymfalchïo mewn gweithio yma.

Mae Arolwg Staff GIG Cymru i fod i gychwyn ddydd Llun, 6 Hydref. I'r rhai a lenwodd yr arolwg y llynedd, mae wedi helpu i gyflwyno newidiadau sylweddol ledled ein bwrdd Iechyd er budd ein staff, ein cleifion a'n cymuned.

Mae eich adborth yn hynod bwysig ac mae wedi cyfrannu'n fawr at wella Gofal Brys a Gofal mewn Argyfwng sydd, yn ei dro, wedi lleihau'r pwysau ar yr Adran Argyfwng – a'r amser a dreulir yno gan gleifion – ond hefyd, mae wedi creu amgylchedd hapusach a mwy diogel i'n staff weithio ynddo.

Lansiwyd 'Y Pethau Pwysig' yn dilyn adborth gan staff ar draws gwahanol broffesiynau, a ddywedodd eu bod yn cael anhawster i gael gafaél ar wybodaeth yn ymwneud â'u rôl reoli. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, lansiwyd y platfform dysgu hygyrch ar-lein ar ffurf 'siop un stop' lle ceir pecynnau cymorth hawdd eu deall sy'n canolbwyntio ar y tasgau ymarferol sydd ynghlwm wrth reoli. Hefyd, mae'n mynd i'r afael ag adborth a ddeilliodd o'r arolwg staff ynglŷn â dulliau rheoli amrywiol trwy ddarparu'r hyder a'r sgiliau sylfaenol angenrheidiol.

Ymhellach, lansiwyd Hwb Codi Pryderon tra'r oeddem

GIG Cymru | **NHS Wales**
Arolwg Staff | **Staff Survey**
Mae eich llais yn bwysig | Your voice matters

Yn lansio 6 Hydref 2025!
Launching 6 October 2025!



yn cynnal ymgyrch o'r enw 'Codi Llais' ym mis Hydref, yn dilyn adborth gan y staff lle nodwyd nad oeddynt o'r farn y byddai'r bwrdd Iechyd yn ymdrin â'u pryderon pe baent yn codi llais.

Lluniwyd y Cynllun Cydraddoldeb Strategol ar ôl gwrandao ar safbwyntiau mwy na 4,500 o bobl, yn cynnwys staff, ynglŷn â'u profiadau gofal Iechyd. Yn ôl yr adborth a gafwyd, nid oedd y staff yn gallu

gwireddu eu potensial oherwydd eu gwahaniaethau a'u nodweddion gwarchoddedig. Ond rydym yn newid hyn. Yn ystod cyfnod ariannol ddryys, rhaid inni hefyd arbed arian, a bydd modd i syniadau ein staff helpu i bennu ein dull. Bydd arolwg staff GIG Cymru ar gael ar wefan Addysg a Gwella Iechyd Cymru – bydd dolen yn ymddangos mewn bwletin ar dudalen gartref Sharepoint ar 6 Hydref.

Datganiad ynglŷn ag Uned Gobaith yn Ysbyty Tonna

Mae gwaith cychwynnol wedi dechrau ar brosiect pwysig i uwchraddio'r to a'r cyfleusterau yn Uned Gobaith, yr uned mam a baban (MBU) yn Ysbyty Tonna.

Mae angen y gwaith ar frys i fynd i'r afael â gollyngiad sylweddol, tra bydd tîm Ystadau'r bwrdd iechyd hefyd yn gosod system oeri aer newydd ar ôl i adolygiad diweddar gan y Coleg Seiciatreg Brenhinol dynnu sylw at bryderon ynghylch tymereddau o fewn yr uned yn uwch na'r safonau cysgu diogel a argymhellir.

Oherwydd natur sylweddol y gwaith hwn, y bwriad yw cau'r uned am gyfnod o chwe wythnos. Dim ond mewn amgylchiadau cymhellol y gwneir penderfyniad o'r fath, gyda diogelwch cleifion a staff ar frig rhestr flaenoriaethau'r bwrdd iechyd.

Mae'r Uned Gofal a Driniaeth yn Ysbyty Tonna yn ddarparwr gofal iechyd meddwl arbenigol, gan gynnig gwasanaeth cleifion mewnol 24/7 ledled rhanbarth De Cymru.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe wedi ymgysylltu â staff sy'n gweithio yn yr uned, gyda chleifion, Pwyllgor Comisiynu ar y Cyd (JCC) GIG Cymru, a Llais, sy'n cynrychioli lleisiau a buddiannau cleifion ledled Cymru.

Bydd y gwaith penodol i do'r MBU yn dechrau ar 13eg Hydref ac mae wedi'i drefnu i'w gwblhau o fewn 4-6 wythnos. Bydd y gwaith ar y system oeri aer hefyd yn cael ei gwblhau o fewn yr amserlen hon.

Bydd tîm iechyd meddwl perinatal y bwrdd iechyd



Prif fynedfa Ysbyty Tonna

yn parhau i reoli'r gofynion porthgadw ar gyfer derbyniadau yn ystod y cyfnod hwn a bydd hefyd yn cysylltu â'r JCC ynghylch defnyddio gwelyau'r sector annibynnol pan fo angen.

Hoffem ddiolch ymlaen llaw i bawb a fydd yn cael eu

heffeithio am eu hamynedd a'u dealltwriaeth tra bod y gwaith yn cael ei gwblhau. Mae hwn yn fesur dros dro, ond yn gwbl angenrheidiol a bydd yn arwain at amgylchedd mwy diogel a mwy addas i bawb yn y dyfodol.

Canolfan ddialysis Castell-nedd Port Talbot yn dod yn ei blaen



Mae canolfan ddialysis o'r radd flaenaf, a leolir mewn hen ffatri ym Mhort Talbot, yn mynd rhagddi'n ôl y disgwyl ar gyfer agor y gwanwyn nesaf.

Mae 'Stationary House' ar Rodfa Acacia wedi cael ei ddyrchwyl yn rhannol er mwyn gwneud lle ar gyfer yr uned.

Mae hyn oll yn rhan o fuddsoddiad sy'n werth £70 miliwn yng ngwasanaethau arenol De Cymru. Ar ôl i'r ganolfan agor, bydd yn lleihau'r pwysau ar Ysbyty

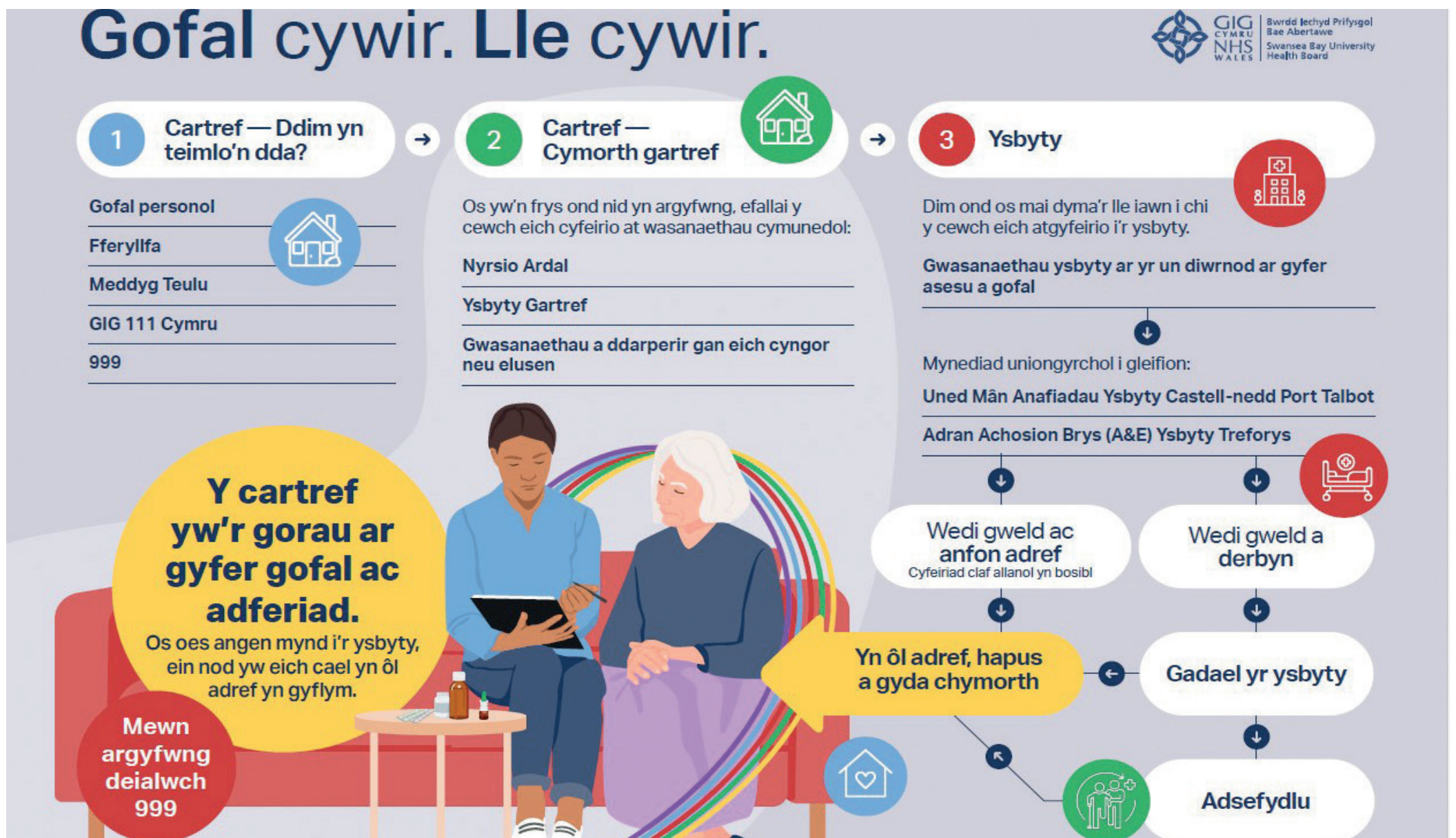
Treforys a bydd modd i gleifion gael dialysis yn nes at eu cartref. Bydd uned Port Talbot yn cynnwys 27 o orsafoedd, gyda lle i hyd at 108 o gleifion. Hefyd, bydd ganddi fan hyfforddi pwrpasol ar gyfer nyrsys sy'n addysgu pobl i ddialysu gartref.

Mae'r datblygiad hwn yn dilyn gwaith uwchraddio a wnaed ar y cyfleusterau presennol yn Nhreforys ac yng Ngorllewin Cymru, ynghyd ag uned newydd ym Mhen-y-bont ar Ogwr. Ariennir yr holl waith

hwn gan Gyd-bwyllgor Comisiynu GIG Cymru trwy gyfrwng Rhwydwaith Arennau Cymru. Medd Dr Clare Parker, ymgyngorydd arenol Bae Abertawe a Chyfarwyddwr Clinigol y gwasanaeth: "Mae datblygu uned ddialysis newydd yng Nghastell-nedd Port Talbot yn ddatblygiad o bwys ar gyfer gofal arenol yn Ne Orllewin Cymru. Mae'n deillio o flynyddoedd o waith cynllunio cydweithredol rhwng y bwrdd iechyd a Rhwydwaith Arennau Cymru."

Gofal Brys

Mae'r cartref wrth galon a chraidd gofal cleifion wrth i'r gaeaf nesáu



Mae'r ffeithlun uchod yn dangos ein dull o sicrhau bod cleifion yn cael y gofal iawn yn y lle iawn ar gyfer eu hamgylchiadau y gaeaf hwn. Yn y cyfamsr, isod, mae golygfeydd lle gwelir ambiwlansys yn pentyrru y tu allan i'n Hadran Argyfwng i'w gweld yn anamlach y dyddiau hyn

Does unman yn debyg i gartref, meddan nhw; a'r hydref a'r gaeaf hwn, bydd nifer cynyddol o gleifion yn cael gofal yn eu cartrefi.

Mae clinigwyr y bwrdd iechyd wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth gyda meddygon teulu, GIG 111 Cymru a Gwasanaeth Ambiwllans Cymru i frysennu cleifion cyn iddynt gyrraedd yr ysbyty, gan hybu ymdrechion i sicrhau bod cleifion yn cael y gofal iawn yn y lle iawn.

Golyga hyn y bydd nifer o gleifion yn cael aros gartref os bydd clinigwyr yn penderfynu bod hynny'n briodol, yn cynnwys aros mewn cartrefi gofal, ac efallai y bydd timau cymunedol sy'n darparu gwasanaethau 'ysbyty yn y cartref' yn cael eu defnyddio i gynorthwyo cleifion yn hytrach na'u bod yn gorfod teithio i'r ysbyty. Bydd hyn yn cynnwys cleifion sydd angen gofal brys, ond nid gofal argyfwng. Dim ond os mai'r ysbyty yw'r lle iawn ar eu cyfer y bydd cleifion yn cael eu hatgyfeirio i'r ysbyty. Efallai na fyddant angen mynd i'r Adran Argyfwng, oherwydd mae nifer fawr o wasanaethau ysbyty 'yr un diwrnod' ar gael nawr sy'n cynnig gwasanaethau asesu a gofal.

"Mewn argyfwng, rydym yn gwybod bod y mwyafrif o gleifion hyn yn dymuno cael cymorth cyflym yn nes at eu cartrefi," medd Dr Rhodri Edwards, Ymgynghorydd Gofal ar gyfer yr Henoed yn Ysbyty Treforys a Chyfarwyddwr Meddygol Cyswllt y Grŵp Gwasanaethau

ar gyfer Gofal Acíwt a Brys. "Pan fydd eu hiechyd a'u hannibyniaeth yn dirywio, dylent allu cael gafael ar ofal argyfwng yn gyflym, yn cynnwys dewisiadau amgen effeithiol yn hytrach na mynd i'r ysbyty.

"Rydym yn llunio ein gwasanaethau o gwmpas y claf, yn hytrach na'r ffordd arall rownd. Mae nifer o fanteision yn perthyn i hyn, yn cynnwys caniatáu i gleifion aros mewn amgylchedd cyfarwydd lle gallant barhau i fod yn annibynnol ac aros yn agos at deulu a chyfeillion pan fo hynny'n briodol.

"Dros y ddwy flynedd ddiwethaf rydym wedi gwneud llawer i drawsnewid ein dull ac mae gennym dimau gwyb, yn cynnwys ein Tîm Clinigol Acíwt a'n Wardiau Rhithwir, sy'n darparu cymorth cofleidiol ac amlddisgyblaethol yn y gymuned – rhywbeth amhrisiadwy, yn wir.

"Gallant ddarparu nifer o wasanaethau a oedd, yn draddodiadol, yn cael eu darparu yn yr ysbyty yn unig. Ond gyda'r fantais ychwanegol o fod gartref, mae profiad a chanlyniadau ein cleifion yn gwella."

Ychwanegodd Dr Edwards: "Wrth gwrs, mae gofal yn yr ysbyty ar gael pan fo'i angen a byddwn wastad yn ystyried y claf mewn modd cyfannol, yn cynnwys unrhyw gyflyrau iechyd sy'n cydfodoli." Mae hybu trefniadau brysennu cyn mynd i'r ysbyty yn un o

gonglfeini'r gwaith i leihau pwysau a gorlenwi yn yr Adran Argyfwng – sef rhywbeth sydd wedi arwain at wella perfformiad. Ym mis Mehefin, dangosodd ffigurau perfformiad swyddogol Llywodraeth Cymru fod yna leihad o 70% yn yr amser a gymerir i drosglwyddo cleifion sydd wedi cyrraedd Adran Argyfwng Ysbyty Treforys mewn ambiwlans. Golyga hyn fod modd rhyddhau ambiwlansys i ateb galwadau yn y gymuned. Medd Sue Moore, Cyfarwyddwr Grŵp Gwasanaethau

Treforys: "Rydym wedi gweld cynnydd sylweddol o ran lleihau'r amser a gymerir i drosglwyddo cleifion o ambiwlansys ac o ran lleihau oedi a gorlenwi mewn Adrannau Argyfwng – ac nid llai o alw yn ystod yr haf sydd wrth wraidd hyn. Ond wedi dweud hyn, gwyddom y bydd misoedd yr

hydref a'r gaeaf yn esgor ar heriau, felly rydym yn cadw golwg fanwl ar bethau ac rydym yn parhau i fireinio a gwella ein prosesau. Bydd hybu ein system brysennu cyn mynd i'r ysbyty ar wain at ragor o fanteision i gleifion, gan wella'u profiad a'u canlyniadau. Hefyd, rydym yn gweithio gyda'n partneriaid mewn awdurdodau lleol ac yn y trydydd sector i wella prosesau ar gyfer rhyddhau cleifion o'r ysbyty, er mwyn sicrhau y bydd cleifion yn cael y cymorth iawn i'w helpu i ddychwelyd adref mewn da bryd ar ôl i'w gofal aciwt ddog i ben."





Byddwch yn amddiffyn ein cleifion, eich teulu a'ch cyfeillion trwy sicrhau eich bod yn cael eich brechiad fflw eleni

Cael brechiad fflw yn haws nag erioed eleni

Cyn bo hir, daw'r adeg honno o'r flwyddyn pan fyddwch yn torchi eich llawes drachefn ac yn cael eich brechiad fflw – ac rydym yn ei gwneud hi'n haws nag erioed i sicrhau bod modd ichi gael eich amddiffyn.

Bydd yr ymgyrch ar gyfer eleni yn dechrau ar 1 Hydref – felly byddwch yn barod!

Yn wahanol i flynyddoedd blaenorol, fe fydd yna leoliadau penodol ledled ein safleoedd gyda chlinigau rheolaidd y gall y staff eu mynychu. Mewn newid arall – sydd â'r bwriad o atal y staff rhag gorfod mynychu clinigau ad hoc, fel mewn blynyddoedd diweddar – bydd adnodd archebu ar-lein newydd yn galluogi'r staff i drefnu eu brechiad fflw i weddu i'w hamserlenni nhw. Bydd ein brechwyr cymheiriaid yn gweithio yn ystod cyfnod o dair wythnos i frechu cynifer o staff â phosibl cyn i'r tymor fflw gyrraedd ei anterth. Bydd gan bob gwasanaeth/safle bosteri yn dangos yn glir pwy yw'r brechwyr cymheiriaid, a hefyd nodir pryd fydd y sesiwn nesaf yn cael ei chynnal. Cadwch eich llygaid ar agor, oherwydd bydd ein brechwyr cymheiriaid yn troedio'r wardiau hefyd.

Yn ogystal â hyn, bydd hyrwyddwyr llesiant wrth law i gynnig gwybodaeth ac atebion i unrhyw gwestiynau sydd gennych ynglŷn â chael eich brechu.

Gallwch fod yn hollol sicr nad ydym wedi anghofio am bobl sy'n nerfus ynglŷn â'r broses neu sydd â ffobia nodwyddau. Bydd gennym gamau ar waith i'ch cefnogi drwy'r adeg. Cysylltwch â ni ymlaen llaw i gael rhagor o wybodaeth ac i drefnu apwyntiad.

Cael brechiad fflw yw'r ffordd orau o sicrhau y byddwch yn aros yn iach y gaeaf hwn, gan amddiffyn y rhai o'ch cwmpas ar yr un pryd.

Yn anffodus, mae nifer y staff sy'n dewis cael brechiadau fflw ym Mae Abertawe wedi gostwng dros y pedair blynedd ddiwethaf. Yn 2020/21, cafodd 63.4% o'n staff frechiad fflw; ond ers hynny, mae'r niferoedd wedi gostwng, ac erbyn diwedd y gaeaf

diwethaf dim ond 32.9% o staff Bae Abertawe (sef staff â chysylltiad uniongyrchol â chleifion) a oedd wedi cael brechiad. (Y cyfartaledd yng Nghymru oedd 34.3%). Rhaid inni lwyddo'n well eleni. Mae gennych ddyletswydd gofal i gael eich brechiad fflw – nid yn unig er mwyn eich amddiffyn eich hun, ond er mwyn amddiffyn pobl eraill hefyd. Cofiwch: nid annwyd trwm yw'r fflw, mae'n glefyd hynod heintus. I rai pobl, gall y fflw arwain at arhosiad yn yr ysbyty, anableded parhaol, neu farwolaeth hyd yn oed. Yn ôl Cath Watts, Pennaeth Imiwneiddio: "Mae hi'n bwysig iawn i'r staff gael eu brechiad fflw.

"Bob wythnos, byddwn yn cyhoeddi rhestrau o wasanaethau a safleoedd, er mwyn dangos faint o bobl sydd wedi cael eu brechu a pha wasanaethau sydd ar y blaen.

"Cadwch olwg ar y fewnwyd o 1 Hydref ymlaen i weld sut a ble y gallwch gael eich amddiffyn rhag y fflw eleni.

"Ni all y brechiad fflw a gynigir i'r staff roi'r fflw ichi. Eich cyfrifoldeb chi yw cael eich brechu er mwyn eich amddiffyn eich hun, eich cleifion, eich cydweithwyr a'ch teulu."

Ffeithiau am y fflw:

- Ni all y brechlyn fflw a gynigir i'r staff roi'r fflw ichi – nid yw'n cynnwys feirws byw.
- Efallai y byddwch yn teimlo braidd yn ddolurus wedyn – dyma arwydd bod eich system imiwneidd yn dechrau gweithio. Ni fydd y teimlad hwnnw'n para'n hir.
- Ni fydd brechlyn y llynedd yn eich amddiffyn nawr – mae'r feirws yn newid yn barhaus, felly rhaid i'r brechlyn newid hefyd.

Eisiau rhagor o wybodaeth cyn hynny? Cysylltwch â'r Tîm Imiwneiddio ar SBU.Imms@wales.nhs.uk.

'I mi. I ni. Iddyn nhw.'

Charlotte yn serennu ar ôl ennill gwobr

Mae dull arwain tosturiol Charlotte Thomas, rheolwr ward, wedi cael ei gydnabod gyda Seren Cavell.



Cafodd arweinydd nyrsio yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot (gweler y llun) ei henwebu

ar sail adborth gan ei staff ar ward A. Mae'r wobwr, a roddir gan Ymddiriedolaeth Nyrsys Cavell, yn anrhydeddu'r rhai sy'n darparu gofal eithriadol ac sy'n mynd ymhell y tu hwnt i ddyletswyddau arferol eu rôl. Cafodd Charlotte ei chyflwyno gyda'r wobwr gan (o'r chwith) Cheryl Gooding, Dirprwy Bennaeth Nyrsio ar gyfer Gwasanaethau Llawfeddygol NPTSSG, Taylor North, gweithiwr cymorth gofal iechyd ar ward A, a Tracy Jones,

Metron ar gyfer Gwasanaethau Llawfeddygol NPTSSG. Cafodd Charlotte ei henwebu gan Tracy ar sail adborth gan ei staff, a ddywedodd fod ei dull arwain tosturiol ac ymroddedig yn ysbrydoliaeth. Does dim yn ormod o drafferth ganddi ac mae hi wastad yn fodlon helpu a chynorthwyo holl feysydd yr is-adran.

Cyn-ddeintyddion yn wên o glust i glust ar ôl codi arian

Mae dau o aelodau hŷn y gymdeithas, sydd wedi brwydro i adennill eu ffitrwydd ar ôl dioddef canser, wedi llwyddo i godi miloedd o bunnoedd ar gyfer yr adran a'u cynorthwydd.

Fe wnaeth y ddau gyfaill gydol oes, Geraint Jeffreys a Wayne Richards, hyfforddi i fod yn ddeintyddion gyda'i gilydd a chafodd y ddau yrfaeodded maith yn gofalu am iechyd deintyddol cleifion, cyn eu hymddeoliad.

Ar ôl cael ei ddiagnosisio â chanser y prostad, bu Geraint, 75 oed, angen cymorth gan Ganolfan Ganser De Orllewin Cymru yn Ysbyty Singleton; a hefyd, bu Wayne, 73 oed, yn ymwelydd rheolaidd â'r Ganolfan er mwyn cael triniaeth ar gyfer canser y tafod a'r gwddf. Ar ôl cael triniaeth lwyddiannus, penderfynodd y ddau fynd i'r afael â heriau corfforol sylweddol – sef cymryd rhan mewn triathlon a mynd ar daith gerdded 125 cilometr o hyd.

Hefyd, fe wnaethant ddechrau codi arian trwy gyflwyno noson o adloniant yng Nghlwb Golff Bae Langland. Cynhaliwyd arwerthiant a raffl a llwyddwyd i gasglu swm anhygoel – sef £12,540.

"Rydw i'n eithriadol o falch o'r modd y mae'r GIG yng Nghymru yn gofalu am bobl ag anawsterau difrifol. Felly, roedd fy nghyfaill Wayne a minnau eisiau gwneud rhywbeth mawr fel ffordd o ddiolch i bawb."

Rhagor o wybodaeth am sut i fod yn Therapydd Galwedigaethol

Yn yr hydref, bydd gweithdy arddangos yn cael ei gynnal ar gyfer pobl â diddordeb mewn dilyn gyrfa yn y GIG fel therapydd galwedigaethol.

Bydd y gweithdy'n cael ei gynnal yng Nghanolfan Adnoddau Port Talbot, Baglan ddydd Mercher 15 Hydref. Bydd ar agor i bawb sy'n 15 oed neu'n hŷn. Mae therapyddion galwedigaethol Bae Abertawe wedi cynnal y digwyddiadau hyn ers mwy na 12 mlynedd.

I drefnu lle yn y gweithdy, a gynhelir 10am-3.30pm, anfonwch e-bost at aimee.collier-rees@wales.nhs.uk neu sarah.gates@wales.nhs.uk.

Chwaraewyr rygbi cyffwrdd yn sgorio bonws gwirioneddol ar gyfer elusen

Mae twrnaint rygbi cyffwrdd i fenywod wedi llwyddo i godi mwy na £23,000 ar gyfer canolfan ganser Bae Abertawe.

Cafodd y digwyddiad 'Cais Curo Canser' cyntaf, er budd Canolfan Ganser De Orllewin Cymru yn Ysbyty Singleton, ei gynnal ar Faes Talbot Athletig, sef cartref enwog Clwb Rygbi Aberafan.

Gyda'r haul yn disgleirio ac ysbryd y chwaraewyr yn uchel, daeth 16 o dimau menywod ynghyd o bob cwr o Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot i fwynhau diwrnod yn llawn chwaraeon, solidariaeth a chodi arian.

Agorwyd gyda theyrned deimladwy – sef munud o dawelwch i gofio anwyliaid a gollwyd oherwydd cancer, ac yna munud o gymeradwyaeth er anrhydedd i'r rhai sy'n dal i frwydro.

Cafodd torfeydd o gefnogwyr fwynhau cerddoriaeth fyw, gwerthwyr bwyd, stondinau lleol, ac arwerthiant a raffl elusennol. Kev Johns MBE – darlledwr, actor a chyflwynydd gemau'r Elyrch – a gyflwynodd y digwyddiad.

Bu Kev, sydd wedi cael triniaeth yn y ganolfan ganser, yn cyfweid cynrychiolwyr o Elusen Iechyd Bae Abertawe, Clwb Rygbi Aberafan, y prif noddwr Tomato Energy, a dau unigolyn ysbrydoledig a oedd wedi goroesi cancer.

Y 'Resolven Hillbetties' a gyrhaeddodd y brig, gyda'r 'Ferry Renettes' yn ail a'r 'Bryncoch Bronchettes' yn drydydd.

Rhoddyd cydnabyddiaeth arbennig i'r 'Baglan Bombshells', a goronwyd yn Bencampwyr Codi Arian ar ôl codi swm anhygoel, sef £4,040.

Roedd y Dirprwy Faer a'r Dirprwy Faeres, Alan a Jan Lockyer, yn bresennol. Cawsant gwrdd â phob tîm a chawsant gymryd rhan mewn achlysur cyflwyno siec i ddathlu'r £23,000 a godwyd.

Bydd yr arian a godwyd yn mynd tuag at yr apêl 'Mynd y Filltir Ychwanegol', sy'n anelu at godi £200,000 ar gyfer Canolfan Ganser De Orllewin Cymru.

Mae Canolfan Ganser De Orllewin Cymru, a gaiff ei rhedeg gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, yn cynnig ystod o driniaethau hanfodol ar y GIG, fel radiotherapi, cemotherapi ac imiwnotherapi. Dathlodd y Ganolfan ei phen-blwydd yn 20 oed y llynedd a lansiwyd 'Mynd y Filltir Ychwanegol' gan Elusen Iechyd Bae Abertawe er mwyn dathlu'r garreg filltir. Bydd yr apêl yn cynorthwyo miloedd o gleifion o ardaloedd Bae Abertawe a Hywel Dda sy'n derbyn gofal bob blwyddyn, ynghyd â pherthnasau a staff.

Medd Cathy Stevens o Elusen Iechyd Bae Abertawe, a threfnydd 'Cais Curo Canser': "Bu'r diwrnod yn llawn emosiwn, ond hefyd bu'n llawn llawenydd. Rydym yn ddiolchgar i bawb a gymerodd ran, a gyfrannodd arian ac a gefnogodd y digwyddiad hwn."

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am yr apêl trwy fewngofnodi ar wefan Elusen Iechyd Bae Abertawe yma: <https://eluseniechydbaeabertawe.com/appeals/going-the-extra-mile-for-cancer/>

Mynd amdani! Beicwyr unwaith eto i helpu



Mwy na 300 o feicwyr yn cyrraedd y llinell derfyn ym Mae Bracelet wedi cyflawni 'Her Canser 50' enfawr Jiffy, ar ôl cychwyn o Gaerdydd

Bu 'Her Canser 50' Jiffy yn llwyddiant ysgubol, ac ymdrechodd 300 o feicwyr nerth enaid a chorff i gwblhau taith enfawr o Stadiwm Dinas Caerdydd i Fae Bracelet yn y Mwmbwls, gan godi arian at Uned Ganser De Orllewin Cymru yn Abertawe ac Ysbyty Felindre. Hon oedd y pumed her feicio o'i bath. Diolch i ymdrechion anhygoel y beicwyr tindost a nawdd hael y cefnogwyr, ar adeg ysgrifennu'r erthygl hon roedd y digwyddiad bron iawn wedi cyrraedd ei nod, sef casglu £50,000.

Mae pob ceiniog yn mynd tuag at ariannu'r gwaith anhygoel a hanfodol a wneir yng nghanolfan ganser Ysbyty Singleton ac Ysbyty Felindre Caerdydd.

Ar ôl llwyddiant y digwyddiad eleni, mae'r beicwyr eisoes yn edrych ymlaen at her y flwyddyn nesaf pan fydd beicwyr yn pedlo drachefn o Gaerdydd i Abertawe ar 16 Awst.

Felly, os ydych awydd her ac os ydych eisiau gwella eich ffitrwydd tra'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i gleifion cancer, eu teuluoedd a'u cyfeillion, beth am ymuno? Gallwch gofrestru trwy sganio'r côd QR, sy'n gwneud i'r llun uchod.

Eleni, ymgasglodd y beicwyr ym mhrifddinas Cymru, ar amser pan oedd y mwyafrif ohonom yn dal i gysgu yn ein gwelyau, er mwyn mynd i'r afael â siwrnai a fyddai'n eu tywys i'r gorllewin o Gaerdydd, trwy lonydd Bro Morgannwg, o amgylch cyrion Porthcawl ac ymlaen i Bort Talbot, cyn cyrraedd Abertawe.

Ar ôl lluniaeth yn 'The Secret Bar and Kitchen' ar Heol y Mwmbwls, daeth pawb ynghyd unwaith eto cyn beicio am ryw bum milltir o amgylch y bae nes cyrraedd y gyrchfan, sef Goleudy Bae Bracelet.

Gyda'r heddlu yn eu hebrwng, llwyddodd y beicwyr i greu golygfa drawiadol iawn cyn cyrraedd eu gyrchfan a chael eu cyfarch gan dorfeydd brwd a theulu a chyfeillion balch.

Dan arweiniad Jonathan "Jiffy" Davies, arwr rygbi Cymru, llwyddodd yr her feicio i ddwyn ynghyd bobl o bob cefndir – gyda phob un ohonynt yn cael eu huno gan achos cyffredin. Roedd arwr rygbi arall, sef Alun Wyn Jones, ymhlith y rhai a gymerodd ran.

Mae teulu Jiffy wedi cael profiad personol o'r gofal a gynigir yn y canolfannau hyn. Meddai: "Mae'r ddwy elusen yn golygu llawer iawn i mi."

"Mae'r cymorth a gynigiant i gleifion a theuluoedd ledled Cymru, yn cynnwys fy niweddar wraig a nifer o'm cyfeillion agos, yn wirioneddol eithriadol.

"Maen nhw'n ariannu gofal, gwasanaethau a phrosiectau sy'n cynnig cysur a gobaith i bobl pan fônt wir angen y pethau hynny. Rydym yn eithriadol o lwcus o'u cael, a byddaf yn parhau i annog cynifer o bobl â phosibl i gefnogi'r achosion anhygoel hyn."

Yn ogystal â beicio'n galed am filltiroedd, aeth nifer o feicwyr gam ymhellach i godi arian, a llwyddodd un o'r cyfranogwyr, sef Richard Morgan, i godi swm anhygoel o £4078 tra llwyddodd Tîm Rhondda Tri i godi cymaint â £1038.

"Hoffem ddiolch o galon i'n noddwyr, Andrew Scott Ltd ac UPRISE BIKES, i'n gwirfoddolwyr, i'n swyddogion, i drefnwyr y digwyddiad, i'r meddygon, i'n cyfeillion yn Elusen Ganser Felindre, ac i bob un wan jac am eu brwdfrydedd a'u hymrwymiad – cawsom ddiwrnod bythgofiadwy," medd Lewis Bradley, Rheolwr Cymorth Elusennol Iechyd Bae Abertawe.

wyr Jiffy yn ymdrechu'n galed cleifion canser De Cymru



Uchod, beicwyr y tu allan i Stadiwm Dinas Caerdydd ar ddechrau 'Her Canser 50' Jiffy; ac isod, Jonathan 'Jiffy' Davies yn rhoi gair o anogaeth cyn y ras ac arwr rygbi arall, Alun Wyn Jones, yn wên o glust i glust (gwaelod ar y dde) ar ôl cwblhau'r her



Joel, seren TikTok, yn cefnogi 'Cwtsh Natur', apêl elusennol newydd

Mae Elusen Iechyd Bae Abertawe wedi lansio apêl uchelgeisiol i godi £200,000 er mwyn creu gwerddon natur, lle bydd modd i blant a phobl ifanc sy'n mynychu'r ysbyty deimlo'n ddiogel ac yn ddigynnwrf, yn ogystal â meithrin sgiliau newydd.

Enw'r apêl yw 'Cwtsh Natur' a'i nod yw darparu arian ar gyfer troi ardal awyr agored sydd wedi'i hesgeuluso yn gyfleuster newydd gwyh, gyda gerddi a manau chwarae, therapi a dysgu y tu ôl i Ganolfan Blant Ysbyty Castell-nedd Port Talbot.

Bydd y safle'n cael ei ddefnyddio gan Dîm Therapi Plant yr ysbyty a Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) Bae Abertawe.

Eisoes, mae'r ymgyrch wedi cael hwb mawr ar ôl i Joel Oates, un o enwogion TikTok, a'i fam Clare, gytuno i hyrwyddo'r apêl.

Cafodd Joel, sydd â syndrom Down, ofal a chymorth yn y Ganolfan Blant pan oedd yn iau. Mae Clare yn cofio sut y datblygodd y ganolfan yn "fan cyfarwydd a diogel" lle byddai Joel yn mynychu apwyntiadau ffisiotherapi ac apwyntiadau gydag ymgyngorwyr, ac mae'n dweud bod y staff yn "groesawgar, yn garedig ac yn hwyllog", gan beri i Joel edrych ymlaen at ei ymweliadau â'r ysbyty.

Mae gan Joel fwy nag 80,000 o ddilynwyr ar TikTok a 12,900 o ddilynwyr ar Instagram, lle mae'n rhannu ei fywyd gyda hynawsedd, hiwmor a phositifrwyd.

Yn ôl ei fam, Clare: "Mae'r elusen hon mor bwysig inni. Llwyddodd y Ganolfan Blant i wneud gwahaniaeth enfawr i flynyddoedd cynnar Joel, a byddem wrth ein bodd yn helpu i godi ymwybyddiaeth ohoni er mwyn i blant allu elwa ar ardal awyr agored ddigynnwrf, hwyllog a therapiwtig am flynyddoedd i ddod."

I gael rhagor o wybodaeth neu i gefnogi'r apêl 'Cwtsh Natur', cymerwch gîpolwg ar dudalen we'r apêl: <https://eluseniechydbaeabertawe.com/appeals/cwtsh-natur/>

Gofal cancer

Gwaddol artist yn parhau yng nghanolfan ganser Abertawe, lle cafodd driniaeth

Bydd gwaddol artist yn parhau yng nghanolfan ganser Abertawe, lle mae ei gwaith wedi helpu i ddod â fflach hollbwysig o liw.

Cafodd Maureen Craddock, o West Cross, driniaeth yn yr Uned Cemotherapi Dydd, sef rhan o Ganolfan Ganser De Orllewin Cymru yn Ysbyty Singleton, cyn iddi farw yn 2021.

Roedd Maureen yn artist brwd, ac mae ei theulu wedi rhoi cyfres o'i phaentiadau i'r Uned Cemotherapi Dydd. Yn ogystal â hynny, maent wedi cyfrannu swm pedwar ffigur tuag at gost murluniau newydd yn yr uned.

Roedd y murluniau'n rhan o waith uwchraddio mawr yn yr Uned Cemotherapi Dydd. Gwnaed y gwaith hwn ar ôl symud o adeilad un llawr yng nghefn Ysbyty Singleton i Ward 9 ym mhrif adeilad yr ysbyty yn 2023. Bwriad yr uwchraddio oedd sicrhau bod yr hen ward gardiaidd yn lle mwy cysurus a chroesawgar i gleifion cemotherapi.

Roedd y gwaith yn cynnwys ystafelloedd â thema arbennig, cadeiriau trin ychwanegol ac elfennau addurnol fel murluniau. Talwyd am y cwbl gan y rhoddion hael a gyfrannwyd at y ganolfan ganser.

Daeth Nigel Craddock, gŵr Maureen, a'i merch Jennie Palmer, i ymweld â'r Uned Cemotherapi Dydd i gyfrannu'r £2,000, a godwyd gan deulu a chyfeillion, ynghyd â chyfres o baentiadau o gŵn ac anifeiliaid eraill – sef gwaith a wnaed gan Maureen. Medd Jennie: "Cawsom y syniad o gyfrannu rhai o'r lluniau gan fod mam wedi paentio llawer o luniau ar ôl iddi ymddeol yn yr ardal hon.



Yn y llun uchod gwelir gŵr Maureen, sef Nigel Craddock, ei merch Jennie Palmer a'i phlant Isaac a Lucas, ynghyd â Julie Johns, nyrs glinigol arbenigol a Steve Kihara, oncolegydd ymgynghorol

"Mae gennym gynifer ohonyn nhw yn y tŷ, ond roeddem o'r farn y byddai'n well i ragor o bobl allu elwa arnyn nhw." Yn ystod eu hymweliad, cafodd Nigel a Julie gyfarfod drachefn â'r oncolegydd ymgynghorol Steve Kihara a'r nyrs glinigol arbenigol Julie Johns, a fu'n gofalu am Maureen yn ystod ei chyfnod yn yr Uned Cemotherapi Dydd. Yn ôl Jennie, a deithiodd o Wlad Pwyl gyda'i dau blentyn ifanc ar gyfer yr achlysur, fe wnaethant benderfynu codi arian ar gyfer yr Uned Cemotherapi Dydd gan eu bod yn awyddus i wneud rhywbeth mwy parhaol.

Ychwanegodd Nigel: "Doedd Maureen byth yn teimlo'n anhapus wrth feddwl am ddod i gael

cemotherapi, a hynny oherwydd criw gwych yr Uned Cemotherapi Dydd.

"Roedd ganddi wastad hanesion i'w dweud ar ôl dod yn ôl, ac roedd y lle'n gwneud iddi deimlo'n hapus." Yr hydref diwethaf, lansiodd Elusen Iechyd Bae Abertawe – sef elusen swyddogol y bwrdd iechyd – apêl 'codi arian' i ddathlu 20 mlynedd ers sefydlu Canolfan Ganser De Orllewin Cymru. Nod yr apêl 'Mynd y Ffilltir Ychwanegol ar gyfer Canser' yw codi £200,000 i gynorthwyo cleifion, teuluoedd a staff.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am yr apêl a gwaith ehangach ein helusen ar dudalennau 6 a 7.

Priodferch yn diolch i staff Bae Abertawe am helpu ei mam i fynychu'r diwrnod mawr

Yn ei phriodas, cynigiodd priodferch lwncestdun i bedwar o staff Bae Abertawe am sicrhau bod ei mam wedi gallu ei gwyllo'n cerdded at yr allor ar ei diwrnod arbennig.

Priododd Ashley Davies a'i phartner Steven Thomas yng Ngwesty'r Towers yn Abertawe y penwythnos diwethaf, ond roedd y briodferch yn awyddus i'r sylw fod ar ei mam, Kelly, a staff y bwrdd iechyd, a fu'n gyfrifol am achub ei bywyd ym marn Ashley.

Cafodd Kelly Davies, mam Ashley, wyllo'i merch yn cerdded at yr allor ar ôl gorchfygu cancer. Mae Kelly wedi bod yn cael triniaeth ers tair blynedd, yn cynnwys llawdriniaeth a chemotherapi, ar ôl cael ei diagnosis â chanser mwsinog yr ofariau – sef math prin o ganser yr ofariau. Roedd y pâr hapus wedi bwriadu priodi'n gynharach eleni, ond fe wnaethant benderfynu gohirio'r diwrnod mawr er mwyn sicrhau y byddai Kelly yn ddigon da i wyllo'i merch yn cyfnewid addunedau.

Torrodd Ashley y traddodiad er mwyn traddodi araith yn egluro pa mor bwysig oedd cael ei mam yn y briodas, a hefyd tynnodd sylw at ansawdd y gofal a'r driniaeth a roddwyd gan Nicholas Gill, Wrolegydd Ymgynghorol; Rachel Jones, Oncolegydd Ymgynghorol; Kerryn Lutchman-Singh, Oncolegydd Gynaecolegol Ymgynghorol a Nagindra Das, Oncolegydd Gynaecoleg Ymgynghorol.

Medd Ashley, ysgrifenyddes strôc yn Ysbyty Treforys:



Ashley Davies a Steven Thomas ar ddiwrnod eu priodas. Gwelir llun o Kelly Davies, mam Ashley, wedi'i fewnosod ar y dde

"Mae fy mam wedi bod trwy lawer yn ystod y tair blynedd ddiwethaf, ac roedd hi mor bwysig i mi a Steven ei bod yno yn ein gwyllo'n priodi.

"Fuaswn i ddim wedi gallu dychmygu priodi heb fy mam wrth fy ochr. Ar un adeg, roedd yna bosiblwydd cryf y byddai hynny wedi digwydd.

"Heb bob unigolyn a helpodd i ofalu am fy mam mewn rhyw ffordd neu'i gilydd, ni fyddai wedi bod yma ar gyfer diwrnod fy mhriodas. Mae eu gofal, eu tosturi a'u cymorth anhygoel wedi llwyddo i'n helpu trwy rai blynyddoedd dychrynlyd." Arferai Kelly fod yn ofalwr ar gyfer Cyngor Abertawe, ac ar y cychwyn aeth i Adran Argyfwng Ysbyty Treforys ar ôl cael poenau tebyg i

hernia. Ar ôl cael sganiau, darganfuwyd bod ganddi ganser mwsinog yr ofariau. Cafodd gemotherapi yn Ysbyty Singleton a llawdriniaeth yn ysbytai Treforys a Chastell-nedd Port Talbot. Erbyn hyn, mae Kelly yn cael archwiliadau rheolaidd ers cael gwybod ym mis Rhagfyr 2024 ei bod yn rhydd o ganser.

Er ei bod yn awyddus i edrych tua'r dyfodol, ni fydd byth bythoedd yn anghofio'r rhai a'i helpodd yn ystod ei thriniaeth.

Meddai: "Mae pawb a fu'n gysylltiedig â'r gofal a gefais wedi sicrhau fy mod wedi gallu gwyllo fy merch yn cerdded at yr allor ac yn priodi – roedd hynny mor bwysig i mi."

Meddylwch yn ddoeth, arbedwch yn ddoeth

Medi/Hydref RHIFYN 16

Ymgyrch i recriwtio staff o wledydd tramor wedi dirwyn i ben yn llwyddiannus



Mae ymgyrch recriwtio, a oedd yn anelu at lenwi cannoedd o swyddi nyrsio ym Mae Abertawe, wedi dirwyn i ben ar ôl llwyddo i gyrraedd ei nod.

Ers i'r rhaglen gychwyn chwe blynedd yn ôl, mae 569 o nyrsys wedi'u recriwtio o bob cwr o'r byd – gan ddod â thoreth o wybodaeth, arbenigedd a diwylliant i ategu'r staff sydd eisoes ar waith ledled y bwrdd iechyd.

Mae'r mwyafrif o'r nyrsys wedi mynd i rolau'n ymwneud â gofal aciwt i oedolion, gofal pediatrig a newyddenedigol, theatrau, gwasanaethau canser, unedau therapi dwys, gwasanaethau mamolaeth a gwasanaethau iechyd meddwl ledled ein hysbytai.

Oherwydd hyn, mae'r bwrdd iechyd mewn sefyllfa ffodus o ran bod â nifer fechan iawn o swyddi gwag ar gyfer nyrsys cofrestredig Band 5.

Yn ogystal â sicrhau y bydd modd i'r bwrdd iechyd ddarparu gwell gofal i gleifion, mae hybu niferoedd nyrsys yn lleihau'r galw am staff cronfa a staff asiantaeth drud i lenwi swyddi gwag – sef rhywbeth sydd o fudd i'r bwrdd iechyd yn ariannol.

Medd Lynne Jones, Pennaeth Recriwtio ac Addysg Nyrsio: "Mae'r rhaglen recriwtio nyrsys rhyngwladol, ochr yn ochr â recriwtio domestig yn y DU, wedi bod yn llwyddiant mawr."

Digwyddiad yn arddangos camau cadarnhaol

Yn ôl adroddiad newydd, mae gwasanaethau cyhoeddus hollbwysig sy'n helpu i gynorthwyo pobl o bob oed ledled Abertawe yn parhau i gael eu cryfhau.

Mae nifer o'r gwasanaethau hyn – yn cynnwys camau sy'n sicrhau'r dechrau gorau posibl mewn bywyd i blant, gwaith i ddiogelu a chyfoethogi ein hamgylchedd naturiol, a chamau i gryfhau cysylltiadau yn ein cymunedau – i gyd yn helpu i sicrhau bod Abertawe yn lle gwych i fyw ynddo.

Fe wnaeth Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Abertawe ddwyn ynghyd gynrychiolwyr o bob cwr o'r ddinas i ddatlu'r llwyddiannau y sonnir amdanynt yn ei adroddiad blynyddol ac yng nghynllun gweithredu'r Bwrdd, sy'n pennu cam nesaf y gwaith o ran gwella bywyd i'r trigolion. Yn Fforwm Partneriaeth y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, a gynhaliwyd yn Stadiwm Abertawe.com, croesawyd partneriaid o wahanol sectorau, yn cynnwys iechyd, gwasanaethau brys, addysg, elusennau, a grwpiau cymunedol, i fyfrio ar y cynnydd a chryfhau'r cydweithio.

Y Cynghorydd Andrea Lewis yw Cadeirydd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus a hi hefyd yw cyd-ddirprwy arweinydd Cyngor Abertawe. Llwyddodd y digwyddiad i ddangos sut y mae gweithio ar y cyd yn helpu i sicrhau bod Abertawe yn lle mwy teg, gwyrdd, diogel ac iach i fyw ynddo.

Er cof annwyl am ein cydweithiwr Mark

Gyda thristwch mawr y cyhoeddwn fod ein cyfaill a'n cydweithiwr, Mark Simpson, wedi marw. Ar 5 Awst 2025, bu farw Mark ar ôl brwydr ddewr.

Bu Mark (gweler y llun) yn gweithio yn y GIG ers mwy na 40 mlynedd mewn

gwahanol leoliadau a rolau cyllid. Yn ystod y 25 mlynedd ddiwethaf, bu'n gweithio fel Rheolwr Cyllid ar gyfer yr adran Ymchwil a Datblygu. Ni fydd yr adran yr un fath hebdo.

Byddwn yn cofio Mark oherwydd ei galon gynnes, ei garedigrwydd a'i hiwmor unigryw.

Roedd wastad yn llwyddo i sirioli'r swyddfa.

Cydymdeimlwn yn fawr gyda'i deulu ar yr adeg drist hon.

Diffoddwyr tân yn elwa ar sesiwn hyfforddi

Yn ddiweddar, estynnodd Ysbyty Treforys groeso i recriwtiaid diweddaraf Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru i gymryd rhan mewn sesiwn hyfforddi unigryw ar y man glanio i hofrenyddion. Yn y trefniant cydweithredu cyntaf o'i fath, a gydlynwyd gan yr Adran Ystadau, cafodd recriwtiaid gyfle i ymarfer dulliau diogel ac effeithiol o ddefnyddio ewyn diffodd tân mewn amgylchedd ysbyty realistig. Bwriad yr hyfforddiant yw eu paratoi ar gyfer digwyddiadau posibl yn ymwneud â hofrenyddion a senarios eraill uchel eu risg. Mae'r ymarferion hyn a gynhelir ar y cyd yn hollbwysig o ran creu partneriaethau cryf rhwng y gwasanaethau brys a thimau gofal iechyd.

System trosglwyddo meddyginiaethau yn esgor ar ganlyniadau

Mae system drosglwyddo newydd yn sicrhau bod meddyginiaethau'n dilyn cleifion yn fwy effeithiol wrth iddynt symud trwy wahanol adrannau a wardiau yn Ysbyty Treforys – gan wella gofal ynghyd ag esgor ar fanteision carbon a manteision o ran cost.

Ar ôl cynnal treial, cymerwyd camau i sicrhau bod meddyginiaethau – yn cynnwys tabledi, anadlwyr ac inswlin – yn dilyn cleifion yn ddi-oed ar ôl iddynt gael eu trosglwyddo o'r Adran Achosion Brys i ward arall, ac mae aelod o dîm y fferyllfa yn eu casglu'n ddyddiol rhwng dydd Llun a dydd Gwener.

Mewn wythnos yn unig, cafodd meddyginiaethau a oedd yn werth £800 eu dychwelyd i gleifion a oedd wedi symud wardiau. Dros y flwyddyn, golyga hyn y bydd meddyginiaethau sy'n werth oddeutu £41,600 yn cael eu rhoi'n ôl i gleifion y rhagnodwyd y meddyginiaethau ar eu cyfer; neu y byddant yn cael eu hailstocio a'u defnyddio ar gyfer cleifion eraill. Bydd hyn yn lleihau'r risg o wastraffu meddyginiaethau – o ran arbedion ynni, mae hyn yn cyfateb i arbed



Aelodau'r tim fferyllfa sydd wedi bod yn gysylltiedig â lansiad y cynllun meddyginiaeth newydd

6,000kg o allyriadau cyfwerth â CO2, sef 12 trip dwy ffordd yn y car o Land's End i John O'Groats. Cafodd y treial ei arwain gan staff y fferyllfa, sef Daniel Greenwell, Clare Williams, Sophie Rogers a Joseph Penaluna. Medd Daniel: "Datgelodd y gwaith dadansoddi

fod meddyginiaethau'n cael eu gadael ar ôl yn fynych mewn Adrannau Achosion Brys.

"Er bod meddyginiaethau na chânt eu trosglwyddo yn cael eu dychwelyd fel arfer i stoc y fferyllfa, mae'r broses hon yn llai effeithlon. Mae'r Adran Achosion Brys yn lle eithriadol o brys; a phan fydd gwely claf mewnol ar gael, rhaid i'r claf gael ei drosglwyddo'n ddi-oed. Hawdd iawn yw gadael meddyginiaethau ar ôl yn ystod y broses hon, ond mae ein hymyriad ni'n anelu at fynd i'r afael â hyn.

"Nawr, rydym yn ystyried gweithio gyda chydweithwyr yn yr Adran Achosion Brys i wella'r broses ar gyfer trosglwyddo meddyginiaethau yn ystod penwythnosau a chyfnodau 'y tu allan i oriau', oherwydd gall methiannau yn ystod y cyfnodau hyn barhau i arwain at golli dosau neu oedi cyn rhoi dosau."



Gofal Sylfaenol

Aelodau staff wardiau rhithwyr Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol Iechyd y Bae ac Iechyd y Ddinas



Wardiau rhithwyr yn cyrraedd carreg filltir wrth i ofal yn y cartref esgor ar fanteision mawr

Mae mwy na 12,000 o gleifion wedi cael eu cynorthwyo erbyn hyn gan wasanaeth wardiau rhithwir Bae Abertawe.

Yn wreiddiol, cafodd y gwasanaeth hwn ei roi ar waith fel prosiect peilot ym mis Tachwedd 2021, ond gan ei fod wedi bod mor llwyddiannus cafodd ei gyflwyno'n ehangach yn ddiweddarach, a bellach mae ward rithwir ar gael ym mhob un o'r wyth Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol.

Mae wardiau rhithwir yn cynnig cymorth cofleidiol yn y gymuned i bobl ag anghenion cymdeithasol ac iechyd cymhleth.

Yn hytrach na bod y ward yn cynnwys gwelyau ysbyty, mae gwely'r claf ei hun yn dod yn rhan o'r ward rithwir. Golyga hyn fod cleifion yn dal i gael gofal wyneb yn wyneb, ond eu bod yn ei gael yng nghysur eu cartrefi.

Mae tîm amlddisgyblaethol sy'n cynnwys gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol, fel meddygon, nyrsys, fferyllwyr a therapyddion, yn trafod sut i gynllunio a rheoli gofal pob claf, gan sicrhau y cynhelir asesiad ac ymyriad wyneb yn wyneb.

Defnyddir technoleg ddigidol i ddwyn timau mawr ynghyd mewn modd rhithwir, gan sicrhau bod modd cyfathrebu a chynllunio gofal mewn modd mwy effeithlon ac effeithiol. Gall meddygon teulu a gwasanaethau cymunedol atgyfeirio cleifion at y gwasanaeth. Hefyd, mae gan y gwasanaeth dîm mewngymorth yn yr ysbyty sy'n gweithio gyda staff yr ysbyty i ganfod cleifion a all fynd adref dan ofal y ward rithwir, yn hytrach na chael eu derbyn i'r ysbyty.

Mae hyn yn creu mwy o le i gleifion eraill ac mae'n atal y datgyflyru sy'n gysylltiedig ag aros yn yr ysbyty ar gyfer y grŵp hwn o gleifion. Hefyd, mae'n sicrhau bod iechyd cleifion yn cael ei optimeiddio cyn iddynt gael eu trosglwyddo i ofal eu meddyg teulu.

Hyd yn hyn, mae gwasanaeth y wardiau rhithwir wedi atal oddeutu 4,000 o dderbyniadau i'r ysbyty (ffigur

Ffisiotherapyddion yn helpu gyda'r pethau bach

Mae tîm dynodedig o ffisiotherapyddion, sy'n cynnig gwasanaeth ymateb cyflym, yn helpu cleifion sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes i wneud y pethau bach sy'n golygu cymaint.

Mae eistedd gyda'r teulu i gael pryd o fwyd neu dreulio amser yn yr ardd yn enghreifftiau o bleserau bach, ond hynod bwysig, y mae pobl yn eu dyddiau olaf angen cymorth, yn aml, i'w gwneud.

Mae'r prosiect ffisiotherapi ar waith yng Ngrŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol Iechyd y Bae, sy'n cynnwys ardaloedd fel Sgeti, Uplands, Cilâ, y Mwmbwls a Gŵyr. Fel rhan o'r prosiect, mae ffisiotherapyddion yn ymweld â chleifion sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes er mwyn eu helpu gyda phroblemau'n ymwneud â phoen, symud ac ystum, a

hefyd maent yn helpu i leihau symptomau fel diffyg anadl. Ymhellach, maent yn cynorthwyo cleifion i gyflawni nodau arbennig – fel eu helpu i eistedd mewn cadair er mwyn cael pryd o fwyd gyda'u teulu, eu cynorthwyo i dreulio amser yn yr ardd neu eu galluogi i gysgu yn eu gwely eu hunain. Rhoddodd Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol Iechyd y Bae gyllid dros dro ar gyfer y prosiect peilot, sydd wedi arwain at arlwy cyflymach a gwell gan ffisiotherapyddion gofal lliniarol arbenigol sy'n gweithio yn Nhŷ Olwen. Mae'r ffisiotherapyddion yn teithio i gartrefi cleifion ledled y clwstwr er mwyn eu helpu i aros gartref yn ystod eu dyddiau olaf, gan eu galluogi i gael gafael ar gymorth cyflym a chan leihau'r angen iddynt fynd i'r ysbyty.

bras oherwydd y cymhlethdodau sydd ynghlwm wrth ragweld derbyniadau). Medd Neil Hapgood, rheolwr gwella gwasanaethau ar gyfer wardiau rhithwir Bae Abertawe: "Mae'r gwasanaeth yn gweithio fel pont hanfodol rhwng gofal sylfaenol, gofal eilaidd a gwasanaethau cymunedol trwy ddwyn ynghyd staff ledled y system iechyd a gofal i gydweithio ar gynllunio a darparu gofal.

"Mae'r dull di-dor hwn yn atal oedi, yn golygu bod modd darparu gofal o'r radd flaenaf mor ddarbodus â phosibl, ac yn sicrhau bod Bae Abertawe yn symud i gyfeiriad polisi cenedlaethol. Yn ogystal â thrin prif broblem y claf, mae wardiau rhithwir hefyd yn cynnal asesiad cynhwysfawr llawn i'r henoed er mwyn optimeiddio gofal cleifion a'u gallu i fyw'n well gartref.

"Gall hyn gynnwys pethau fel gwaith atal syrthio, cynllunio gofal uwch ac adolygu meddyginiaethau.

"Mae cleifion sy'n gadael yr ysbyty dan ofal wardiau

rhithwir 70 y cant yn llai tebygol o gael eu haillderbyn i'r ysbyty o gymharu â chleifion nad ydynt dan ofal wardiau rhithwir – mae hyn yn dangos pa mor werthfawr yw dull cyfannol."

Mae data a gasglwyd gan y gwasanaeth hwn yn dangos bod 98 y cant o gleifion yn hyderus bod y wardiau rhithwir yn diwallu eu hanghenion yn y cartref, a bod 98 y cant hefyd o'r farn eu bod yn cael eu cynnwys mewn trafodaethau ynglŷn â'u gofal.

Mae Dr May Li, meddyg teulu wardiau rhithwir, wedi bod yn gysylltiedig â'r gwasanaeth o'r cychwyn cyntaf.

Meddai: "Rydw i'n falch dros ben o'r gwasanaeth cofleidiol a ddarperir gan wardiau rhithwir i garfan o gleifion sy'n agored iawn i niwed yn ein cymuned.

"Dyma un o blith yr ychydig wasanaethau sy'n cynnig cysylltiad di-dor rhwng ein rhyngwyneb gofal sylfaenol a gofal eilaidd, ac mae'n ased anhygoel i'n bwrdd iechyd."

Practis Deintyddol yn wên o glust i glust ar ôl ennill gwobr cynaliadwyedd

Mae practis deintyddol yng Nghastell-nedd Port Talbot wedi cael cydnabyddiaeth genedlaethol am ei ymrwymiad i fod yn gynaliadwy.

Eisoës, roedd Practis Deintyddol GCG yng Ngwauncaegurwen wedi ennill gwobr aur fel rhan o Gynllun Gwobrwo a Fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru.

Mae'r cynllun, a gyflwynwyd gan lechyd Cyhoeddus Cymru, yn cynnwys y camau clinigol ac anghlinigol y gall staff gofal sylfaenol eu cymryd yn eu practisiau er mwyn bod yn fwy ecogyfeillgar.

Wrth roi ychwaneg o gamau ar waith, gall y practisau ennill gwobrau efydd, arian ac aur.

Nawr, mae'r practis deintyddol wedi ennill y categori Gofal Sylfaenol Gwyrddach yng Ngwobrau Cynaliadwyedd GIG Cymru, a gynhaliwyd yn Arena Abertawe ym mis Mehefin. Cafodd y staff eu gwobrwo am gynnal prosiect 'gwella ansawdd a lleihau gwastraff' a roddwyd ar waith ganddynt fel rhan o'r cynllun.

Yn ôl Yvette Powe, deintydd ym Mhractis Deintyddol GCG ac arweinydd deintyddol Clystyrau Cydweithredol Lleol Cwmtawe a'r Cymoedd Uchaf: "Fe wnaethom benderfynu canolbwyntio ein prosiect ar wastraff, gan ei fod yn rhywbeth y mae'r holl dîm deintyddol yn cyfrannu ato, oddi mewn ac oddi allan i'r ddeintyddfa, gan greu 'dull tîm' ar gyfer mynd i'r afael â'r mater.

"Gwelsom ein bod yn cynhyrchu 20kg o wastraff clinigol yr wythnos, felly fe wnaethom anelu at ei leihau i 18kg o fewn chwe mis.

"Hefyd, aethom ati i adolygu cynnwys rhai bagiau gwastraff clinigol a gwelsom eu bod, yn bennaf, yn cynnwys menig, swabiau a gwastraff triniaeth, fel bibiau cleifion – rhywbeth roeddem yn disgwyl ei weld. Ond fe welsom hefyd fod y bagiau'n cynnwys llawer o dyweli papur a chwpanau cleifion, a llwyddodd hyn i'n helpu i sylweddoli ein bod yn cynhyrchu gwastraff clinigol yn amhriodol, ac y gallem newid hyn."

Wrth adolygu cynnwys y bagiau gwastraff clinigol, darganfu'r staff hefyd fod mwy na 400 o gydau sterileiddio, a ddefnyddir i sterileiddio drychau a chwiliyddion, yn cael eu gwaredu bob wythnos.

Cyflwynodd y staff gynwysyddion ar gyfer storio

Clinig optometreg yn canolbwyntio ar wella mynediad i gleifion

Fel rhan o gyfleuster addysgu newydd yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, mae optometryddion yn hogi eu sgiliau ac yn helpu i leihau amseroedd aros i gleifion.

Mae'r clinig 'addysgu a thrin' yn helpu i hyfforddi optometryddion, a fydd yn gallu darparu gwasanaeth presgripsiynu annibynnol i gleifion yn y dyfodol.

Mae'r staff yn hyfforddi optometryddion cymhwysedig a chofrestredig sy'n astudio ar gyfer eu cymhwyster presgripsiynu annibynnol. Mae hyn yn galluogi optometryddion i ddiagnosisio, rheoli a thrin amrywiaeth o gyflyrau llygaid.

Yn aml, mae hyn yn golygu bod cleifion yn cael gofal ynghynt, ac yn nes at eu cartref, gan nad oes angen eu hatgyfeirio i'r ysbyty.

Mae'r myfyrwyr a ddaw i'r clinig, a leolir yn Ysbyty



Staff Practis Deintyddol GCG gyda Sue West-Jones, Arweinydd Clinigol Cynaliadwy ac ymgynghorydd Adran Achosion Brys Bae Abertawe (ar y chwith eithaf), a Hannah Roan, Cyfarwyddwr Dros Dro Cynllunio a Phartneriaethau Comisiynu a Chynaliadwyedd a Hayley Beharrell, Rheolwr Cynllunio Cynaliadwyedd (y ddywy ar y dde eithaf)

Nod 'bwyta'n iach' yr Elyrch

Ar ôl i staff gofal sylfaenol uno â Sefydliad AFC Dinas Abertawe, mae lluo o blant ysgol wedi dysgu llawer am fwyta'n iach. Cafodd y plantos ddsygu sut i baratoi a choginio prydau maethlon ar ôl ymuno â'r rhaglen 'Jack to a Chef'.

Darparodd Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol lechyd y Ddinas arian ar gyfer y sefydliad, sef cangen elusennol clwb y Bencampwriaeth, er mwyn helpu i addysgu plant ysgol pa mor bwysig yw byw mewn ffordd iach. Cymerodd pum ysgol gynradd ac un ysgol uwchradd yn ardal y Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol – sy'n cwmpasu de-ddwyrain a chanol Abertawe – ran yn y rhaglen. Cynigiodd y cwrs, a barodd bum wythnos, gymysgedd o agweddau damcaniaethol ac ymarferol yn ymwneud â maeth a choginio.

drychau a chwiliyddion er mwyn helpu i leihau nifer y cydau sterileiddio, gan barhau i gadw at brotocolau glanhau. Cam arall a gymerwyd gan y practis oedd cysylltu â gweithgynhyrchwr y cydau sterileiddio, a

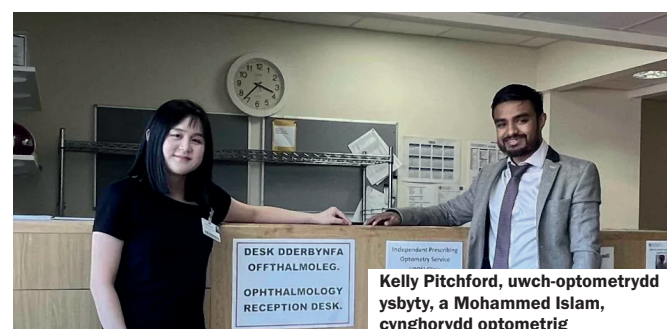
ddywedodd y byddai modd eu hailgylchu pe baent yn cael eu gwahanu. Hefyd, gwelsom fod oddeutu 350 o gwpanau plastig yn cael eu gwaredu bob wythnos," ychwanegodd Yvette.

"O ganlyniad i hyn, fe wnaethom ddechrau defnyddio cwpanau dur gwrthstaen amlbro. Bu'n rhaid inni addasu'r poerlestri, a ddefnyddir gan gleifion i roi dŵr dros eu cegau, er mwyn i'r dŵr allu mynd i mewn i'r cwpanau newydd. Bu hyn yn llwyddiant mawr a bu'n newid gweladwy i'r cleifion, a chawsom lawer o adborth cadarnhaol."

O ganlyniad i waith y tîm, o fewn chwe mis bu modd lleihau nifer y bagiau gwastraff clinigol o bump i bedwar yr wythnos – sef lleihad o 20 y cant.

Dros y ddwy flynedd ganlynol, gwelwyd lleihad arall, a bellach mae'r practis yn cynhyrchu dau fag o wastraff clinigol yr wythnos yn gyson, sy'n pwysu oddeutu 8kg – lleihad o 40 y cant.

Medd Yvette: "Mae'r canlyniadau wedi bod yn gadarnhaol iawn ac mae'r newidiadau a gyflwynwyd gennym wedi cael eu hymgorffori'n llwyr yn ein hymarfer dyddiol."



Castell-nedd Port Talbot, eisoës wedi cwblhau arholiadau damcaniaethol fel rhan o'u cwrs yn y brifysgol. Kelly Pitchford yw'r uwch-optometrydd ysbyty sy'n cyflwyno'r hyfforddiant yn y clinig.

Meddai: "Mae'r holl fyfyrwyr wedi cwblhau eu harholiadau damcaniaethol, a'r cam nesaf yw mynd ar leoliad. Yn ystod y sesiynau, maent yn ennill

gwybodaeth ymarferol a gallant greu portffolio i ddangos eu bod wedi gweld y nifer ofynnol o gleifion.

"Ar ôl iddynt gwblhau'r elfen ymarferol, byddant yn mynd yn ôl i'r brifysgol i gwblhau trydydd cam eu hyfforddiant, sef arholiad terfynol.

"Os byddant yn llwyddo i gymhwyso, bydd modd iddynt wneud cais i bresgripsiynu yn y gymuned."

Cymhwysodd Maisie Evans yn optometrydd ym Mhrifysgol Caerdydd yn 2019, a nawr mae'n gweithio yn Siop Optegwyr Bater & Stout yn Nhreforys.

Ers hynny, mae wedi cael hyfforddiant yn y clinig addysgu a thrin fel rhan o'i chymhwyster ôl-radd.

"Mae'r clinig yn ffordd wych o alluogi myfyrwyr presgripsiynu annibynnol i ddsygu ac ymglyfarwyddo â'r cyflyrau y byddant yn eu gweld yn y gymuned," ychwanegodd.

Beth sydd ar y Gweill Dyddiadau i'ch dyddiadur

30 Medi
Trawma Mawr yn Nhreforys –
Trawma ar gyfer Nyrsys Achosion
Brys, Lefel 1

9am – 5pm yn Adran Achosion
Brys Ysbyty Treforys.

Mae hyfforddiant trawma Lefel 1
ar gyfer nyrsys achosion brys yn
hanfodol ar gyfer paratoi nyrsys i
ddelio'n effeithiol â sefyllfaeodd
sy'n bygwth bywyd. Ei nod yw
sichrau bod nyrsys achosion brys
wedi cael eu paratoi'n dda ar
gyfer delio â'r cymhlethdodau
sydd ynghlwm wrth ofal trawma,
gan wella canlyniadau i gleifion
ac achub bywydau yn y pen draw.
Cysylltwch â Nicola.Bromham@
wales.nhs.uk i drefnu lle.

30 Medi
Seminar Ymwybyddiaeth o Dwyll

1 – 2pm, Ystafell Seminar 9,
Ysbyty Treforys.

Cysylltwch â Matthew.Evans20@
wales.nhs.uk i gael gwybodaeth
am sut y gallwch neilltuo lle.

1 Hydref
Camau at Lesiant – Gweithredu
ar Orbyrder

Mae'r gwasanaeth Iechyd
Galwedigaethol a Llesiant Staff
wedi datblygu sesiynau y mae
croeso ichi ymuno â nhw. Mae'r
sesiynau hyn ar agor i staff,
myfyriwyr a gwirfoddolwyr.

Nod y sesiynau 'Camau at
Lesiant' yw gweithio gyda chi
i rannu technegau defnyddiol,
perthnasol, sy'n seiliedig ar
dystiolaeth er mwyn hyrwyddo
iechyd yn y gwaith. Os oes
gennych ymholiadau, anfonwch
e-bost i'r cyfeiriad SBU. BIPBA.

HyfforddiantIGLI@wales.nhs.uk

8 Hydref
Hyfforddiant Gwasanaethau
Cymdeithasol – Esgeuluso Plant

10am – 4pm, Ystafell 111,
Neuadd y Dref, Abertawe.

Bydd y diwrnod hyfforddiant hwn
yn ystyried y cymhlethdodau sydd
ynghlwm wrth ddeddfwriaethau
a pholisïau'n ymwneud ag
esgeuluso plant; ynghyd
ag ystadegau esgeuluso
a chanlyniadau ymchwil;
chwilfrydedd proffesiynol;
adnabod esgeulustod, ymateb
iddo a'i asesu; a dulliau a sgiliau
wrth weithio gyda phlant sydd
wedi cael eu hesgeuluso. Os
hoffech drefnu lle, anfonwch
e-bost i'r cyfeiriad Social.
ServicesTraining@Swansea.gov.
uk.

17 Hydref
Grŵp Iechyd Dynion

12.30 – 1.30pm

Staff gwrywaidd y Bwrdd Iechyd,
dewch i ymuno â ni unwaith y mis
i gael cyngor, cymorth neu sgwrs.
Os hoffech fynychu'r sesiwn
fisol hon, anfonwch e-bost i'r
cyfeiriad SBU.OHWBTraining@
wales.nhs.uk – cynhwyswch deitl
eich swydd a'ch hoff gyfeiriad
e-bost, ac yna byddwn yn anfon
gwahoddiad atoch.

*I gael rhagor o ddiwyddiadau
ar gyfer eich dyddiadur,
mewngofnodwch ar yr adran
diwyddiadau ar fewnwyd Bwrdd
Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.*

Mae clwb gwau NEWYDD Bae Abertawe yn helpu'r staff i ymlacio yn ystod eu hamser cinio.

Caiff y clwb Gwau a Sgwrsio ei gynnal ym
Mhencadlys Baglan bob yn ail ddydd lau, ac
estynnir croeso i bawb.

Yn ôl Deb Longman, sylfaenydd y clwb, mae gwau
yn cyd-fynd ag Awst Actif, oherwydd gwyddys ei
fod yn helpu i wella iechyd meddwl.

Dengys ymchwil y gall y diddordeb poblogaidd
leihau gorbryder, iselder a phoen cronig, ynghyd
ag arafu dementia.

Medd Deb: "Rydym newydd ddechrau clwb
Gwau a Sgwrsio dros amser cinio, unwaith bob
pythefnos, fel ffordd o hyrwyddo ymwybyddiaeth
ofalgar, bwrw straen ac ymlacio.

"Rydym mor brysur yn y bwrdd iechyd – pan ydw
i gartref, mae gwau yn fy helpu i fwrw straen
ar ôl diwrnod hir, mae'n galluogi fy meddwl i
ganolbwyntio ar rywbeth arall.

"Mae ymwybyddiaeth ofalgar mor bwysig, ond
nid wyf yn dda am eistedd a myfyrion – dyw hynny
ddim yn gweithio i mi. Ond mae gwau'n cael yr un
effaith. Profwyd ei fod yn dda i iechyd meddwl.

"Mae'n cadw eich meddwl yn effro ac mae'n atal
dirywiad meddyliol – mae'n dda iawn i'ch iechyd
gwybyddol, yn ogystal â bod yn ffordd dda o
ymlacio.

"Hefyd, mae'n ffordd wych o ddod i adnabod eich
cydweithwyr."

Helpwch ni drwy eich helpu eich hun

Carys Williams, a ddaeth â'r llyfryn
ar sut i atal datgyflyru ynghyd



Pennod newydd wrth i lyfryn helpu cleifion i fynd adref

Mae llyfryn newydd, sy'n anelu at helpu
pobl i fynd i'r afael â datgyflyru, wedi'i
lansio ym Mae Abertawe.

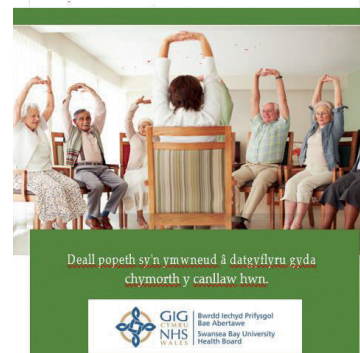
Datgyflyru yw'r broses pan mae diffyg
gweithgarwch corfforol yn ystod
arhosiad yn yr ysbyty yn gallu arwain
at ganlyniadau negyddol i gleifion, yn
enwedig i bobl hŷn. Gall cleifion golli
eu galluoedd corfforol a gwybyddol
o fewn oriau os na chymerir camau
i atal datgyflyru. Mae datgyflyru yn
achosi niwed i gleifion. Gall ymestyn
yr amser a dreuliant yn yr ysbyty a gall
eu hatal rhag dychwelyd i'w cartrefi ac
at eu teuluoedd. Hefyd, gall arwain at
ganlyniadau hirdymor.

Mae'r llyfryn newydd yn awgrymu cyfres o ymarferion
corfforol ysgafn y gall cleifion geisio'u gwneud er
mwyn helpu i arafu neu atal datgyflyru, gan eu helpu i
adfer a chael eu rhyddhau ynghynt o'r ysbyty.

Hefyd, mae'r llyfryn yn cynnig canllawiau ar y pethau
y dylech fynd â nhw gyda chi i'r ysbyty a'r modd y gall
eich teulu eich cynorthwyo.

Cafodd y llyfryn 'Sut i Atal Datgyflyru' ei lunio gan
Carys Williams, myfyriwr Therapi Galwedigaethol
ym Mhrifysgol Caerdydd, yn ystod lleoliad yn Adran
Achosion Brys Ysbyty Treforys. Erbyn hyn, mae Carys
wedi cymhwyso ac mae'n gweithio fel Therapydd
Galwedigaethol yn Ysbyty Athrofaol Cymru yng

Sut i atal Datgyflyru



Nghaerdydd. Meddai: "Rydwi wrth fy
modd y bydd y gwaith a wnes yn ystod
fy amser ym Mae Abertawe yn cael ei
ddefnyddio i gynorthwyo teuluoedd a
chleifion.

"Ein gobaith wrth greu'r adnodd oedd
helpu defnyddwyr gwasanaethau,
a'r boblogaeth ehangach, i ddeall
datgyflyru'n well, yn ogystal â deall ei
effeithiau. Trwy gynnal strategaethau
cyfannol a syml, a thrwy ddarparu
dolenni ar gyfer gwasanaethau
cymunedol defnyddiol, ein gobaith yw
y gallwn rymuso cleifion a theuluoedd
i ymhél â'u hadferiad, pa un a fyddant

ar y ward neu gartref. Hefyd, trwy ddarparu'r daflen
hon cyn gynted ag y bydd y defnyddwyr yn cerdded
trwy'r drws ffrynt, gobeithio y bydd modd ategu
nodau gweithwyr iechyd proffesiynol a defnyddwyr
gwasanaethau fel ei gilydd, gan helpu i gryfhau
canlyniadau adfer. Profiad gwych fu greu'r adnodd hwn
a diolch i Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe am ei
anogaeth a'i gymorth." Medd Eleri D'Arcy, Arweinydd
Gwella Ansawdd Syrthio Bae Abertawe: "Rydwi'n
wirioneddol falch bod y llyfryn addysgiadol a hygyrch
hwn, sy'n sôn am ddatgyflyru mewn ysbytai, wedi cael
ei lansio – sef llyfryn a luniwyd gan Carys Williams,
cyn-fyfyriwr.

"Mae'n adnodd gwych a fydd yn cynorthwyo cleifion a
staff fel ei gilydd, gan gynnig cyngor ymarferol."



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

Cysylltwch ag elusen Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ar ein
gwefan: <https://elusenlechydbaeabertawe.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