Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Newyddion Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth

RHIFYN 5: Mai - Gorffennaf 2024

Croeso i bumed rhifyn ein cylchlythyr chwarterol.

Byddwch yn barod i bori trwy'r wybodaeth diweddaraf, safbwyntiau craff, a newyddion cyffrous o Rwydweithiau Gofal Cymdogaeth ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan! Ein nod yw rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y gwaith rhyfeddol sy'n digwydd yn ein cymuned. O fentrau arloesol a chyflawniadau lleol i ddigwyddiadau lleol, y cylchlythyr hwn yw eich ffynhonnell i chi ar gyfer cadw mewn cysylltiad.

Rydym yn gwerthfawrogi'n fawr eich cefnogaeth barhaus a'ch cyfranogiad yn ein cymuned. Wrth i chi ddarllen y rhifyn hwn, rydym yn gobeithio y byddwch yn teimlo ei fod yn addysgiadol ac yn ysbrydoledig.

Diolch am fod yn rhan o'n taith!

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 7-8
Diweddariad Cyfathrebu ac Ymgysylltu NCN

Beth yw Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth (NCN)?

Mae NCNs (Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth) yn uno gwasanaethau iechyd a gofal lleol o fewn ardal ddaearyddol benodol, ac maent fel arfer yn gwasanaethu poblogaethau o 40,000 i 60,000 o bobl.

Mae pob NCN yn cynnwys Meddyon Teulu, Ymarferwyr Deintyddol ac Optometrig, Fferyllwyr, Nyrsio Cymunedol, Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd (AHP), ac arbenigwyr Gofal Cymdeithasol, ac mae NCNs yn dwyn cyfoeth o wybodaeth ac arbenigedd amrywiol ynghyd.

Mae gweithredu o fewn NCN yn sicrhau gwell cydlyniad gofal, gan ganiatáu ar gyfer asesu anghenion y boblogaeth, nodi blaenoriaethau gwella gwasanaethau, a datblygu atebion lleol wedi'u teilwra er mwyn gwella llesiant unigolion a chymunedau.

Blaenau Gwent

Digwyddiad Gweithgareddau Bevan yr Arth yn Dod â Llawenydd i'r Gymuned

Yn ddiweddar, cynhaliodd Canolfan Iechyd a Lles Bevan ddigwyddiad marchnad Bevan yr Arth. Roedd mynychwyr y digwyddiad wrth eu bodd gyda'r gweithgareddau a oedd am ddim. Ymhlith yr uchafbwyntiau roedd adrodd straeon "Wiggly Words", gwneud crefftau het arth, sesiynau stori, a sesiwn canu bywiog gan Kidz R Us. Darparodd Tîm NCN BG origami a phosau, tra bod Ymwelwyr Iechyd BG yn cynnig cwisiau rhyngweithiol ar hyfforddiant ar fynd i'r toiled, bwydo a diddyfnu.
Ym Marc Bedwellte roedd gweithgareddau gwneud clai a dail, ac roedd sefydliadau fel Home Start Cymru a Thîm Nyrsio Ysgol BG yn rhoi gwybodaeth a nwyddau am ddim. Uchafbwynt y digwyddiad oedd cwtsh gan Bevan yr Arth.

Canmolodd rhieni a neiniau a theidiau y digwyddiad. Gwnaeth un claf, a oedd yn aros am apwyntiad meddyg teulu, sylw fod sŵn canu y plant yn codi calon, gan ddweud, “Roedd y canu'n codi calon ac roedd y digwyddiad yn edrych yn hyfryd. Rydych chi i gyd yn gwneud job ardderchog!"

Tîm Nyrsio Ardal Glyn Ebwy yn Mwynhau Sesiwn Lles Haeddiannol

Mwynhaodd Tîm Nyrsio Ardal Glyn Ebwy brynhawn haeddiannol o ymlacio a lles yn ddiweddar. Cynhaliwyd y digwyddiad yr wythnos ddiwethaf i ddiolch o galon i'r nyrsys am eu gwaith diflino yn y gymuned. Cefnogwyd y sesiwn llesiant gan Michael, Caplan BIPAB, a Luisa o Healing Wings, a gwerthfawrogodd bawb eu cyfraniadau'n fawr.
Mae diolch arbennig i Angela Thompson-Roach, Cydlynydd Gofal yn Seiliedig ar Le Blaenau Gwent, am drefnu a chyflwyno'r sesiwn. Gwnaeth ei hymdrechion y digwyddiad yn llwyddiant ysgubol.

Roedd y prynhawn yma o ymlacio yn gyfle gwych i ddangos gwerthfawrogiad am ymroddiad anhygoel ein nyrsys ardal.

Canmol Tîm Nyrsio Ardal Glyn Ebwy am Drugaredd

Derbyniodd ein Tîm Nyrsio Ardal yng Nglyn Ebwy adborth twymgalon gan deulu claf a gefnogwyd ganddynt yn ddiweddar trwy gyfnod hynod o anodd, wrth iddynt ddarparu gofal diwedd oes yn eu cartref teuluol. Roedd hwn yn achos arbennig o drist, ac roedd angen ymyrraeth rheoli argyfwng i sicrhau gofal rhagorol a rheoli disgwyliadau yn ystod dyddiau olaf y claf. Wynebodd y teulu drawma mawr yn sgil ddirywiad cyflym eu brawd. Dywedodd Helen Braithwaite, Nyrs Arweiniol Ardal Glyn Ebwy, “Mae fy nhîm yn ddiolchgar eu bod wedi gallu darparu'r cymorth yr oedd ei angen yn ystod y cyfnod byr hwn.” Mae derbyn diolch o galon gan ein cleifion bob amser yn wych, ac yn yr achos hwn roedd yn golygu llawer. Rydym yn falch iawn o'n timau o fewn Blaenau Gwent, ac rydym yn estyn diolch enfawr i'n tîm Nyrsio Ardal Glyn Ebwy.

Caerffili

Datblygiad parhaus Hwb Pontllanfraith

Mae Canolfan Iechyd Pontllanfraith yn enghraifft o ddull hwb, sy'n gwneud y gorau o le er mwyn blaenoriaethu darpariaeth glinigol a dod â gwasanaethau yn nes at y gymuned leol. Mae'n gartref i Wasanaethau Meddygol Cyffredinol, fferyllfa, sawl gwasanaethau bwrdd iechyd, a phartneriaid trydydd sector.
Mae tîm Ardal Caerffili wedi arwain y newid i'r dull hwb hwn, gan wneud gwelliannau sylweddol i'r safle.
Cafodd y ganolfan, nad oedd wedi cael ei hailaddurno ers dros 15 mlynedd, ei chynnwys mewn cynllun cynnal a chadw peintio. Cydlynodd ein swyddog cymorth rhwydwaith, Mari Burland, y rhaglen addurno. Mae'r prosiect parhaus hwn eisoes wedi trawsnewid sawl ardal. Diolch yn fawr i John Frowen am ei waith caled.

Galw Heibio / Cwrdd a Chyfarch Caerffili

Ddydd Iau 23ain Mai cynhaliwyd sesiwn galw heibio yn Ysbyty Ystrad Fawr er mwyn rhoi cyfle i holl wasanaethau Caerffili a chydweithwyr ar draws Iechyd, Gofal Cymdeithasol a'r 3ydd Sector gyflwyno eu hunain, rhwydweithio a rhannu gwybodaeth. Trefnwyd hyn yn y lle cyntaf oherwydd newidiadau diweddar mewn staff / timau ar draws y fwrdeistref.
Roedd y sesiwn yn llwyddiant mawr a daeth â chydweithwyr ynghyd o sectorau amrywiol gan gynnwys Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth (NCNs), cysylltwyr cymunedol / Gofalwyr Caerffili, Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO), timau nyrsio cymunedol - Nyrsio Ardal, CRT, Deintyddiaeth Gymunedol/Arweinydd y Gydweithrediad, arweinwyr Fferyllol, staff ward YYF.
Cefnogodd NCNs Caerffili y digwyddiad hwn gan eu bod yn canolbwyntio ar ddod â'r holl dimau ynghyd a chydweithio er mwyn sicrhau y gallwn ddarparu gwasanaethau cydlynol yn y modd gorau posib chyflawni'r canlyniadau gorau i boblogaeth Caerffili.

Gwasanaethau Iechyd Meddwl - Caerffili

Yng Nghaerffili, mae'r galw mawr am gymorth iechyd meddwl yn ffocws allweddol i holl bartneriaid y Rhwydwaith.
Mae cyfarfodydd NCN diweddar wedi canolbwyntio ar iechyd meddwl, ac ynddynt cafwyd cyflwyniadau gan y Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol (PCMHSS). Roeddent yn cynnig cymorth, cyngor, a throsolwg o'r Model 3 P (Hyrwyddo, Atal, Paratoi).
Tynnwyd sylw at gefnogaeth allweddol a mesurau ataliol eraill gan gynnwys Melo ac Silvercloud.
Darparodd Ymarferwyr Iechyd Seicolegol (PHPs), sy'n cael eu hariannu gan yr NCN ac sydd wedi'u halinio â phractisau meddygon teulu, ddiweddariadau ar eu gwaith. Maent yn gwneud asesiadau uniongyrchol heb atgyfeiriadau gan feddygon teulu, yn cyfeirio cleifion, yn aros yn wyliadwrus, ac yn gwneud atgyfeiriadau at wasanaethau arbenigol. Maent hefyd yn cydweithio â gweithwyr proffesiynol eraill fel Cysylltwyr Cymunedol a'r Rhwydwaith Lles Integredig.
Mae Caerffili hefyd yn elwa o sesiynau MIND Cymru, lle gall PCMHSS a PHPs atgyfeirio unigolion ar gyfer cwnsela.
Gan gydweithio ar draws gofal eilaidd, gofal sylfaenol, a chydweithwyr yn y trydydd sector, ein nod yw cefnogi gwasanaethau'n lleol i hybu iechyd meddwl da ac atal materion iechyd meddwl rhag gwaethygu.

Sir Fynwy

Diwrnod Agored Llwyddiannus yn Ysbyty Cas-gwent yn Arddangos Technoleg Gynorthwyol

Ar 4 Mehefin, cynhaliodd Ysbyty Cas-gwent ddiwrnod agored ar gyfer ei Ystafelloedd Arddangos Technoleg Gynorthwyol newydd. Roedd y prosiect hwn, sef cydweithrediad rhwng Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth Sir Fynwy (NCN) a Chyngor Sir Fynwy, yn arddangos dyfeisiau arloesol a gynlluniwyd i gefnogi bywyd dydd i ddydd.

Roedd y digwyddiad yn llwyddiant, a denodd fynychwyr o Age Cymru, Ysbyty Athrofaol Cymru, Gofal a Thrwsio Sir Fynwy a Thorfaen, Cyngor Casnewydd, Cynghorwyr Sir Fynwy, a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol amrywiol.

Roedd y dechnoleg a oedd yn cael ei harddangos yn cynnwys agorwyr llenni a reolir gan lais a systemau cartref clyfar datblygedig. Mae'r dechnoleg hon yn mynd i'r afael â heriau fel nam ar y cof a phroblemau symudedd.

Mae'r fenter yn pwysleisio gwerth mabwysiadu technoleg gynorthwyol yn gynnar, yn enwedig ar gyfer unigolion sydd â chyflyrau megis dementia, er mwyn cynyddu annibyniaeth ac ymreolaeth.

I'r rhai a fethodd y digwyddiad, mae'r system trefnu sesiwn yn yr ystafell arddangos bellach yn fyw yn AssistiveTech Monmouthshire - Monmouthshire.

Mewn Partneriaeth er budd plant, pobl ifanc a theuluoedd

Mewn partneriaeth â Chyngor Sir Fynwy ac ysgolion lleol, mae cyfres o ddigwyddiadau ar ffurf marchnad wedi'u trefnu lle mae asiantaethau'n dod at ei gilydd i ddarparu gwybodaeth ac adnoddau i bobl ifanc a theuluoedd.

Mae'r digwyddiadau hyn yn arddangos gwasanaethau tra'n cynnig gofod rhwydweithio ar gyfer gwasanaethau'r sector cyhoeddus, sefydliadau gwirfoddol, a grwpiau cymunedol. Y nod yw meithrin sgyrsiau newydd ac arloesol er mwyn cryfhau ein cymunedau.

Mae'r digwyddiadau canlynol eisoes wedi digwydd:

- Ysgol Gyfun Trefynwy yng Ngharnifal Trefynwy ar 30 Mehefin
- Ysgol Gyfun Cil-y-coed ar 12fed Gorffennaf

.

Mae digwyddiadau i ddod yn cynnwys:

- Ysgol Gyfun Cas-gwent
- 7fed Hydref 2024, 9am - 5pm
- Ysgol 3-19 y Brenin Harri VIII
- Ebrill 2025, Amser i'w gadarnhau

Adborth Gwych i'r Adran Cwympiadau

Atgyfeiriwyd Mrs R, dynes 74 oed, at Wasanaeth Cwympiadau Sir Fynwy yng ngwanwyn 2023 gan ei meddyg teulu ar ôl iddi dioddef sawl tor-asgwrn cymhleth yn sgil cwymp ym mis Hydref 2021. Er gwaethaf triniaeth helaeth - gan gynnwys pin yn ei garddwrn, cymal clicied yn ei phenelin, a sblint ar gyfer ei phen-glin - araf fu ei hadferiad, a chafodd hyn effaith ddifrifolar ei hyder.

Roedd yn byw mewn tŷ deulawr yn y Fenni gyda'i gŵr, ac roedd Mrs R wedi colli hyder wrth gerdded ac roedd yn dibynnu ar ddodrefn a baglau penelin. Roedd hi'n cael trafferth gyda'r grisiau, yn aml yn cropian ar ei phedwar oherwydd poen a phen-glin a oedd yn clician.

Helpodd y Rhaglen Ymarferion Cwympiadau Mrs R i wneud cynnydd sylweddol. Symudodd o ddefnyddio ffon i gerdded heb gymorth, gwella ei osgo, cryfder, a chydbwysedd, ac yn y pen draw roedd yn gallu dringo'r grisiau heb stopio. Roedd hi'n amheus i ddechrau am ddefnyddio cerddwr â phedair olwyn arno ond roedd gweld ei fod yn gwella ei symudedd ac yn lleihau poen. Golygodd hyn ei bod yn ei ddefnyddio bob dydd a'i bod hyd yn oed yn mwynhau teithiau siopa.

Ar ôl cwblhau pedwar cam y rhaglen, ymunodd Mrs R â'r Grŵp Cymorth Cyfoedion Codymau wythnosol ym Mharc Mardy. Er bod ei hanafiadau wedi cyfyngu ar ei hannibyniaeth, mae hi wedi adennill hyder, wedi ailddechrau mynd â'r ci am dro, ac nid yw bellach yn teimlo'n ynysig.

.

Casnewydd

Crynodeb o Gyfarfod Cydweithrediad Nyrsio Casnewydd

Cynhaliwyd cyfarfod Cydweithrediad Nyrsio Casnewydd yn Sefydliad Lysaght ar Orffennaf 11eg.
Mae'r cyfarfodydd cydweithredol hyn yn dod â nyrsys o wasanaethau amrywiol at ei gilydd i rwydweithio, dysgu mwy am waith ei gilydd, a mynd i'r afael ag anghenion iechyd y boblogaeth ar draws ardaloedd eu Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth (NCN).
Maent yn canolbwyntio ar ymdrechion cydweithredol i ddiwallu'r anghenion hyn.
Roedd y cyfarfod yn cynnwys cyflwyniad gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ar eu Cynllun Bag Coch a diweddariadau gan Mark Ledville-Smith, Arweinydd Cydweithrediad Nyrsio newydd Casnewydd.

Llwyddiant Partneriaeth Cyllidebu Cyfranogol IWN Casnewydd

Mae Tîm Casnewydd Rhwydwaith Llesiant Integredig (IWN) yn rhan o’r grŵp llywio ar gyfer digwyddiadau Cyllidebu Cyfranogol (PB) yn y ddinas. Mae’r broses ddemocrataidd hon yn caniatáu i grwpiau cymunedol gynnig am gyllid, a ddyfernir wedyn ar sail pleidlais gyhoeddus.
Ym mis Mehefin 2024, cafodd prosiectau sy’n mynd i’r afael â llesiant emosiynol menywod, plant a phobl ifanc, a mynd i’r afael ag unigrwydd, eu hariannu drwy £130,000 o Gronfa Ffyniant Gyffredin Llywodraeth y DU a chymorth lleol. Allan o 36 o geisiadau, derbyniodd 28 o brosiectau arian. Mae enghreifftiau yn cynnwys sesiynau ar y menopos, hyfforddiant ymwybyddiaeth bwlio ar gyfer ysgolion, cyfnodolion i ferched ifanc, a diwrnodau trochi diwylliannol.
Derbyniodd y grŵp llywio, sydd â chynrychiolaeth o Gyngor Dinas Casnewydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Mutual Gain, ac aelodau’r gymuned arno, adborth cadarnhaol am eu hymdrechion.
Mae tîm IWN wedi bod yn gweithio’n agos gyda’r timau NCN ar godi ymwybyddiaeth a chynyddu cefnogaeth i PB a’r effaith y gall PB a darpariaeth gymunedol ei chael ar iechyd a lles ein cymunedau.
Hyrwyddo’r rôl gynyddol y gall Gofal Sylfaenol ei chwarae yn y broses hon i leihau’r galw ar wasanaethau a chefnogi cyflyrau iechyd ataliol.
Mae’r Grŵp Llywio a Thîm Polisi NCC wedi bod wrth eu bodd â’r gefnogaeth a ddangoswyd gan Reolwyr y Rhwydwaith ac maent yn edrych ymlaen at ddatblygu partneriaeth ddyfnach ym mhroses PB y dyfodol.

Digwyddiad Ymgysylltu Cymunedol HWBC 19 Hills

Cynhaliwyd digwyddiad ymgysylltu cymunedol llwyddiannus ddydd Mercher, 8 Mai 2024 yn Hwb Cymunedol Ringland.
Bu Gwasanaethau BIPAB gan gynnwys Gwasanaethau Deintyddol Cymunedol a Gwasanaethau Deieteg a Ffisiotherapi Teulu a Therapïau yn arddangos y gwasanaethau a fydd ar gael o fewn y datblygiad newydd. Yn ogystal, cefnogodd partneriaid gan gynnwys GAVO, Keir, Lovell, Cysylltwyr Cymunedol NCC a Fferyllfa Ringland y digwyddiad, er mwyn tynnu sylw at beth o’r ddarpariaeth ychwanegol a fydd ar gael i holl drigolion Dwyrain Casnewydd ar draws campws ehangach Ringland. Agorwyd y digwyddiad gan y Cynghorydd Debbie Harvey (Etholaeth Alway).
Mae cylchlythyr diweddaraf Partneriaeth Ringland a Kier, sy’n cynnwys diweddariadau am Ganolfan Iechyd a Lles 19 Hills a datblygiad ehangach Ringland, ar gael i’w darllen ar ein gwefan: abuhb.nhs.wales/files/cylchlythyrau datblygu/

Torfaen

Grŵp Dementia Pont-y-pŵl

Mae grŵp dementia Pont-y-pŵl yn rhoi cyfle i bobl sy'n gofalu am anwyliaid sy'n colli'r cof gwrdd â chyd-ofalwyr.
Mae'r grŵp anffurfiol cyfeillgar yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau wythnosol, yn ogystal â gwybodaeth a chefnogaeth.

Maent yn cyfarfod yn Amgueddfa Pont-y-pŵl bob dydd Mercher rhwng 2pm - 4pm.
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Dave Mynott drwy e-bost dave.mynott1@gmail.com

Mapiau Llwybrau Cerdded QR Grwp Camlas Bridge 46 to Five Locks

Mae Grŵp Camlas Five Locks yn grŵp o wyth o bobl a ddaeth at ei gilydd dair blynedd yn ôl i frwydro yn erbyn y datblygwyr a oedd yn adeiladu ger Pont 46 ac yn achosi difrod di-ben-draw i'r gamlas. Nid oedd Torfaen na Glandŵr Cymru yn fodlon eu herio, felly penderfynasant ffurfio eu grŵp lobïo eu hunain ac maent bellach yn falch o ddweud bod ganddynt dros 6,200 o aelodau ar Facebook. Crëwyd y llwybr yn dilyn llwyddiant un tebyg yn Aberhonddu, Llwybr Iechyd a Lles o Bont 47 yn Sebastopol i BH&Q yng Nghwmbrân. Mae'r Llwybr bron yn ddwy filltir o hyd, i lawr yr allt tuag at Ganol y Dref, ar hyd y llwybr gall y sawl sy'n cymryd rhan sganio deunaw postyn cod QR i ddysgu am yr hanes, yr ardal leol yn ogystal â'r bywyd gwyllt ar hyd eu llwybr camlas gan wneud cael eu ffitrwydd a'u hiechyd yn ôl ychydig yn fwy pleserus.
Y gobaith yw, yn yr un modd â model Aberhonddu, y bydd meddygon teulu yn "presgripsiynu" y map i gleifion fel cymorth i adfer eu hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Philbridge46tofivelocks@outlook.com neu Claire.stickler@wales.nhs.uk i gael mapiau'r llwybr.

Grwpiau Profedigaeth Newydd Torfaen

Mannau diogel o fewn y gymuned sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth mewn amseroedd anodd.
The Good Grief Club @ Capel Bethlehem, Blaenafon, dydd Mercher olaf bob mis. Sesiwn y bore 10:00-12:00 Sesiwn gyda'r nos 18:00-20:00
Grŵp Cymorth Mewn Profedigaeth @ Capel Bedyddwyr Merchant Hill, Pontnewydd ar ail a phedwerydd dydd Mercher bob mis 10:00-12:00
Cwnsela a Chymorth Mewn Profedigaeth 1:1 @ Canolfan Lles, Capel Cymunedol TLC, Two Locks
Sesiwn Galw i Mewn Cymorth gan Gyfeillion, 10:00-12:00 Bob dydd Mercher, Iau a Gwener

Cyfathrebu ac Ymgysylltu NCN

Dewch â'ch Hen Anadyddion Yn Ôl

Mae cleifion yn cael eu hannog i ddychwelyd yr anadlwyr y maent wedi'u defnyddio yn ôl i fferyllfeydd, gan amlygu effaith amgylcheddol sylweddol gwaredu amhriodol. Ar hyn o bryd, mae allyriadau carbon o anadlwyr yn cyfrif am tua 3% o gyfanswm ôl troed carbon y GIG. Yn frawychus, mae anadlwyr sydd wdi'u defnyddio yn aml yn cynnwys 30% o'u gyrrydd gwreiddiol, a phan gânt eu gwaredu mewn safleoedd tirlenwi, maent yn cyfrannu at gynhesu byd-eang oherwydd y nwyon gweddilliol y maent yn eu rhyddhau.

Yn ôl amcangyfrifon, pe bai pob defnyddiwr anadlydd yn y DU yn dychwelyd yr anadlwyr y maent wedi'u defnyddio am flwyddyn, gallai atal rhyddhau 512,330 tunnell o CO_2e— mae hyn yn cyfateb i gar arferol yn gyrru o amgylch y byd 88,606 o weithiau.

Rydym yn apelio am i bob math o hen anadlwyr gael eu dychwelyd i fferyllfeydd er mwyn iddynt gael eu gwaredu'n ddiogel. Mae symleiddio'r neges "dod â'ch hen anadlwyr yn ôl" yn ceisio ei gwneud hi'n haws i'r cyhoedd fabwysiadu'r arfer hwn sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd.

Er mwyn lledaenu'r neges, mae posteri'n cael eu dosbarthu i bractisau meddygon teulu, ac mae asedau cyfryngau cymdeithasol ar gael i'w lawrlwytho a'u rhannu ar sianeli practisau (gweler isod). Mae'r deunyddiau hyn yn rhan o ymdrech ehangach i godi ymwybyddiaeth ac annog arferion gwaredu cynaliadwy ymhlith defnyddwyr anadlyddion.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Jackie Reynolds yn jackie.reynolds@wales.nhs.uk.

Mis Cenedlaethol Gwenu - Carwch Eich Gwên

Mae'r amser yna o'r flwyddyn wedi cyrraedd eto! Cynhaliwyd Mis Cenedlaethol Gwenu, a drefnwyd gan Sefydliad Iechyd y Geg, rhwng 13 Mai a 13 Mehefin 2024. Thema'r ymgyrch eleni oedd Caru Eich Gwên.

Mae cael gwên iach yn gwneud lles yn gorfforol ac yn seicolegol. Gall roi hwb i'ch hyder, gwella'ch ymddangosiad, a hyd yn oed ddylanwadu ar sut mae eraill yn eich gweld. Fodd bynnag, nid yw cael gwên iach yn ddigon; rhaid i chi ei dangos hefyd. Dangoswyd bod gwenu yn gwella iechyd meddwl, gan helpu i godi eich hwyliau a chael effaith gadarnhaol ar y rhai o'ch cwmpas.

Dywedodd Carolyn Joyce, Arweinydd Cydweithrediad Deintyddol ar gyfer NCN Gogledd Caerffili, "Fel rhan o NCN Gogledd Caerffili, rwy'n annog pawb i archwilio a lawrlwytho'r adnoddau sydd ar gael trwy'r dolenni isod a chymryd rhan yn yr ymgyrch wych hon. P'un a ydych chi'n arddangos poster neu'n defnyddio'r llofnod e-bost, mae pob ymdrech yn helpu i godi ymwybyddiaeth am iechyd y geg da."

- Adnoddau Mis Gwenu
- Lawrlwytho Poster
- Delwedd Llofnod E-bost

Diolch yn fawr a dymuniadau gorau,

Carolyn Joyce

+ Hyrwyddwr Iechyd y Geg Arweiniol / Lead Oral Health Promoter

+ Gwasanaethau Deintyddol Cymunedol / Community Dental Service

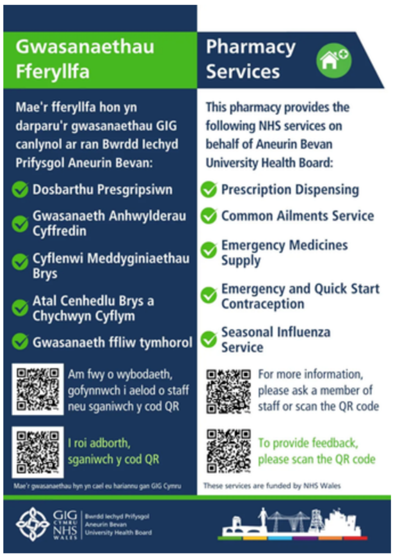
+ Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan / Aneurin Bevan University Health Board

Cyfathrebu ac Ymgysylltu NCN

Lansio Ymgyrch Poster Newydd i Hyrwyddo Gwasanaethau Fferylliaeth Cymunedol

Er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r gwasanaethau gwerthfawr a ddarperir gan fferyllfeydd cymunedol, bydd posteri gwasanaeth cynhwysfawr yn cael eu dosbarthu i'w harddangos ym mhob fferyllfa ar draws ardal y Bwrdd Iechyd. Mae ein timau yn cydweithio i sicrhau bod y posteri hyn yn cyrraedd fferyllfeydd cymunedol yn eu hardaloedd NCN priodol. Nod y fenter hon yw hysbysu trigolion am y gwasanaethau iechyd amrywiol sydd ar gael trwy eu fferyllfeydd lleol ar ran y GIG.

Mae'r poster newydd yn tynnu sylw at amrywiaeth o wasanaethau, gan gynnwys dosbarthu presgripsiwn, gwasanaeth anhwylderau cyffredin, cyflenwad meddyginiaethau brys, atal cenhedlu brys a chychwyn cyflym, a gwasanaeth ffliw tymhorol. Mae pob poster yn cynnwys dau god QR: un yn cyfeirio defnyddwyr at wefan y Bwrdd Iechyd i gael gwybodaeth fanwl am wasanaethau a fideos, a'r llall at ffurflen adborth i aelodau'r gymuned rannu eu profiadau.



Hybu Brechu rhag y Ffliw

Gall y ffliw fygwth plant yn ddifrifol, gan achosi cymhlethdodau megis broncitis, niwmonia, a heintiau clust. Bob blwyddyn, mae angen gofal dwys ar rai plant yng Nghymru oherwydd salwch sy'n gysylltiedig â'r ffliw.

Mae cynyddu'r nifer sy'n cael brechlyn ffliw yn amddiffyn plant ac yn helpu i leihau lledaeniad y ffliw yn y gymuned.

Fel rhan o ymgyrch ffliw 2024-25, mae tri fideo llawn gwybodaeth ar gael i hyrwyddo brechu.

Os oes gennych gwestiynau am fideos yr ymgyrch ffliw, cysylltwch ag Aimee Clement-Rees, Pennaeth Gwasanaeth Cynorthwyol Ardal Blaenau Gwent, yn aimee.clement-rees@wales.nhs.uk.

Codi Proffil yr NCNs

Mae gwefan Pwls y Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth (NCN) wedi cyflwyno nifer o nodweddion newydd yn ddiweddar i wella profiad defnyddwyr a gwella mynediad at adnoddau pwysig. Gall defnyddwyr nawr gael mynediad at gopïau o adroddiadau uchafbwyntiau chwarterol yr NCN yn uniongyrchol ar y wefan. Yn ogystal, gellir gweld cyflwyniadau gan arweinwyr NCN. Diweddariad arall- mae sesiynau Amser Dysgu Neilltuedig (PLT) wedi'u hintegreiddio i'r calendr digwyddiadau, gan ei gwneud hi'n haws i ddefnyddwyr gael y wybodaeth ddiweddaraf am ddigwyddiadau a sesiynau sydd i ddod. Nod yr ychwanegiadau hyn yw gwella argaeledd adnoddau a symleiddio'r gwaith o gynllunio digwyddiadau.

Mae safle NCN Pulse yn dod yn fwy fwy poblogaidd, ac mae dadansoddiadau o'r defnydd o'r safle yn dangos 11,442 o ymweliadau yn y 90 diwrnod diwethaf (hyd at 22/07/24).

Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth (NCN) - Cartref (sharepoint.com)