



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Newyddion Rhwydwaith Gofal yn y Gymdogaeth (NCN).

RHIFYN 11: Gaeaf 2025/ Gwanwyn 2026

Croeso i rifyn unarddeg o'n cylchlythyr chwarterol.



Wrth i ni gamu allan o fisoedd y gaeaf a chrosawu dyddiau golau'r y gwanwyn, rydym yn falch o ddod â'r newyddion diweddaraf i chi gan Rhwydweithiau Gofal yn y Gymdogaeth (NCNs) o bob cwr o ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Nod y cylchlythyr hwn yw eich diweddarau ar y gwaith anhygoel sy'n digwydd yn ein cymunedau, gan ddathlu'r syniadau arloesol, y partneriaethau cryf a'r cyflawniadau ysbrydoledig sy'n parhau i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl.

Yn y rhifyn hwn, gallwch ddod o hyd i fanylion am ddigwyddiadau sydd ar y gweill, straeon calonogol a datblygiadau newydd cyffrous. Ein nod yw eich helpu i deimlo'n wybodus, yn gysylltiedig ac yn falch o'r cynnydd rydyn ni'n ei wneud gyda'n gilydd wrth i ni symud ymlaen i dymor newydd llawn twf ac adnewyddu.

Gobeithiwn y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn a gobeithiwn y bydd yn cynnig cipolwg cadarnhaol ac ysbrydoledig i chi ar y gwaith gwydch sy'n digwydd ar draws ein cymunedau.

[Lgael rhagor o wybodaeth am y rhaglen NCN, ewch i](#) Rhwydweithiau Gofal yn y Gymdogaeth (NCNs) -Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (nhs.wales), neu anfonwch e-bost at: abb.strategicchangeteam@wales.nhs.uk



Cynnwys

Tudalen 1

Cyflwyniad

Tudalen 2

NCN Blaenau Gwent

Tudalen 3

NCN Caerffili

Tudalen 4

NCN Sir Fynwy

Tudalen 5

NCN Casnewydd

Tudalen 6

NCN Torfaen

Tudalen 7

Newyddion arall...

Beth yw Rhwydwaith Gofal yn y Gymdogaeth (NCN)?

Mae Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth (NCNs) yn dwyn ynghyd wasanaethau iechyd a gofal lleol o fewn ardal benodol, ac maent fel arfer yn cefnogi cymunedau o tua 40,000 i 60,000 o bobl.

Mae pob NCN yn uno amrywiaeth eang o weithwyr proffesiynol gan gynnwys Meddygon Teulu, Deintyddion, Optometryddion, Fferyllwyr, Nyrsys Cymunedol, Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd (AHPs), ac arbenigwyr Gofal Cymdeithasol.

Drwy gydweithio, mae NCNs yn gwella'r ffordd y caiff gofal ei gydlynu, maent yn creu darlun cliriach o anghenion iechyd lleol, yn blaenoriaethu gwelliannau i wasanaethau ac yn creu atebion wedi'u teilwra sy'n gwella iechyd a lles unigolion a chymunedau.



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Blaenau Gwent

Mae pawb yn haeddu Cwts ar Ddydd San Ffolant - Digwyddiad Lles i'w gofio

Roedd ein Digwyddiad Lles Anifeiliaid Rhyngweithiol i oedolion yn unig ar 12 Chwefror yn llwyddiant twymgalon, gan ddod â llawenydd, hyder a hwb gwirioneddol i les meddyliol. Cynhaliwyd y sesiwn yn Hwb Cymunedol Georgetown fel rhan o'r Caffi Keeping Well, a chroesawodd y sesiwn y syniad bod pawb yn haeddu cwtsh Sant Ffolant, hyd yn oed gan anifail cyfeillgar!



Cyfarfu ymwelwyr â chymysgedd anhygoel o greaduriaid, gan gynnwys peithon, swricataid, moch cwta, cwningod, crwban, tarantwla, drewgi o'r enw Mable, a hyd yn oed Magic y dylluan ysgubor ddu a Raven y llwynog arian.

Roedd bron i 50 o bobl yn y sesiwn, ac roedd llawer ohonynt yn wynebu eu hofnau, tra roedd eraill yn mwynhau rhyngweithiadau a oedd yn eu tawelu, a phawb yn gadael gyda gwên fawr a hwyliau ysgafnach. Dangosodd y digwyddiad yn glir yr effaith ddirchafol y mae treulio amser gydag anifeiliaid yn ei chael o ran lleddfu straen.

Diolch yn fawr i Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin a Chyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent am ariannu a chefnogi'r weithgaredd lles wych hon.

Bloom & Breathe

Bydd sesiwn galw heibio llesiant newydd ar gyfer staff yn cael ei lansio yn Ysbyty YAB y gwanwyn hwn, gan gynnig garddio ysgafn, cymorth gwranddo a lle tawel i gymryd seibiant yn ystod amser cinio yn y cwrt staff.

Mae Bloom & Breathe, a gefnogir gan Gaplaniaeth a Thîm NCN Blaenau Gwent, yn darparu amgylchedd tawel, heb bwysau lle gall staff gamu oddi wrth amgylchedd prysur yr ysbyty ac ailgysylltu â natur drwy weithgareddau garddio syml. Nid oes angen profiad, a does dim disgwyliad i siarad, dim ond cyfle i anadlu, arafu a gofalu am eich lles.

Diolch i rodd gan Gynghrair Cyfeillion YAB, mae sied ac offer garddio wedi'u prynu. Llwyddodd Lisa, ein Cydlynnydd Gweithgareddau, i gael planhigion fel rhodd gan Ganolfan Arddio'r Fenni hefyd, ac roeddent yn cynnwys cennin Pedr, Helleborus Niger a dwy goeden Nadolig ifanc.

Cymuned sydd wedi'i huno gan Les, Cynhesrwydd a Phartneriaethau Bendigedig

Daeth y Cyngerdd Lles yn Hwb Cymunedol Georgetown, Tredegar ar 29 Ionawr â'r gymuned at ei gilydd ar gyfer prynhawn dyrchafol o gerddoriaeth a chysylltiad. Trefnwyd y digwyddiad gan Blaenau Gwent Hapus ac Iach a chafodd ei ariannu gan Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin a Grant Gofod Cynnes. Creodd y digwyddiad le croesawgar i bron i 100 o fynychwyr.

Creodd perfformiad Kelly Ann Wyatt awyrgylch llawen, gyda chymorth CIC Cymunedau Llewyrchus ac ystod o sefydliadau partner gan gynnwys Age Cymru, Men's Den, BG Wellbeing Friends, Activate BG, BG Food Partnership a'r grŵp You're Never Alone. Cyflenwyd lluniaeth yn rhannol gan y Banc Bwyd yn 1 Y Cylch.

Amlygodd y diwrnod ysbryd cymunedol cryf; helpodd trigolion ei gilydd i fynychu ac roedd gwirfoddolwyr, gan gynnwys cystadleuydd Miss Teen Wales, a gyrhaeddodd y rownd derfynol, Rianna James, yn ychwanegu at y positifrwydd.

I'r rheiny sydd eisiau aros yn gysylltiedig, mae'r Caffi Keeping Well yn dal i gael ei gynnal bob dydd lau am 3.30pm.



Caerffili

Cydweithrediad Optometreg Caerffili yn Cyflwyno Gweithdy DPP ymarferol yn Specsavers Caerffili

Cynhaliodd Cydweithrediad Optometreg Caerffili noson ar ddatblygiad proffesiynol parhaus (DPP) yr wythnos hon, gan ddod â 21 o glinigwyr lleol at ei gilydd ar gyfer gweithdy ymarferol ar addaswyr lampau hollt digidol. Cynhaliwyd y digwyddiad yn Specsavers Caerffili ac roedd yn rhan o ymrwymiad parhaus y Gydweithrediad i wella sgiliau clinigol ar draws gofal llygaid sylfaenol.

Arweiniwyd y sesiwn ar y cyd gan Nkosi Yearwood, Arweinydd Cydweithredol Optometreg Caerffili ar gyfer y Gogledd a'r De, ac Ebube Obi, Llawfeddyg Offthalmig Ymgynghorol a Darlithydd Anrhydeddus ym Mhrifysgol Caerdydd. Gyda'i gilydd, fe wnaethant ddangos i'r mynychwyr sut i ddefnyddio addaswyr lamp hollt digidol, gan gynnig arddangosiadau, ymarfer ymarferol, a thrafodaethau ar sut y gellir integreiddio delweddu digidol i lwybrau asesu arferol ac ymgynghori o bell.



Tîm Ardal Caerffili yn Rhoi Bwyd a Deunyddiau ymolchi i Ymddiriedolaeth y Plwyf

Mae staff o Dîm Ardal Caerffili wedi dod at ei gilydd i gefnogi trigolion lleol drwy roi bwyd, deunydd ymolchi, ac eitemau hanfodol i'r cartref i Ymddiriedolaeth y Plwyf, elusen gymunedol yng Nghaerffili sy'n darparu cymorth ymarferol i bobl sy'n wynebu caledi.

Gwnaethpwyd y fenter yn bosibl diolch i gyfraniadau hael gan gydweithwyr ar draws tîm yr ardal. Cafwyd cefnogaeth hefyd gan Sefydliad Merched Machen, a llwyddodd yr aelodau i gasglu a rhoi cyfran sylweddol o'r eitemau bwyd.

Bydd y rhodd yn ychwanegu at stoc Pantri Cymunedol Ymddiriedolaeth y Plwyf, sy'n darparu cymorth hanfodol i unigolion a theuluoedd sy'n profi pwysau ariannol, ansicrwydd bwyd, neu heriau annisgwyl.



Canolfan Iechyd Trethomas - Urddas Mislif

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, drwy Grant Urddas Mislif Llywodraeth Cymru, wedi sicrhau cyllid i sicrhau bod unrhyw un sy'n cael mislif yn Sir Caerffili yn gallu cael gafael ar gynhyrchion mislif am ddim.

Os ydych chi'n byw, yn gweithio, neu'n mynychu'r ysgol yng Nghaerffili, gallwch gasglu cynhyrchion y gellir eu haildefnyddio c chynhyrchion untro, gan gynnwys tamponau, padiau, cwpanau mislif, a dillad isaf mislif, o dros 90 o leoliadau ledled y sir.

Mae Tîm Ardal Caerffili yn gweithio mewn partneriaeth â'r Awdurdod Lleol, ac mae Canolfan Iechyd Trethomas yn falch o fod yn un o'r lleoliadau sy'n cynnig cynnyrch mislif am ddim i ddefnyddwyr gwasanaeth. Gall ysgolion, elusennau, a sefydliadau di-elw yn Sir Caerffili hefyd ofyn am gynhyrchion am ddim ar gyfer defnyddwyr eu gwasanaeth drwy gysylltu â perioddignity@caerphilly.gov.uk neu ffonio 07394 400991.

I gael rhagor o wybodaeth am ymgyrch Cymru sy'n falch o'r mislif Llywodraeth Cymru, ewch i:

<https://gov.wales/period-proud-wales>.





Sir Fynwy

Timau Sir Fynwy yn Dangos Gwydnwch Anhygoel Yn ystod Storm Claudia

Ar ddiwedd 2025, yn ystod y llifogydd difrifol a achoswyd gan Storm Claudia, dangosodd cymuned Sir Fynwy wytnwch a gwaith tîm rhyfeddol. Cyrhaeddodd lefelau dŵr ar Afon Mynwy y lefelau uchaf erioed, ac eto gweithiodd staff a phartneriaid yn ddiplino i amddiffyn trigolion.

Teithiodd Nyrsys Ardal mewn cwch i gyrraedd cleifion, cafodd unigolion bregus eu cludo'n ddiogel i Monnow Vale, ac roedd sefydliadau lleol, gan gynnwys y ganolfan hamdden, eglwysi a busnesau, yn cefnogi pobl y bu'n rhaid iddynt ddianc gyda lloches, rhoddion a phrydau poeth. Roedd Practis Meddygon Teulu Porth y Castell, er eu bod wedi cael eu heffeithio'n ddrwg, yn ôl yn gweithio o fewn dyddiau diolch i drefniadau adleoli'n gyflym i Monnow Vale

Sefydlwyd podiau fferylliaeth hefyd i sicrhau y gallai preswylwyr gael mynediad at feddyginiaeth hanfodol o hyd.

Diolch o galon i'r holl staff, ymatebwyr brys a phartneriaid am eu proffesiynoldeb, eu tosturi a'u hymrwymiad di-wyro drwy gydol y cyfnod heriol hwn.



Creu Tawelwch: Ward Cas Gwent yn Dathlu Ei Gofod Llesiant newydd ar gyfer Cleifion

Rydym yn falch o rannu'r wybodaeth ddiweddaraf am yr Ystafell Ddydd sydd wedi'i gwella ar Ward Cas-Gwent yn Ysbyty Cymunedol Cas-gwent. Mae'r gofod wedi'i adnewyddu er mwyn rhoi gwell cefnogaeth i les corfforol ac emosiynol cleifion yn well, gan helpu i leihau datgyflyru ac annog ymgysylltu bob dydd.

Mae bellach yn cynnwys:

- Byrddau ffiget ar gyfer sgiliau motor manwl ac ysgogiad tawelu
- *Skittles* bwrdd a gemau ysgafn i hyrwyddo symudiad a rhyngweithio cymdeithasol
- Gweithgareddau therapiwtig a hamdden sy'n cynnig newid amgylchedd ysgogol

Mae'r gofod croesawgar hwn sy'n llawn gweithgareddau yn helpu cleifion i aros yn actif, yn gysylltiedig ac mae'n eu cefnogi yn ystod eu harhosiad.

Diolch i'r holl staff sy'n parhau i hyrwyddo'r ardal werthfawr hon i'n cleifion.

O Un Ystafell i 1,000 o Gleifion: Carreg Filltir Sir Fynwy!

Yn ôl yn 2022, dechreuodd y Gwasanaeth Meddygol Cyflym yn Sir Fynwy gydag un ystafell yn unig, un clinigwr eiddilwch, ac ychydig iawn o atgyfeiriadau. Diolch i gefnogaeth gref gan Nyrsys Ardal ac ymgysylltiad parhaus â meddygfeydd, datblygodd y gwasanaeth yn araf ac mae'r cynnydd ers hynny wedi bod yn rhyfeddol.

Heddiw, mae'r tîm wedi:

- ✓ Gweld a rhyddhau 1,000 o gleifion
- ✓ Trin 80% yn ddiogel gartref
- ✓ Cyflawni < 1% o farwolaethau ac

wedi derbyn adborth rhagorol

Trwy weithio ar y cyd ar draws y tîm CRT, Nyrsys Ardal, Meddygon Teulu a rheolwyr, mae'r gwasanaeth wedi cynyddu clinigau, ehangu triniaethau, tyfu'r cyfleuster DAP ac wedi lansio gwasanaethau yn y Gogledd sy'n cyfateb i 31 ward Cas-Gwent yn y gymuned. Y tu hwnt i'r arbedion sylweddol o ran costau, y gwerth go iawn yw'r profiad gwell y mae cleifion yn ei gael.

Mae'r ganmoliaeth gan staff a chleifion yn adlewyrchu'r effaith:

"Diolch i chi am y gofal cyfeillgar a gwych - fe aethoch chi y tu hwnt i'r hyn yr oeddwn yn ei ddisgwyl."

"Dyma weithio integredig ar ei orau... hynod hapus o fod yn rhan ohono."

Diolch enfawr i Dr Kitson a'r Tîm Eiddilwch - mae'r garreg filltir hon yn haeddu dathliad go iawn.

Casnewydd

Adsefydlu'r Ysgyfaint a Chynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff BIPAMB - Fy Stori fel Claf

Cyn dechrau rhaglenni Adsefydlu'r Ysgyfaint a NERS BIPAB, roeddwn i'n teimlo'n sownd ac wedi fy llethu gan fy mhwysau, COPD a MS. Roedd ymarfer corff yn teimlo'n amhosibl, ac roedd fy hyder a'm iechyd meddwl wedi dioddef mewn gwirionedd. Ar fy nhrymaf, roeddwn yn pwysu 34 stôn 8 pwys (2024).

Newidiodd popeth pan gysylltodd yr Adran Adsefydlu'r Ysgyfaint â mi. Gosododd y tîm nodau wythnosol bach, cyraeddadwy a helpodd fi i adeiladu cymhelliant a gobaith. Ar ôl cwblhau'r rhaglen 8 wythnos, ymunais â'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yng Nghasnewydd. Mynychais ddwy sesiwn yr wythnos ar y llwybr ysgyfaint 32 wythnos ac un dosbarth rheoli pwysau wythnosol gyda'r Hyfforddwr NERS Kayleigh. Fe wnaeth y strwythur hwn fy helpu i wella fy symudedd, diffyg anadl, arferion bwyta a lles cyffredinol. Roedd hefyd yn rhoi trefn arferol i mi ac allfa gymdeithasol gefnogol. Roedd yna wythnosau pan nad oedd fy mhwysau yn newid neu roedd fy niet yn llithro, ond fe wnaeth y rhaglen fy helpu i aros ar y trywydd iawn. Dros ddwy flynedd, rwyf wedi colli 15 stôn ac rwyf nawr yn mynd i'r gampfa ar fy mhen fy hun. Gobeithio bod fy nhaith yn annog pobl eraill sy'n wynebu heriau tebyg. Pwysau ar hyn o bryd: 19 stôn (2026).



Digwyddiad Blwyddyn Newydd, Person Newydd yng Nghanolfan Iechyd a Lles 19 Hills

Ar 15–16 Ionawr 2026, cynhaliodd Canolfan Iechyd a Lles 19 Hills ei digwyddiad 'Blwyddyn Newydd, Person Newydd', gan ddod ag ystod o wasanaethau iechyd a lles lleol ynghyd. Roedd y partneriaid yn cynnwys Helpa Fi i Stopio, Cymorth Alcohol, Deieteg, Iechyd Meddwl, Momentwm, Iechyd y Geg, VAWDASV a'r tîm IWN, a chynhaliwyd sesiynau blasu ar ffitrwydd ac roedd lluniaeth ar gael. Parhaodd bore coffi dydd Gwener y thema gyda sefydliadau gwadd ychwanegol. Daeth lluo o bobl i'r digwyddiad ac roedd yn fodd o godi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael drwy'r Ganolfan a grwpiau cymunedol lleol.

Hwb Cynnes @ Canolfan Iechyd a Lles 19 Hills

Ddydd Gwener 23 Ionawr 2026, cynhaliodd Canolfan Iechyd a Lles 19 Hills Hwb Cynnes mewn partneriaeth â Culture Minds UK, sefydliad sy'n darparu cefnogaeth iechyd meddwl sensitif yn ddiwylliannol i ddynion Affricanaidd a chymunedau lleiafrifol yng Nghymru.

Roedd y digwyddiad yn cynnig lle croesawgar gyda diodydd poeth, lluniaeth a bwrdd Pay-it-Forward gyda chyflenwadau cynnes. Arweiniodd Culture Minds UK grŵp ffocws a oedd yn archwilio sut i helpu trigolion Casnewydd i deimlo'n fwy hyderus wrth gael mynediad at wasanaethau lleol, a phwysigrwydd normaleiddio sgysiau am heriau personol. Trafododd y cyfranogwyr iechyd meddwl pobl ifanc hefyd, gan alw am weithgareddau dan arweiniad ieuenctid, manau creadigol a sesiynau galw heibio rheolaidd i fynd i'r afael ag unigedd.

Cefnogodd sawl gwasanaeth partner y digwyddiad, gan gynnwys H.E.A.L.

(Henrie's Empowerment for Awareness and Life - sexual health awareness),

Deieteg, Iechyd y Geg, gwasanaethau Iechyd Meddwl a Helpa Fi i Stopio.

Thema allweddol oedd pwysigrwydd adeiladu ymddiriedaeth drwy leisau cysylltiedig, dulliau diwylliannol sensitif a manau cymunedol diogel.

Amlygwyd ymgysylltiad cyson a phartneriaethau gweladwy fel pethau hanfodol ar gyfer lleihau stigma a gwella mynediad at gymorth.



Torfaen

Lansio Cydweithrediad Rhwydwaith Lles Integredig Torfaen

Daeth partneriaid a grwpiau cymunedol o bob rhan o Dorfaen at ei gilydd yn ddiweddar er mwyn ail-lansio Cydweithrediad IWN Torfaen. Roedd hyn yn nodi cam pwysig yn natblygiad IWN Torfaen a'r nod oedd dod â'r rheiny sy'n ymwneud â'r cynnig lles yn Nhorfaen ynghyd i rannu arferion gorau, meithrin perthnasoedd a nodi cyd -cyfleoedd ar gyfer cydweithio.

Roedd bron i 30 o bartneriaid allweddol yn bresennol, a darparodd gwasanaethau amrywiol ddiweddariadau ar brosiectau parhaus gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i:

- Cyngor Torfaen
- Adran Gwaith a Phensiynau
- Cynghrair Wirfoddol Torfaen
- Hope GB
- 4 minds
- Age Connects
- Cyngor ar Bopeth
- Hwb Gofalwyr Gwent
- Tasty not Wasty
- Cydweithrediad Ymchwil Penderfynyddion Iechyd

Yn ogystal, cynrychiolwyd lluo o hybiau cymunedol a grwpiau cymunedol hefyd.

Mae adborth gan fynychwyr wedi bod yn wych ac mae trafodaethau eisoes ar y gweill ynghylch cyfleoedd gwaith yn y dyfodol a syniadau ar brosiectau y gellir eu datblygu drwy'r gydweithrediad yn y flwyddyn newydd.

Os hoffech gymryd rhan mewn unrhyw ffordd, cysylltwch â Jordan.royal@wales.nhs.uk

Beth yw Rhwydwaith Lles Integredig (IWN)?

Mae Rhwydweithiau Lles Integredig yn gwella ac yn cryfhau lles trwy gysylltu a gwella asedau cymunedol er mwyn galluogi pobl i feithrin perthnasoedd a dod o hyd i'r pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Mae pedair elfen:

1. Cydweithio yn seiliedig ar leoedd
2. Hybiau Cymunedol
3. Pobl sy'n darparu gwasanaethau a chymorth
4. Mynediad rhwydd at wybodaeth ar lesiant.

Mae Rhwydweithiau Lles Integredig yn gweithio ar y cyd i helpu i gynnal a gwella lles yn ein cymunedau.



Newyddion arall...

Gofal y Llygaid Arbenigol Nawr Ar Gael Yn agosach i'r Cartref
Mae gofal y llygaid yng Nghymru yn newid. Mae Gwasanaethau Offthalmig Cyffredinol Cymru (WGOS) yn caniatáu i optometryddion sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig asesu a thrin llawer o gyflyrau yn lleol, ac felly mae hyn yn golygu y gellir cael mynediad cyflymach i ofal a llai o ymweliadau ag ysbyty.

Stori Neirin :

"Yn gynharach yn y flwyddyn, sylwais ar 'floater' mawr yn fy llygad dde nad oedd wedi bod yno o'r blaen. Roedd yn fy mhoeni, felly gofynnais i optometrydd a ddylai rhywun edrych arno. Dywedwyd wrthyf ei bod yn bwysig diystyru problemau difrifol megis datgysylltiad y retina.

Beth oedd yn fy synnu fwyaf? Nid oedd angen i mi fynd i'r ysbyty nac aros wythnosau am apwyntiad. Yn hytrach, cefais fy ngweld yn gyflym gan optometrydd a oedd wedi'u hyfforddi'n arbennig yn fy optegydd lleol yn Rhisga, dau gam o fy nghartref.

Roedd y practis yn dawel ac yn groesawgar ac roedd yr asesiad yn drwyadl. Gan fod hwn yn apwyntiad brys, nid oedd unrhyw dâl. Diolch byth, roedd popeth yn iawn. Yr unig gyngor oedd bod y diferion llygaid a ddefnyddiwyd ganddynt yn ystod yr apwyntiad yn golygu na allwn yrru am ychydig oriau, ond doedd hynny ddim problem gan fy mod wedi cerdded adref!"

Menywod Iachach: Cymunedau Cryfach

Mae Hwb Iechyd Menywod Gwent bellach wedi lansio. Gofod ar-lein newydd sydd wedi'i gynllunio i roi mynediad cyflym, dibynadwy i fenywod at wybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer eu hanghenion iechyd.

Nod yr hwb yw helpu menywod ledled Gwent i deimlo'n wybodus, yn hyderus a theimlo eu bod yn cael eu grymuso, gan gynnig arweiniad ar fyw'n iach, grwpiau a digwyddiadau cymunedol lleol, a sut i gael rhagor o gymorth gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Mae'n fan cychwyn syml, cefnogol i unrhyw un sy'n ceisio gwybodaeth am iechyd menywod y gellir ymddiried ynddi yn ystod pob cam o fywyd.

<https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/womens-health-hub/>



Cwestiynau Cyffredin Optometreg NEWYDD - Ar gael nawr

Mae Cwestiynau Cyffredin newydd bellach ar gael ar fewnrwyd Pulse i helpu staff i ddeall y newidiadau diweddar i wasanaethau gofal llygaid ledled Cymru.

Yn dilyn cyflwyno contract Gwasanaethau Offthalmig Cyffredinol Cymru (WGOS) newydd ym mis Hydref 2023, mae sawl gwasanaeth blaenorol, gan gynnwys GOS (W), Archwiliad Iechyd y Llygad Cymru, a Gwasanaethau Golwg Gwan Cymru, wedi cael eu disodli. Mae'r Cwestiynau Cyffredin newydd yn esbonio beth yw WGOS, pam bod gwasanaethau wedi newid, a sut y gall cleifion nawr gael cymorth trwy optometryddion stryd fawr.

Mae'r Cwestiynau Cyffredin hefyd yn ymdrin ag ymholiadau cyffredin gan staff, gan gynnwys ble i gyfeirio cleifion sydd ag anghenion gofal y llygad brys, sut i ddod o hyd i bractisiau sy'n cynnig gwasanaethau penodol a beth i'w wneud os yw claf yn gaeth i'w cartref. Gallwch ddarllen yr FAQs ar gyfer staff yn eu cyfanrwydd ar dudalen wybodaeth Optometreg / Gofal y Llygad.

Mae gwybodaeth i'r cyhoedd, gan gynnwys Cwestiynau Cyffredin, ar gael ar ein gwefan:

<https://abuhb.nhs.wales/hospitals/gps-dentists-opticians-ncns/optician/>

Mae pob rhifyn o'n cylchlythyr chwarterol ar gael ar [Wefan BIPAB](#).

Os hoffech gael mwy o wybodaeth am unrhyw un o'r straeon dan sylw neu os ydych am gael eich ychwanegu at ein rhestr bostio er mwyn derbyn y cylchlythyr hwn, anfonwch e-bost at

lisa.orford@wales.nhs.uk.

