Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Newyddion Rhwydwaith Gofal yn y Gymdogaeth (NCN)

RHIFYN 12: Gwanwyn/Haf 2026

Croeso i rifyn deuddeg o'n cylchlythyr chwarterol.

Wrth i'r haf gyrraedd mae'n bleser gennym rannu'r newyddion diweddaraf, gyda chi o'r Rhwydweithiau Gofal yn y Gymdogaeth (NCNs) ar draws ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Mae'r cylchlythyr hwn yn tynnu sylw at y gwaith gwych sy'n digwydd yn ein cymunedau, gan ddathlu'r partneriaethau cryf, y dulliau creadigol a'r ymroddiad sy'n parhau i gefnogi iechyd a lles pobl. Mae'n gyfle i aros mewn cysylltiad ac i gydnabod yr effaith sy'n cael ei chreu yn lleol.

Yn y rhifyn hwn, gallwch ddod o hyd i newyddion am ddigwyddiadau sy'n digwydd cyn hir, straeon ysbrydoledig a diweddariadau ar ddatblygiadau newydd o bob rhan o'r rhanbarth. Gobeithiwn y bydd yn eich helpu i deimlo'n wybodus, yn rhan o'r gwaith ac yn falch o'r cynnydd rydym yn ei wneud gyda'n gilydd.

Gobeithiwn y byddwch yn mwynhau'r rhifyn gwanwyn/haf hwn, ac yn teimlo ei fod o fudd ac yn eich ysbrydoli.

I gael rhagor o wybodaeth am y rhaglen NCN, ewch i Rhwydweithiau Gofal yn y Gymdogaeth (NCNs) - BwrddIechydPrifysgol 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 gwasanaethu poblogaethau o tua 40,000 i 60,000 o bobl.

Mae pob rhwydwaith yn cynnwys cymysgedd eang o weithwyr proffesiynol, megis meddygon teulu, deintyddion, optometryddion, fferyllwyr, nyrsys cymunedol, gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd a thimau gofal cymdeithasol.

Drwy gydweithio'n agos, mae NCNs yn helpu i wella'r gwaith o gydlynu gofal, datblygu gwell dealltwriaeth o anghenion lleol, ac maent yn rhoi ffocws ar y blaenoriaethau sydd bwysicaf i gymunedau, gan greu gwasanaethau mwy integredig ac ymatebol sy'n cefnogi iechyd a lles pobl.

Blaenau Gwent

Move it May yn Ysbyty Aneurin Bevan

Trefnodd tîm NCN Blaenau Gwent ymweliad gan Scott o Aneurin Leisure, i annog staff a chleifion yn Ysbyty Aneurin Bevan i gymryd rhan yn 'Move It May'.

Roedd yn braf gweld rhai o'r cleifion a'r staff yn cwrdd yn yr ystafelloedd dydd ac yn cael hwyl, gan annog gweithgaredd corfforol i atal dirywiad corfforol, yn ogystal â rhyngweithio cymdeithasol i wella lles y rheiny a gymerodd ran.

Diolch yn fawr i Scott am ei ymweliad – fe gafodd pawb lawer o hwyl, chwerthin, a'r peth gorau oll oedd ein bod ni i gyd wedi cymryd rhan mewn ymarfer corff ysgafn.

Dal Ati i Ymgysylltu â'r Gymuned Ar draws Blaenau Gwent

Mae Rhwydwaith Lles Integredig (IWN) Blaenau Gwent wedi bod yn gweithio yn y gymuned y mis hwn, gan gydweithio â phartneriaid lleol i gysylltu â chymunedau a chodi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael.

Un o'r uchafbwyntiau oedd digwyddiad gwybodaeth pop-up aml-asiantaeth a gynhaliwyd yn Eglwys y Bedyddwyr Ebenezer yn Abertyleri. Cymerodd y tîm ran hefyd yn lansiad Hwb i'r Teulu Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent yn Nhŷ a Pharc Bedwellty yn Nhredegar, gan gynnal "ystafell gyda golygfa" yn yr awyr agored i ymgysylltu â theuluoedd ac ymwelwyr.

Mae IWN BG yn canolbwyntio ar helpu pobl i ddeall pa gymorth sydd ar gael yn eu hardal leol ac ar ei gwneud hi'n haws cael mynediad at wasanaethau. Drwy gydweithio'n agos â sefydliadau partner, mae'r rhwydwaith yn dod â gwybodaeth yn uniongyrchol i gymunedau mewn ffordd gyfeillgar a hygyrch.

Os ydych chi'n rhan o grŵp neu leoliad cymunedol ac yn dymuno cynnal sesiwn ymgysylltu IWN BG, gallwch gysylltu drwy anfon e-bost at Rosalin Williams ar Rosalin.williams@wales.nhs.uk.

Gostyngiad calonogol yn lefelau pwysau plant ym Mlaenau Gwent

Mae data newydd o'r Rhaglen Mesur Plant (2024–2025) yn dangos tuedd gadarnhaol i blant ym Mlaenau Gwent. Mae'r rhaglen yn mesur taldra a phwysau plant rhwng 4 a 5 oed. Mae canlyniadau eleni yn dangos bod lefelau'r plant sydd dros bwysau ac yn ordew wedi gostwng eto yn lleol, ac mae hyn yn gyson â'r gostyngiad sefydlog sydd wedi digwydd ers y lefel uchaf a welwyd yn 2020–2021.

Mae hyn yn arbennig o galonogol gan ei fod yn groes i'r darlun ehangach yng Nghymru, lle mae'r cyfraddau'n codi mewn rhai ardaloedd. Am y tro cyntaf y degawd hwn, mae Blaenau Gwent bellach hefyd yn is na chyfartaledd Cymru o ran bod dros bwysau a bod yn ordew yn y grŵp oedran hwn.

Mae'r canlyniadau hyn yn tynnu sylw at y gwaith cadarn sy'n cael ei wneud ar draws y gwasanaethau blynyddoedd cynnar a chymunedau lleol. O gymorth i deuluoedd i fentrau bwyta'n iach dan arweiniad Partneriaeth Bwyd Blaenau Gwent, a chyfleoedd i blant fod yn actif, mae partneriaid ar draws y system yn cydweithio i wneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Mae hwn yn gyflawniad gwych i bawb sy'n rhan ohono.

I weld y data, ewch i: https://publichealthwales.shinyapps.io/ChildMeasurementProgrammeDashboard/ (cliciwch ar y tab 'Prevalence', yna dewiswch Blaenau Gwent).

Caerffili

Twf Cymunedol yn Ffynnu wrth i Brosiect Lles a Natur Fwrw Gwreiddiau yn Ystrad Mynach

Mae menter llesiant dan arweiniad y gymuned yn Ystrad Mynach yn dechrau ffynnu, gyda gwelyau uchel yn Rhandiroedd y Ficerdy yn dangos cynnydd cynnar addawol diolch i wirfoddolwyr lleol.
Recriwtiodd Rhaglen Lles Natur Caerffili grŵp o wirfoddolwyr yn ddiweddar, sydd wedi gweithio gyda'i gilydd i sefydlu'r man tyfu. Dros yr wythnosau diwethaf, maent wedi plannu amrywiaeth o lysiau yn llwyddiannus, ac mae'r rhain bellach yn datblygu’n dda cyn y tymor tyfu.
Fel rhan o fenter ehangach sy'n cysylltu gweithgareddau sy'n seiliedig ar natur ag iechyd a lles, mae'r rhandiroedd wedi dod yn fwy na prosiect garddio yn unig. Mae'r gofod yn cynnig cyfleoedd i bobl gysylltu, dysgu sgiliau newydd a mwynhau manteision treulio amser yn yr awyr agored.

Mae ymdrechion y grŵp wedi helpu i greu amgylchedd croesawgar, gan feithrin ymdeimlad o berchnogaeth a balchder yn y gymuned ar yr un pryd. Wrth i'r cnydau barhau i wreiddio, mae gwirfoddolwyr bellach yn edrych ymlaen at gynhaeaf ddiwedd yr haf a dechrau'r hydref.
Mae prosiect Rhandiroedd y Ficerdy yn enghraifft gadarnhaol o sut y gall gweithredu cymunedol a gweithgareddau sy'n seiliedig ar natur gefnogi lles a chryfhau cysylltiadau lleol.

Ffisiotherapydd Cymunedol Ychwanegol yn Cryfhau Cymorth ar draws Rhwydwaith Gofal yn y Gymdogaeth Caerffili

Mae Rhwydwaith Gofal yn y Gymdogaeth (NCN) Caerffili wedi cefnogi penodi Ffisiotherapydd Cymunedol locwm ychwanegol mewn ymateb i'r galw uchel am wasanaethau therapi cymunedol ledled yr ardal. Roedd y nifer cynyddol o atgyfeiriadau a’r pwysau cynyddol ar y timau presennol yn dangos yn glir yr angen am gapasiti ychwanegol i gefnogi cleifion yn gynt ac yn fwy effeithiol.
Cyflwynwyd y rôl gyda ffocws cychwynnol ar atal cwympiadau a gwaith wedi'i dargedu mewn cartrefi gofal, gyda'r nod o leihau rhestrau aros ffisiotherapi a gwella mynediad amserol at ymyriadau. Drwy ymateb i'r galw yn y meysydd blaenoriaeth hyn, mae'r cymorth ffisiotherapi ychwanegol wedi helpu i hyrwyddo symudedd mwy diogel, lleihau'r risg o gwympo, a chefnogi annibyniaeth i rai o'r preswylwyr mwyaf agored i niwed.
Yn ogystal â gwaith clinigol uniongyrchol, mae ffisiotherapyddion cymunedol wedi dechrau mynychu cyfarfodydd lleol timau amlddisgyblaethol (MDT). Mae hyn wedi cryfhau cydweithio ar draws gwasanaethau iechyd a gofal, ac wedi galluogi ffisiotherapyddion i gyfrannu mewnbwn arbenigol at brosesau gwneud penderfyniadau ar y cyd. Mae mynychu cyfarfodydd amlddisgyblaethol hefyd wedi ei gwneud hi'n haws nodi unigolion sy'n cael eu cyfeirio'n aml neu achosion lle mae pryderon yn codi; mae hyn yn galluogi ymyrraeth gynharach a gofal mwy cydgysylltiedig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.
Ar y cyfan, mae'r fenter wedi dangos sut y gall buddsoddiad wedi'i dargedu mewn gwasanaethau therapi cymunedol helpu i reoli galw uchel, lleihau pwysau ar restrau aros, a gwella canlyniadau drwy gydweithio'n agosach mewn partneriaeth.

Sir Fynwy

Lansiad llwyddiannus Welsh Wobblers yn dod â Chymorth Hanfodol ar gyfer Cryndod i Gas-gwent

Mae grŵp cymorth newydd ar gyfer pobl sydd â chryndod wedi'i lansio'n llwyddiannus yn Ysbyty Cymunedol Cas-gwent, gan ddod â phobl o bob rhan o Gymru sy'n cael eu heffeithio gan gyflyrau cryndod ynghyd.

Rhagorodd cyfarfodydd cyntaf y Welsh Wobblers – a gynhaliwyd yn y Community Cabin ym mis Mai a mis Mehefin dan arweiniad Amy Rees – ar y disgwyliadau, wrth i'r rhai a oedd yn bresennol rannu profiadau, cefnogaeth a chyngor ymarferol.

Fel rhan o'r National Tremor Foundation, mae'r grŵp yn darparu man croesawgar i bobl sy'n byw gyda chryndodau gysylltu, dysgu oddi wrth ei gilydd a meithrin cyfeillgarwch. Cefnogwyd y lansiad gan arweinwyr grwpiau gwirfoddol o Salisbury a Gorllewin Canolbarth Lloegr.

Tynnodd y trafodaethau sylw at heriau cyffredin, gan gynnwys unigedd, embaras ac anawsterau wrth geisio cael diagnosis, a chafodd yr aelodau hefyd gyfle i rannu awgrymiadau ymarferol ar ymdopi â bywyd dydd i ddydd ac archwilio dyfeisiau cymorth a gynlluniwyd i wella annibyniaeth.

Mae'r Welsh Wobblers yn ychwanegiad newydd gwerthfawr i'r gymuned leol, gan ddarparu cefnogaeth, cyfeillgarwch a thawelwch meddwl o wybod nad oes rhaid i neb wynebu cryndod ar eu pen eu hunain.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: welshwobblers@btinternet.com

Dathlu Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys ar Ward Casgwent

Nododd staff ar Ward Casgwent Ddiwrnod Rhyngwladol y Nyrsys gyda dathliad twymgalon a oedd yn cydnabod ymroddiad a thosturi'r timau nyrsio. Roedd y ward yn llawn wynebau hapus wrth i gydweithwyr ddod ynghyd i fwynhau cacen, te, ac ymdeimlad cynnes o werthfawrogiad am y gwaith hanfodol y maen nhw'n ei wneud bob dydd. Cyffyrddiad bach meddylgar oedd rhoi doliau wedi'u gwau â llaw i bob aelod o'r staff fel arwydd o ddiolch.

Trefnwyd y dathliadau gan y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd Karen Gandy, sy'n arwain ar godi arian a digwyddiadau ar gyfer y ward. Bu ei hymdrechion yn fodd o greu eiliad ystyrlon i staff gael oedi, myfyrio a dathlu eu cyfraniadau at ofal cleifion.

Mae Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys yn gyfle i gydnabod yr effaith anhygoel y mae nyrsys a timau gofal iechyd yn ei chael ar draws y gwasanaeth iechyd. Ar Ward Casgwent, cafodd yr achlysur ei nodi nid yn unig â danteithion ac anrhegion, ond hefyd ag ymdeimlad cryf o gymuned a gwerthfawrogiad.

Wythnos Ymwybyddiaeth Dementia

Dathlodd Ward Cas-Gwent yn Ysbyty Cymunedol Cas-gwent Wythnos Ymwybyddiaeth Dementia gyda chyfres o weithgareddau a gynlluniwyd i gefnogi cleifion, teuluoedd a staff, gan godi ymwybyddiaeth hefyd o ofal dementia.

Mwynhaodd cleifion gemau, diwrnod sba, Tai Chi, sesiynau cerddoriaeth, canu ar y cyd a dawnsio, ac uchafbwynt y dathliad oedd ymweliad gan gôr arbennig. Cafodd byrddau gwybodaeth a thaflenni eu harddangos hefyd drwy gydol yr wythnos i hyrwyddo dealltwriaeth o ddementia a'r cymorth sydd ar gael.

Dangosodd y staff eu cefnogaeth drwy wisgo crysau-T porffor gyda llun o lygad y dydd dementia arno. Nod hyn oedd codi ymwybyddiaeth o ddementia a dangos eu hymrwymiad i ofal tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Bu'r wythnos yn llwyddiant mawr, a llwyddwyd i dynnu sylw at bwysigrwydd cymuned, lles a chynhwysiant wrth gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.

Casnewydd

Sesiynau Cymunedol yn Ffynnu yn 19 Hills

Mae Canolfan Iechyd a Lles 19 Hills yn parhau i fod yn ganolbwynt croesawus ar gyfer iechyd, lles a chymorth cymunedol, gyda chyfres o sesiynau llwyddiannus yn dod â phobl ynghyd i gael cyngor, gwybodaeth a chymorth gan gymheiriaid.

Dros y misoedd diwethaf, mae amrywiaeth o ddigwyddiadau wedi cael eu cynnal yn yr ystafell les, gan gynnig cyfleoedd i bobl leol ddysgu sgiliau newydd, cysylltu ag eraill a chael mynediad at gymorth arbenigol.

Canolbwyntiodd un sesiwn boblogaidd ar reoli poen – sesiwn a ddarparwyd gan Arthritis UK – gan gynnig cyngor ac arweiniad ymarferol i helpu pobl i ddeall a rheoli poen parhaus yn well yn eu bywydau bob dydd.

Nododd y ganolfan hefyd Wythnos Gweithredu ar Ddementia gyda bore coffi arbennig, a fynychwyd gan sefydliadau gan gynnwys Newport Dementia Hub, Age Friendly Communities a Hwb Gofalwyr Gwent. Gallai ymwelwyr gael gafael ar wybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer y rhai sy'n byw gyda dementia, yn ogystal ag aelodau o'r teulu a gofalwyr.

Yn ogystal, lansiodd 19 Hills 'Caffi Canser' newydd, gan greu lleoliad cyfeillgar ac hamddenol i unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan ganser. Mae'r caffi misol yn croesawu cleifion, gofalwyr ac aelodau o'r teulu, gan gynnig cyfle i rannu profiadau, cwrdd ag eraill sy'n deall heriau canser, a meithrin cysylltiadau cefnogol.

Mae'r sesiynau hyn yn tynnu sylw at rôl gynyddol 19 Hills fel lleoliad ar gyfer llesiant cymunedol, gan ddod â gwasanaethau lleol a thrigolion ynghyd mewn amgylchedd gefnogol. Gyda rhaglen amrywiol o weithgareddau a digwyddiadau, mae'r ganolfan yn parhau i ddarparu cyfleoedd gwerthfawr i bobl gael gafael ar gymorth, gwybodaeth a chwmnïaeth yn agos at adref.

Susan Thomas – Cyhoeddiad gan Arweinydd NCN

Gyda thristwch a chynhesrwydd yr ydym yn ysgrifennu i roi gwybod bod Sue Thomas wedi dewis camu i lawr o'i rôl fel Arweinydd NCN ar gyfer Gorllewin Casnewydd.

Ar ran y Bwrdd Iechyd a chymuned ehangach yr NCN, hoffem ddiolch yn ddiffuant i Sue am bopeth y mae wedi'i gyfrannu i Orllewin Casnewydd (Gorllewin) yn ystod yr wyth mlynedd ddiwethaf. Mae ei harweinyddiaeth, ei phroffesiynoldeb a'i hymrwymiad di-wyro wedi cael – ac yn parhau i gael – effaith ddofn, nid yn unig ar boblogaeth Gorllewin Casnewydd, ond hefyd ar gymunedau ehangach ar draws y Bwrdd Iechyd.

Bydd colled fawr ar ôl Sue yn y rôl. Er ei bod yn camu i ffwrdd o rôl Arweinydd yr NCN, bydd ei hetifeddiaeth – o ran y systemau y mae wedi helpu i'w creu a'r diwylliant y mae wedi'i feithrin – yn parhau i gael effaith am flynyddoedd i ddod.

Torfaen

Grymuso Meddyliau Ifanc: Prosiect Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl – Torfaen

Mae Grymuso Meddyliau Ifanc yn rhaglen beilot chwe wythnos dan arweiniad Cynghrair Wirfoddol Torfaen ac mae wedi'i hariannu gan y Rhwydwaith Lles Integredig; mae'n helpu rhieni a gofalwyr i feithrin y sgiliau a'r hyder sydd eu hangen arnynt i gefnogi lles emosiynol eu plant.

Caiff y rhaglen ei chyflwyno mewn partneriaeth ag Ysgol Gynradd Pengarn, Ysgol Gynradd Llantarnam ac Ysgol Gynradd Nant Celyn, ac mae'n dod â theuluoedd, ysgolion a gwasanaethau arbenigol ynghyd i hyrwyddo ymyrraeth gynnar ac ymwybyddiaeth o iechyd meddwl.

Drwy weithdai i rieni, sesiynau ar wydnwch a rheoleiddio emosiynol, gweithgareddau corfforol, cymorth gan gymheiriaid ac ymwybyddiaeth o Gymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, mae teuluoedd yn cael offer ymarferol i adnabod arwyddion trallod, cychwyn sgyrsiau cefnogol a chael mynediad at wasanaethau priodol.

Mae adborth cynnar wedi dangos ymgysylltiad cryf ac mae'n amlygu'r angen cynyddol am gymorth iechyd meddwl ataliol sy'n canolbwyntio ar y teulu. Drwy gyfuno lles emosiynol, gweithgaredd corfforol a chysylltiad â'r gymuned, mae Grymuso Meddyliau Ifanc yn creu model cynaliadwy sy'n helpu plant a theuluoedd i ffynnu.

Hwb Lles Wythnosol Newydd yn Llyfrgell Cwmbrân

Mae sesiwn lles newydd yn cael ei chynnal bob dydd Iau rhwng 2:15pm a 4:15pm yn Llyfrgell Cwmbrân. Caiff y Ganolfan Les ei rhedeg gan Bright Futures, elusen leol sy'n ymroddedig i hyrwyddo ac amddiffyn iechyd meddwl trwy gwnsela, cymorth emosiynol, cymorth gan gymheiriaid, gweithgareddau therapiwtig a gwasanaethau lles.

Mae ymwelwyr yn cael eu croesawu gan "Gyfeillion" caredig sy'n helpu i greu awyrgylch hamddenol a chefnogol, gan ddechrau gyda phaned o de a sgwrs. Bob wythnos, mae siaradwr gwadd neu gynrychiolydd gwahanol o un o'r nifer o weithgareddau a grwpiau cymunedol sydd ar gael ledled Torfaen yn ymuno â'r sesiwn i rannu gwybodaeth a chyfleoedd i gymryd rhan.

Daw'r sesiwn i ben gyda gweithgaredd ymwybyddiaeth ofalgar, gan helpu cyfranogwyr i adael yn teimlo'n ddigyffro, wedi'u cefnogi ac yn gysylltiedig.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno, dewch draw unrhyw brynhawn Iau a bydd croeso cynnes yn aros amdanoch. Cost y sesiynau yw £2.

Croesawu Kate Morgan i Dimau CRT a Nyrsio Cymunedol Torfaen

Rydym yn falch iawn o groesawu Kate Morgan i'r Tîm Ymateb Cymunedol (CRT) a'r Tîm Nyrsio Cymunedol yn Nhorfaen. Gyda mwy nag 20 mlynedd o brofiad ym maes nyrsio cymunedol, mae Kate yn dod â chyfoeth o wybodaeth, arweinyddiaeth ac angerdd dros ofal cymunedol.

Gan ei bod wedi gweithio gyda thimau Nyrsio Cymunedol Casnewydd drwy gydol ei gyrfa, mae gan Kate brofiad helaeth o ddarparu gofal tosturiol yng nghartrefi cleifion, ac yn ddiweddar mae hi wedi cefnogi'r gwaith o gyflwyno Goruchwyliaeth Glinigol Adferol i nyrsys cofrestredig ledled Cymru.

Mae Kate yn ymuno â Thorfaen fel Uwch-nyrs, lle mae hi'n awyddus i gefnogi datblygiad staff a pharhau i wella gofal i gleifion yn y gymuned.

Rydym yn edrych ymlaen yn fawr i gael Kate gyda ni ac rydym yn edrych ymlaen at y cyfraniad gwerthfawr y bydd yn ei wneud i gydweithwyr, cleifion a gwasanaethau ar draws Torfaen. Croeso i'r tîm, Kate!

Newyddion arall...

Cydweithrediadau Proffesiynol Optometreg BIPAB yn cael eu harddangos mewn cyhoeddiad cenedlaethol

Mae gwaith dan arweiniad Cydweithrediaeth Broffesiynol Optometreg Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi cael sylw yn rhifyn Mehefin-Gorffennaf 2026 o Optometry Today.

Mae'r erthygl yn tynnu sylw at y ffordd y mae timau optometreg ledled Cymru yn cefnogi gofal sy'n canolbwyntio ar atal, drwy helpu cleifion i gael mynediad at wasanaethau iechyd a lles ehangach ochr yn ochr â gofal llygaid arferol.

O fewn BIPAB, mae'r fenter gydweithredol yn dod ag ymarferwyr ynghyd i rannu arbenigedd a gwella gwasanaethau, gan arwain at fwy o atgyfeiriadau i feysydd megis rhoi'r gorau i ysmygu a chymorth lles yn y gymuned.

Mae'r gydnabyddiaeth hon ar lefel genedlaethol yn tynnu sylw at y rôl werthfawr y mae timau optometreg yn ei chwarae o ran atal, gweithio mewn partneriaeth a gwella canlyniadau i gymunedau ledled Gwent. Gellir dod o hyd i'r ddolen i'r erthygl lawn yma: Ffocws ar atal yng Nghymru

Wythnos Ymwybyddiaeth Sgrinio Serfigol

I nodi Wythnos Ymwybyddiaeth Sgrinio Serfigol ym mis Mehefin, rhannodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan stori Rachel i dynnu sylw at bwysigrwydd mynychu apwyntiadau sgrinio serfigol gan y gallant achub bywydau.

Er ei bod yn ffit ac yn iach ac er nad oedd ganddi unrhyw symptomau, cafodd Rachel ddiagnosis o ganser ceg y groth yng cam cynnar yn dilyn sgriniad arferol. Ar ôl triniaeth a llawdriniaeth, cafodd gadarnhad, diolch byth, ei nad oedd y clefyd arni mwyach.

Mae ei phrofiad yn ein hatgoffa y gall sgrinio ceg y groth ddod o hyd i newidiadau cyn i symptomau ddatblygu, gan helpu i nodi canser yn ystod camau cynnar, pan mae'n haws ei drin.

Mae neges Rachel yn syml: pan fyddwch yn cael eich gwahodd i sgriniad ceg y groth, ewch – gallai achub eich bywyd. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan: Cervical Cancer - Aneurin Bevan University Health Board

Y Clwb 2% – syniadau clyfar, arbedion mawr

Anogir cydweithwyr ar draws Gofal Sylfaenol, Gwasanaethau Cymunedol a Gofal Cymhleth a Hirdymor i ymuno â Clwb y 2% – ymgyrch adrannol sy'n canolbwyntio ar ddod o hyd i welliannau bach a all wneud gwahaniaeth mawr.

Nod yr fenter yw helpu'r Adran i leihau gwariant o 2% drwy newidiadau ymarferol, dydd i ddydd, megis lleihau gwastraff, osgoi dyblygu, ailddefnyddio offer a defnyddio adnoddau'n fwy effeithlon.

Dywedodd y Cyfarwyddwr Is-adrannol Lloyd Hambridge: Mae'r Clwb 2% yn fenter gwella ar y cyd, sy'n gofyn i bob tîm a phob rôl ystyried sut y gall newidiadau bach a realistig arwain at effaith fawr.

Drwy rannu syniadau ac amlygu mentrau llwyddiannus, bydd yr ymgyrch yn fodd o ddiogelu gwasanaethau rheng flaen, gan rymuso staff ar yr un pryd i wella'r ffordd y gwneir y gwaith.

Os ydych chi neu eich tîm wedi dod o hyd i ffordd o arbed arian neu weithio'n fwy effeithlon, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych. Gall newidiadau bach ddod â buddion sylweddol i gleifion, staff a gwasanaethau.

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.