



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

## Newyddion Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth (NCN).

RHIFYN 8 Gwanwyn 2025

### Croeso i rifyn wyth o'n cylchlythyr chwarterol.



Mae'n bleser gennym rannu'r newyddion diweddaraf, diweddariadau ac uchafbwyntiau i chi o'r Rhwydweithiau Gofal yn y Gymdogaeth (NCNs) ar draws ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Nod y cylchlythyr hwn yw rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y gwaith anhygoel sy'n digwydd yn ein cymunedau, gan dynnu sylw at y mentrau arloesol, y partneriaethau, a'r cyflawniadau sy'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl.

O ddigwyddiadau sydd ar y gorwel i straeon ysbrydoledig a datblygiadau newydd cyffrous, rydym yma i'ch helpu i aros mewn cysylltiad a chymryd rhan.

Gobeithiwn y byddwch yn teimlo bod y rhifyn hwn yn addysgiadol, yn ysbrydoledig, ac yn adlewyrchiad gwirioneddol o'r gwaith gwych sy'n digwydd ar draws ein cymunedau.

I gael mwy o wybodaeth am y maglen NCN, ewch i

[Rhwydweithiau Gofal yn y Gymdogaeth \(NCNs\) -](#)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ([nhs.wales](http://nhs.wales)), neu anfonwch e-bost at:

[abb.strategicchangeteam@wales.nhs.uk](mailto: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

Newyddion arall...

### Beth yw Rhwydwaith Gofal yn y Gymdogaeth (NCN)?

Mae Rhwydweithiau Gofal yn y Gymdogaeth (NCNs) yn dwyn ynghyd wasanaethau 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 Meddygon Teulu, Deintyddion, Optometryddion, Fferyllwyr, Nyrsys Cymunedol, Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd (AHPs), ac arbenigwyr Gofal Cymdeithasol, ac felly maent yn cyfuno ystod eang o arbenigeddau.

Mae gweithio o fewn NCN yn gwella cydlyniant gan sicrhau y gellir asesu anghenion poblogaeth yn well, blaenoriaethu gwelliannau i wasanaethau, a datblygu atebion lleol wedi'u teilwra er mwyn gwella iechyd a lles unigolion a chymunedau.



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board



## Blaenau Gwent

### Prosiect Adolygu Meddyginiaethau Gartref yn Gwella Ansawdd Bywyd Cleifion sy'n Gaeth i'w Cartrefi

Mae menter fferyllfa gymunedol ym Mlaenau Gwent yn trawsnewid gofal i rai o drigolion mwyaf agored i niwed yr ardal.

Fe'i lanswyd gan y Rhwydwaith Gofal yn y Gymdogaeth (NCN), ac mae'r prosiect yn dod ag adolygiadau o feddyginiaeth fferyllfa yn uniongyrchol i gartrefi cleifion, gan sicrhau bod unigolion sy'n gaeth i'w cartrefi yn derbyn yr un safon uchel o ofal holistaidd ag a ddarperir fel arfer mewn meddygfeydd Meddyg Teulu neu gartrefi gofal.

Tynnodd Dr Simon Donovan, Meddyg Teulu ac Arweinydd yr NCN ar gyfer Gorllewin Blaenau Gwent, sylw at yr angen am ddull newydd:

"Roedd cleifion sy'n gaeth i'w cartrefi yn aml yn derbyn gofal adweithiol yn hytrach na gofal rhagweithiol, holistaidd."

Fel rhan o'r fenter, mae Tracy, fferylllydd sy'n presgripsiynu, yn ymweld â chleifion gartref i gynnal adolygiadau o'u meddyginiaeth a gwneud gwiriadau lles.

"Bob dydd, rwy'n gweld tua phump neu chwech o gleifion," meddai Tracy. "Rwy'n adolygu eu meddyginiaethau, yn gwirio am sgil-ffeithiau ac yn sicrhau bod popeth yn briodol."

Mae ei hymweliadau hefyd yn mynd i'r afael ag anghenion ehangach, gan atgyfeirio cleifion am brofion llygaid cartref, gwasanaethau cyfeillio, gofal y traed, a mwy.

Mae Dr Simon Donovan a Tracey yn rhoi rhagor o fanylion yn y [fideo byr](#) hwn.

### Digwyddiad Lles Dynion – IWN mewn Cydweithrediad â Men's Den Blaenau Gwent



Mwynhaodd y cyfranogwyr sesiwn lles addysgiadol a gyflwynwyd gan Paula Bowen, Cydlynnydd Ardal Gwasanaeth yn Versus Arthritis. Roedd y sesiwn yn cynnwys awgrymiadau a chyngor ar fyw'n dda gydag arthritis, bwyta'n dda a diogelu iechyd esgryn.

Dysgodd y mynychwyr am y Canllaw Bwyta'n Dda, ffynonellau bwyd da, a buont yn edrych yn fanylach ar ffeithiau a'r ffigurau diweddaraf, gan chwalo rhai o'r mythau cyffredin y mae llawer ohonom yn eu credu. Ymunodd Anna Watkins-Hughes, Swyddog Polisi sy'n Ystyriol o Oedran yn BGBCB, â ni hefyd. Roedd wrth law i ateb unrhyw gwestiynau gan y grŵp neu unigolion am eu profiadau o fyw'n lleol a'r gwasanaethau y maent yn eu defnyddio neu sydd eu hangen.

Roedd y digwyddiad yn llwyddiant ysgubol a daeth i ben gyda chawl cartref a ddarparwyd gan Tracey Finch o'r Womens Lounge. Roedd y dynion yn cytuno mai dyma oedd uchafbwynt y sesiwn.



### Dathliadau Diwrnod VE yn Disgleirio yn Ysbyty YAB

Aeth staff yn Ysbyty YAB yr ail filltir i wneud dathliadau Diwrnod VE yn arbennig i bawb.

Roedd y wardiau wedi'u haddurno'n hyfryd, gan greu awyrgylch llawn dathliadau i gleifion, teuluoedd, staff ac ymwelwyr. Rhannodd rhai cleifion atgofion o 80 mlynedd yn ôl, a rhoddodd hyn naws personol i'r diwrnod.

Roedd byrddau wedi'u gosod i lawr y coridorau fel y gallai cleifion fwynhau bwyd bwffe, rhodd hael gan Gyfeillion Ysbyty YAB, a sgwrsio gyda'i gilydd, gan greu awyrgylch 'parti stryd' gwirioneddol.

Daeth disgyblion o Ysgol Gynradd Beaufort Hill i'r ysbyty a buont yn rhannu straeon ac yn chwerrthin gyda chleifion, gan ei wneud yn ddiwrnod llawn hwyl i bawb.





## Caerffili

### Gosod Gardd Natur yn Alexandra Court



Mae trigolion cyfadeilad tai gwarchod Alexandra Court yn Ynysddu yn mwynhau gardd natur newydd fywiog, diolch i ymdrech gydweithredol rhwng rhaglen Llesiant Natur, Cadw Cymru'n Daclus, a'r trigolion a'r staff brwdfrydig.

Ddydd Llun, Mawrth 10fed, trawsnewidiwyd y cyfadeilad wrth i wirfoddolwyr dorchi eu llewys a chreu'r ardd newydd. Nod y prosiect, a gydlynwyd gan raglen Llesiant Natur, yw gwella lles trigolion drwy ddarparu mynediad at fannau gwyrdd a buddion natur. Ymunodd Cadw Cymru'n Daclus er mwyn rhoi eu harbenigedd a'u cefnogaeth, gan sicrhau bod y ffordd yr oedd yr ardd yn cael ei chreu yn gynaliadwy ac yn brydferth.

Disgwylir i'r ardd natur newydd ddarparu nifer o fanteision i drigolion Llys Alexandra, gan gynnwys gwell lles meddyliol a chorfforol, mwy o ryngweithio cymdeithasol, a chysylltiad gwell â natur.

### Llwybrau Trysor Cwtsh Newydd Ar Gael nawr yn Rhymni a Bargod

Mae pawb yn cydnabod manteision sylweddol treulio amser yn yr awyr agored o ran ein hiechyd corfforol a'n iechyd meddyliol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Gwella hwyliau
- Mwy o egni
- Gwell cwsg
- Hwb mewn Fitamin D sy'n cefnogi iechyd esgyrn
- Cyfleoedd i brofi gwahanol amgylcheddau a dod yn fwy cyfarwydd â'n cymuned leol.

Mae Cwtsh yn falch o gyhoeddi lansiad dau Lwybr Trysor newydd ym mwrdeistref Caerffili.

Mae Llwybrau Trysor Rhymni a Bargod, ynghyd â'r atebion, ar gael ar wefan Cwtsh: [Llwybrau Trysor | Cwtsh](#)

### Ffarwel i Sue Booth!

Dymuniadau gorau i Sue Booth, a fydd yn ymddeol heddiw ar ôl 20 mlynedd gwych yn cefnogi Gwasanaethau Nyrsio Cymunedol Caerffili, yn enwedig Nyrsio Ardal. Cafodd ffrindiau a chydweithwyr hwyl yn dathlu amser Sue gyda BIPAB gyda the a chacen.

Hoffai Tîm Caerffili ddymuno ymddeoliad hapus iawn i Sue a diolch yn fawr iawn am ei holl waith caled a'i chefnogaeth yn ystod ei hamser gyda ni! Bydd colled ar dy ôl Sue!





## Sir Fynwy

### Cynghorydd Cysylltiadau Lles Sir Fynwy (WBLA)

#### Astudiaeth Achos: Dewis Cymorth Cymunedol yn hytrach na Dychwelyd at Feddyg Teulu

Ailgysylltodd unigolyn a oedd ar restr aros ar gyfer cwmsela gyda'u meddyg teulu â'i Gynghorydd Cysylltiadau Lles (WBLA) yn hytrach na dychwelyd i'w meddygfa. Mae hyn yn dyst i werth ymddiriedaeth a chysylltiadau cymunedol.

#### Cefndir:

Ar ôl gwahanu â phartner busnes a oedd yn cam-drin, teimlai'r unigolyn dan bwysau ac aethant at eu meddyg teulu. Cysylltodd y WBLA nhw â Chymorth i Fenywod Cyfannol, grŵp cerdded iechyd meddwl (MIND), a grŵp garddio lles lleol.

#### Cam yn ôl ac Adferiad:

Oedodd problemau iechyd eu gallu i gymryd rhan. Symudon nhw i mewn gyda rhieni i wella.

#### Ailgysylltu:

Anogodd adolygiad gyda'r WBLA hwy i ailgysylltu â'r gefnogaeth yr oeddynt yn ei derbyn yn flaenorol. Daethant i gysylltiad unwaith eto gyda'r gweithiwr Cymorth i Ferched ac arweinydd y grŵp cerdded - roedd gan y ddau brofiad o gwmsela.

#### Canlyniadau:

- Osgoi dychwelyd at y meddyg teulu
- Ailgysylltwyd â chymorth hyfforddedig
- Lles wedi'i gynnal wrth iddynt aros am gwmsela
- Argyfwng wedi'i atal

#### Y Camau Nesaf:

Maen nhw wedi dechrau garddio eto ac maent yn edrych ar gymorth gwirfoddol trwy Bridges er mwyn ail-ailadeiladu eu busnes gyda chydbwysedd.

#### Llongyfarchiadau i Kirsty Bowen am eich erthygl sydd wedi'i chyhoeddi.

Mae Tim Sir Fynwy yn llongyfarch Kirsty Bowen, Therapydd Galwedigaethol Hynod Arbenigol yng ngharchardai Brynbuga a Phrescoed, ar ei herthygl a gyhoeddwyd yn rhifyn Mawrth 2025 o OTnews.

Mae darn Kirsty ar Heneiddio yn y Carchar yn tynnu sylw at rôl hanfodol therapi galwedigaethol wrth gefnogi carcharorion hŷn. Mae hi'n canolbwyntio ar bedwar thema allweddol:

- Amgylchedd Ffisegol
- Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- Trefn y Carchar
- Rhyddhau ac Ailsefydlu

Mae ei gwaith yn hyrwyddo galluogi a chanlyniadau gwell i unigolion hŷn yn y carchar ac ar ôl iddynt gael eu rhyddhau.

### Llyfrgell Benthycia Digidol Sir Fynwy

iPads sy'n Gyfeillgar i Dementia Ar Gael i'w Benthycg.

Ydych chi'n rhan o grŵp cymunedol sy'n cefnogi unigolion sy'n byw gyda dementia? Mae GAVO yn cynnig cyfle unigryw i wella eich sesiynau gyda chymorth technoleg ddigidol.

Mae gennym nifer o iPads ar gael i'w benthycg am ddim i grwpiau sy'n cynnal gweithgareddau i bobl â dementia.

Gellir defnyddio'r dyfeisiau hyn yn ystod sesiynau er mwyn cael mynediad at adnoddau ar-lein, gemau, cerddoriaeth, offer atgofion, neu unrhyw beth sy'n cefnogi ymgysylltiad a lles.

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn benthycia un neu fwy o iPads, cysylltwch â:

- Kelly Sullivan – [kelly.sullivan@gavo.org.uk](mailto:kelly.sullivan@gavo.org.uk)
- Miranda Thomason – [miranda.thomason@gavo.org.uk](mailto:miranda.thomason@gavo.org.uk)

Byddant yn rhoi ffurflen fer i chi ei llenwi a'i dychwelyd, mae'n gyflym ac yn hawdd.

Dewch â'r byd digidol i mewn i'ch grŵp a chefnogwch gysylltiadau ystyrlon heddiw!



# Casnewydd

## Cynllun Bagiau Coch yn Cael ei Roi ar Waith yng Nghasnewydd i Wella

### Teithiau i'r Ysbyty i Breswylwyr Cartrefi Gofal

Mae Casnewydd wedi lansio Cynllun y Bag Coch i wella derbyniadau i ysbytai a rhyddhau trigolion cartrefi gofal. Mae'r cynllun eisoes ar waith yn Sir Fynwy a Thorfaen, ac fe'i cyflwynwyd gan Mark Ledville-Smith, Uwch Nyrs ar gyfer Gofal Sylfaenol a Gofal Cymunedol.

Mae pob bag coch yn cynnwys eitemau hanfodol, meddyginiaeth, pethau ymolchi, a ffolder gyda chynlluniau gofal a manylion cyswllt, er mwyn sicrhau trosglwyddiadau llyfn a diogel rhwng cartrefi gofal ac ysbytai.

Mae'r manteision yn cynnwys:

- Derbyniadau a rhyddhau cyflymach a mwy diogel
- Cyfathrebu gwell rhwng gwasanaethau
- Llai o oedi ac arosiadau ysbyty
- Gwell profiad cleifion a gwell ansawdd gofal

Mae hwn yn gam allweddol tuag at ofal mwy cydgysylltiedig, sy'n canolbwyntio ar y person yng Nghasnewydd.

## Cynnig Cymunedol a Gweithgareddau - Canolfan Iechyd a Lles 19 Hills

Nod rheolwyr prosiect yng Nghanolfan newydd 19 Hills yn Ringland oedd creu cynnig cymunedol a oedd yn cyd-fynd â'u nodau lles. Arweiniodd tîm IWN y gwaith hwn, gan wahodd partneriaid i archwilio'r gofod a llunio gweledigaeth gydweithredol.

Mae gwasanaethau, gan gynnwys adsefydlu cardiaidd, cymorth diabetes, therapiau cyfannol, a thimau blynyddoedd cynnar, wedi dangos diddordeb mawr yn y gwaith hwn. Mae amserlen yn cael ei datblygu sy'n cryfhau'r gwasanaethau clinigol e.e. sesiynau Diabetes UK ochr yn ochr â chlinigau rheoli pwysau.

O fis Mai 2025 ymlaen, bydd cyrsiau magu plant a chymorth cynnedigol i fenywod agored i niwed yn rhedeg ochr yn ochr â chlinigau bydwreigiaeth, gan gefnogi egwyddor "y dechrau gorau mewn bywyd" Marmot.

Gan gydnabod poblogaeth hŷn Ringland, mae rhwydwaith partneriaeth yn cael ei ffurfio er mwyn mynd i'r afael ag anghenion lles a lleihau rhwystrau sy'n cefnogi heneiddio'n iach yn unol â statws Dinas Oed-gyfeillgar Casnewydd.

Gan ddefnyddio dull datblygu cymunedol sy'n seiliedig ar asedau (ABCD), mae trigolion lleol hefyd yn siapio gweithgaredd. Bydd grwpiau cerdded a grwpiau celf a chreffft newydd ar gyfer lles yn dechrau cyn bo hir, dan arweiniad y gymuned.

Y nod yw defnyddio Canolfan 19 Hills yn llawn i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a chefnogi lles ym mhob cam o fywyd.

## Sioe Ffasiwn Ddiwylliannol



Gwahoddwyd Tîm IWN (Casnewydd) i ymuno â KidCare4U ar gyfer eu Sioe Ffasiwn Ddiwylliannol flynyddol yn yr ICC. Aeth y plant a'r gwirfoddolwyr o'r sefydliad ar lwyfan y theatr i ddathlu eu treftadaeth drwy wisgo eu gwsg ddiwylliannol. Roedd yn ddigwyddiad gwych a oedd yn dathlu ac yn arddangos amrywiaeth Casnewydd. Roedd hefyd yn gyfle i ddod ynghyd i ddathlu diwylliant, undod ac ysbryd cymunedol.

Ymunodd Swyddog Ymgysylltiad Cymunedol IWN, Chloe Cheal, â nifer o bartneriaid a oedd hefyd yn dangos cefnogaeth i'r sefydliad gwych hwn, gan gynnwys Swyddog Cymunedau Oed-gyfeillgar Dinas Casnewydd – Katherine Hawkins, Cysylltydd Cymunedol Cyngor Dinas Casnewydd – Anwara Begum a Rheolwr Rhaglen Profiad a Chymwysiad Cleifion BIPAB ar gyfer Dementia – Sonya Foley. Am ragor o wybodaeth am waith y Rhwydwaith Llesiant Integredig yng Nghasnewydd, cysylltwch â: [Victoria.dyer4@wales.nhs.uk](mailto:Victoria.dyer4@wales.nhs.uk) or [chloe.a.cheal@wales.nhs.uk](mailto:chloe.a.cheal@wales.nhs.uk)

## Torfaen

### Dathliadau Diwrnod VE yn Ysbyty'r Sir

Ymunodd staff a chleifion yn Ysbyty'r Sir â dathliadau cenedlaethol i nodi 80 ers Diwrnod VE ar 8fed Mai 2025.

Trefnwyd te prynhawn gwych a chafodd ei fwynhau gan bawb. Cafwyd ambell i uchafbwynt arall hefyd megis cerddoriaeth ac uchafbwyntiau gorymdeithiau a chyngherddau Diwrnod VE ar y teledu.

Roedd dathlu 80 mlynedd yn gyfle i bawb yn y Sir ddod ynghyd i anrhydeddu a thalu teyrnged i genhedlaeth yr Ail Ryfel Byd.

Diolch arbennig i bawb a helpodd i wneud y trefniadau angenrheidiol.



### Mae Calendrau IP a Rennir yn gwella dewis cleifion

Mae Cydweithrediaeth Fferyllfeydd Torfaen wedi lansio cynllun lleol sy'n caniatáu i feddygfeydd teulu drefnu apwyntiadau'n uniongyrchol gyda Phresgripsiynwyr Annibynnol. Nod hyn yw gwella dewis cleifion a lleihau llwyth gwaith meddygon teulu.

Yn ystod y cam cyntaf, mae Catrin Avis, Arweinydd y Gydweithrediaeth a Phresgripsiynydd Annibynnol, wedi gweithio mewn partneriaeth gyda phractisiau meddygon teulu Gogledd Torfaen i sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei rhannu yn ddidrafferth. Mae meddygfeydd eisoes yn trefnu slotiau yn Fferyllfa Well, Garndiffaith.

Y nod yw i bob practis gael mynediad at apwyntiadau gydag unrhyw Bresgripsiynydd Annibynnol yn y fwrdeistref. Yna byddai cleifion yn mynychu fferyllfa leol gyda slot amser benodol, gan gynnig mwy o hyder a gwell mynediad at ofal.

Mae Presgripsiynwyr Annibynnol yn ymarferwyr cymwys sy'n asesu ac yn rheoli cyflyrau, gan gynnwys presgripsiynu, gan helpu'n aml i atal afiechyd a rheoli cyflyrau hirdymor.

Mae'r fenter hon yn cefnogi ymdrechion ehangach i ehangu gofal cymunedol a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd.

### Goruchwyliaeth Glinigol Adferol ar Ddiwrnod Rhyngwladol y Nyrsys!

Ar Fai 12fed, daeth staff Ysbyty'r Sir ynghyd i ddathlu Diwrnod Rhyngwladol y Nyrsys. Diwrnod i gydnabod y gwaith caled a'r ymroddiad anhygoel a roddir gan Nyrsys bob dydd.

I gyd-fynd â dathliadau ehangach Diwrnod y Nyrsys, mae Torfaen yn cydnabod llwyddiant cyflwyno Goruchwyliaeth Glinigol Adferol yn y fwrdeistref dros y 3 mis diwethaf.

Gwahoddwyd staff yn Ysbyty'r Sir i fynychu digwyddiad hyrwyddo i gynnal momentwm. Wrth gwrs, darparwyd cacen a lluniaeth!

Rydym hefyd wedi adnewyddu'r Ystafell Synhwyraidd ar Ward Derwen a fydd yn cael ei defnyddio fel Ystafell Addysg, gan sicrhau bod amgylchedd dysgu gyfforddus ar gael ar gyfer sesiynau RCS Torfaen.

I gael rhagor o wybodaeth am Oruchwyliaeth Glinigol Adferol a llu o adnoddau eraill, sganwch y cod QR isod:-





## Newyddion arall...

### Lansio Ymgyrch Ymwybyddiaeth Sepsis

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn falch o gyhoeddi lansiad Ymgyrch Ymwybyddiaeth Sepsis hanfodol mewn cydweithrediad ag Ymddiriedolaeth Sepsis y DU.

Bydd yr ymgyrch bwerus hon yn tynnu sylw at bwysigrwydd adnabod sepsis yn gynnar a'i drin ar frys. Mae sepsis yn argyfwng meddygol sy'n peryglu bywyd sy'n digwydd pan fydd ymateb y corff i haint yn dechrau niweidio ei feinweoedd a'i organau ei hun.

Drwy straeon cleifion, deunyddiau wedi'u hargraffu megis posteri, cardiau symptomau, ac amrywiaeth o daflenni, ynghyd â pheccynnau asedau digidol, bydd yr ymgyrch yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen ar staff, cleifion a chymunedau er mwyn iddyn allu gweithredu'n gyflym ac o bosibl achub bywydau.

Dywedodd Terence Canning, Pennaeth Cymunedau, Ymddiriedolaeth Sepsis y DU :

"Drwy'r ymgyrch hon rydym am roi'r siawns orau i bob claf gael y canlyniad gorau a'r allwedd i hyn yw addysg - fel y gall y cyhoedd a gweithwyr iechyd proffesiynol ddefnyddio eu greddf a gofyn 'a allai fod yn sepsis?' Dyma'r cwestiwn symlaf ond gallai achub bywyd."

Bydd yr ymgyrch hon yn amlwg ar draws ein hysbytai, lleoliadau gofal sylfaenol ac yn y gymuned. Chwiliwch am y deunyddiau a chymerwch eiliad i ymgyfarwyddo â nhw – gallech chi helpu i achub bywyd.

Am ragor o wybodaeth ac arweiniad, ewch i: [Sepsis - Cartref](#)

I lawrlwytho asedau'r ymgyrch, ewch i: [Asedau Ymgyrch Sepsis](#)



### Gwybod yr Arwyddion - Canfod Sepsis yn Gynnar

Gall symptomau sepsis yn aml fod yn debyg i gyflyrau cyffredin eraill, ond mae eu hadnabod yn gynnar yn allweddol.

#### Mewn babanod a phlant ifanc

1. Anadlu'n gyflym iawn
2. Ffit neu gonfylsiwn
3. Croen brith, glasaidd, neu welw (edrychwch ar du mewn y fraich gledrau'r dwylo os oes gan y claf groen tywyllach)
4. Brech nad yw'n pylu wrth roi pwysau arni
5. Swrth iawn neu'n anodd eu deffro
6. Teimlo'n anarferol o oer pan fyddwch yn eu cyffwrdd

#### Mewn plant dan 5 oed:

1. Ddim yn bwydo
2. Chwydu dro ar ôl tro
3. Ddim wedi pasio wrin am 12 awr

#### Mewn plant hŷn ac oedolion (defnyddiwch yr acronym SEPSIS):

1. Slurred speech or confusion - Lleferydd aneglur neu ddryswch
2. Extreme shivering or muscle pain - Crynodod eithafol neu boen yn y cyhyrau
3. Passing no urine (in a day) - Pasio dim wrin (mewn diwrnod)
4. Severe breathlessness - Diffyg anadl difrifol
5. Teimlo eich bod chi am farw
6. Croen brith neu liw anarferol

Gofynnwch, "A allai fod yn sepsis?"

### Lansio Ein Hymgyrch Recriwtio Gofal Sylfaenol

Rydym yn gyffrous ein bod yn lansio ein hymgyrch recriwtio Gofal Sylfaenol newydd, sy'n arddangos y cyfleoedd gyrfa gwych sydd ar gael ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Gan gwmpasu pum bwrdeistref Gwent - Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Thorfaen, nod yr ymgyrch yw denu gweithwyr proffesiynol talentog i ymuno â'n tîm.

Fel rhan o'r ymgyrch, rydym wedi cynhyrchu ffilmiau byrion sy'n cynnwys staff yn rhannu eu profiadau o weithio a byw yng Ngwent, ynghyd ag amrywiaeth o ddeunyddiau ategol i gynorthwyo recriwtio [Rhwydweithiau Gofal](#)

[Cymdogaeth \(NCNs\) - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan](#)



## Ymgyrch 'Archebwch yr Hyn Sydd Ei Angen Arnoch yn Unig' yn Dechrau

Mae tua £9.6 miliwn yn cael ei wastraffu bob blwyddyn yng Ngwent ar bresgripsiynau nad ydynt yn cael eu defnyddio neu bresgripsiynau nad oes eu hangen. Nid colled ariannol yn unig yw hon, mae'n effeithio ar ofal cleifion, diogelwch cymunedol, a'n hamgylchedd. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, rydym yn falch o gyhoeddi lansiad ein hymgyrch "Archebwch yr Hyn Sydd Ei Angen Arnoch yn Unig", sydd wedi'i hanelu at staff a'r cyhoedd.

Pwysleisiodd Jonathan Simms, Cyfarwyddwr Clinigol Fferylliaeth ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, bwysigrwydd yr ymgyrch, "Mae'r ymgyrch hon yn ymwneud â mwy na dim ond arbed arian, mae'n ymwneud ag amddiffyn cleifion, diogelu ein GIG, a gwarchod yr amgylchedd.

Mae pob presgripsiwn nad yw'n cael ei ddefnyddio yn cynrychioli cyfle a gollwyd am ofal ac yn gost i'n cymunedau. Rydym yn deall y gall rheoli meddyginiaethau fod yn gymhleth, yn enwedig i'r rhai sydd â mwy nac un presgripsiwn, ond gall camau syml, fel gwirio'ch cyflenwad cyn ail-archebu neu siarad â'ch fferylllydd os ydych chi wedi rhoi'r gorau i gymryd rhywbeth, wneud gwahaniaeth mawr.

Rydym yn annog pawb yng Ngwent i fynd ati'n frwd i helpu. P'un a ydych chi'n glaf, yn ofalwr, neu'n weithiwr gofal iechyd proffesiynol, mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae wrth leihau gwastraff meddyginiaethau. Gadewch i ni gydweithio i sicrhau bod meddyginiaethau'n cael eu defnyddio mewn modd diogel, effeithiol a chyfrifol. Os oes gennych bryderon neu os nad oes angen meddyginiaeth arnoch mwyach, siaradwch â'ch fferylllydd neu feddygfa, rydym yma i'ch cefnogi. Rydym eisiau i bawb elwa o'u meddyginiaethau, felly cymerwch nhw os gallwch chi; dywedwch wrthym os na allwch chi."

Dysgwch fwy yn: [abuhb.nhs.wales/yourmeds](http://abuhb.nhs.wales/yourmeds)

## Yn Galw ar Bob Nyrs: Ymunwch â'n Cydweithrediadau Nyrsio

### Proffesiynol yn y Fwrdeistref

Rydym yn annog nyrsys o bob arbenigedd i gymryd rhan yn ein Cydweithrediadau Nyrsio Proffesiynol (NPCs) yn y Fwrdeistref, sy'n cyfarfod tua phedair gwaith y flwyddyn. Mae'r fforymau cydweithredol hyn yn cynnig cyfle gwerthfawr i nyrsys gysylltu â chydweithwyr ar draws y system, archwilio anghenion iechyd y boblogaeth leol, rhannu enghreifftiau o arfer gorau, a chwarae rhan hanfodol wrth siapio datblygiad gwasanaethau. Mae'r NPCs hefyd yn darparu lle i drafod a datblygu dulliau arloesol o wella gofal cleifion.

P'un a ydych chi'n nyrs gymunedol, yn arbenigwr, neu'n ymarferydd sy'n gweithio mewn ysbyty, gall eich llais a'ch profiad helpu i ddylanwadu ar ddyfodol nyrsio yn eich ardal.

I gael rhagor o wybodaeth e-bostiwrch [Katie.Molumby@wales.nhs.uk](mailto:Katie.Molumby@wales.nhs.uk)



**Archebwch yr hyn sydd ei angen arnoch yn unig**

Mae tua £9.6 miliwn yn cael ei wastraffu yng Ngwent bob blwyddyn ar bresgripsiynau amlroddadwy nad oes eu hangen neu nad ydynt yn cael eu defnyddio.

Rydym angen eich help i leihau'r gwastraff hwn.

**Only Order What You Need**

Approximately £9.6 million is wasted each year in Gwent on unused or unnecessary repeat prescriptions.

We need your help to reduce this.



Mae pob rhifyn o'n cylchlythyr chwarterol ar gael ar [Wefan RIPAB](http://Wefan_RIPAB).

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](mailto:lisa.orford@wales.nhs.uk).

