Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Newyddion y Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth

RHIFYN 9: Haf 2025

Croeso i nawfed rhifyn ein cylchlythyr chwarterol

Rydym wrth ein bodd i rannu newyddion, diweddariadau ac uchafbwyntiau diweddaraf y Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth ar draws ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Mae'r cylchlythyr hwn wedi'i gynllunio i gynnig y wybodaeth ddiweddaraf am y gwaith gwych sy'n digwydd yn ein cymunedau, i ddangos y mentrau arloesol, y partneriaethau a'r llwyddiannau sy'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl.
O ddigwyddiadau sydd ar ddod a straeon ysbrydoledig i ddatblygiadau newydd cyffrous, ein nod yw eich helpu chi i ymgysylltu a bod yn rhan o'r hyn sy'n digwydd.
Gobeithio y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn a'i fod yn cynnig cipolwg addysgiadol ac ysbrydoledig o'r gwaith rhagorol sy'n digwydd ar draws ein cymunedau.

Am ragor o wybodaeth am raglen y Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth, ewch i https://bipab.gig.cymru/ysbytai/meddygon-teulu-deintyddion-optegwyr-ncns/rhwydweithiau-gofal-cymdogaeth-ncns/, neu anfonwch e-bost at abb.strategicchangeteam@wales.nhs.uk

Cynnwys

Tudalen 1: Cyflwyniad

Tudalen 2: Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth Blaenau Gwent

Tudalen 3: Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth Caerffili

Tudalen 4: Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth Sir Fynwy

Tudalen 5: Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth Casnewydd

Tudalen 6: Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth Torfaen

Tudalen 7-8: Mwy o newyddion...

Beth yw Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth?

Mae Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth yn dod â gwasanaethau iechyd a gofal lleol ynghyd o fewn ardal benodol, ac yn gwasanaethu rhwng 40,000 a 60,000 o bobl yr un fel arfer.
Mae pob Rhwydwaith yn dod ag ystod eang o arbenigedd, gan gynnwys Meddygon Teulu, Deintyddion, Optometryddion, Fferyllwyr, Nyrsys Cymunedol, Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd ac arbenigwyr Gofal Cymdeithasol ynghyd.
Trwy weithio mewn partneriaeth, mae'r Rhwydweithiau'n cryfhau cydlyniad gofal, yn hybu dealltwriaeth gliriach o anghenion y boblogaeth leol, yn helpu i flaenoriaethu gwelliannau i wasanaethau, ac yn datblygu datrysiadau sydd wedi'u teilwra i wella iechyd a lles unigolion a chymunedau.

Blaenau Gwent

Lansiad Llwyddiannus Blaenau Gwent Hapus, Iach yn Nodi Pennod Newydd ym maes Lles Cymunedol

Cafwyd bwrlwm yng Nghanolfan Tabor, Brynmawr ar brynhawn y 17 Gorffennaf, wrth i brosiect Blaenau Gwent Hapus Iach gael ei lansio'n swyddogol i gynulleidfa frwdfrydig a niferus. Roedd y digwyddiad a oedd yn dathlu cymuned, cysylltiad a lles, yn llwyddiant ysgubol, a gwelwyd rhanddeiliaid o bob cwr o'r rhanbarth a'r tu hwnt yn mynychu.

Mae Blaenau Gwent Hapus Iach yn fenter arloesol er mwyn gwella iechyd a lles trwy ragnodi cymdeithasol. Mae'n cyd-fynd â chwe chydran y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol, gan wireddu'r weledigaeth ar gyfer cymuned dosturiol, gysylltiedig a chydweithredol. Mae'n rhoi pobl yn gyntaf o ran iechyd, ac yn cynorthwyo unigolion i gael mynediad at gymorth ac adnoddau lleol pan fyddan nhw eu hangen fwyaf.

Mae'r prosiect trawsnewidiol yma wedi ei lunio drwy bartneriaethau cryf rhwng gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr cymdeithasol proffesiynol, grwpiau cymunedol a'r trydydd sector, a gwelwyd yn glir yn y lansiad yr ysbryd cydweithredol sy'n gyrru'r prosiect hwn.

Dywedodd Aimee Clement-Rees, Pennaeth Cynorthwyol Gwasanaeth Blaenau Gwent wrth annerch y dorf: "Rwy'n hynod falch o fy nhîm. Mae hyn yn fwy na menter iechyd yn unig. Mae'n grymuso pobl i fyw'n dda, gyda chefnogaeth eu cymunedau."

Diwrnod Trochi Blwyddyn 7 yn Hybu Llesiant

Bu Rhwydwaith Llesiant Integredig Blaenau Gwent yn gweithio gyda phartneriaid Hamdden Aneurin Bevan a Hyfforddwyr Lles Blaenau Gwent Hapus Iach ym mis Gorffennaf i drefnu Diwrnod Trochi yng Nghanolfan Bevan ar gyfer disgyblion Blwyddyn 7 Ysgol Gyfun Tredegar.

Iechyd a llesiant a sut i gadw'n iach oedd y themâu dan sylw. Archwiliwyd y 5 Ffordd at Les, gan drafod pob cam a rhannu syniadau ar gyfer gweithgareddau a allai eu cefnogi.

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

Mae prosiect Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth newydd ym Mlaenau Gwent yn trawsnewid y gefnogaeth i rai o'r trigolion sydd mwyaf agored i niwed yn yr ardal.

Mae'r fenter yn mynd ag adolygiadau fferyllol meddyginiaethau i gartrefi cleifion yn uniongyrchol, gan sicrhau bod unigolion sy'n gaeth i'w cartrefi yn derbyn yr un lefel o ofal a geir fel arfer mewn meddygfeydd teulu neu gartrefi gofal.

Mae Tracy, Fferyllydd rhagnodi profiadol, yn cynnal adolygiadau manwl o feddyginiaethau ynghyd â gwiriadau lles ehangach. Mae hi hefyd yn cysylltu cleifion â gwasanaethau fel profion llygaid yn y cartref, cynlluniau cyfeillio a thorri ewinedd.

Gwelwyd gwelliant mawr o ran diogelwch a symudedd un claf ar ôl i Tracy drefnu newidiadau i'w feddyginiaeth, atgyweirio ei larwm brys a'i gyfeirio at ofal traed.

Mae'r dull arloesol hwn yn dangos sut y gall ymestyn gwasanaethau fferyllfa i'r gymuned wella diogelwch, annibyniaeth ac ansawdd bywyd cleifion yn gyffredinol.

Caerffili

Ffyniant Prosiect Garddio Uned Redwood

Mae "Mynd Amdani mis Mai" wedi sbarduno menter newydd, barhaus yn Uned Cleifion Mewnol Redwood yng Nghaerffili, lle mae cleifion yn cymryd rhan mewn prosiect gofal gardd sy'n hybu lles corfforol a meddyliol.
Mae staff Ffisiotherapi a Therapi Galwedigaethol yn cynnal gweithgareddau garddwriaethol, o luosogi planhigion mewn ystafelloedd cyn trosglwyddo'r rheiny i'r ardd ar ôl iddynt sefydlu, gyda'r gofal y maen nhw'n ei roi i gleifion. Gall hyd yn oed y rhai sy'n methu gadael eu gwelyau gymryd rhan.
Drwy waith da cleifion, staff therapi a Thîm Rheoli Caerffili, mae'r ardd wedi'i glanhau a'i pharatoi ac mae bellach yn lle diogel a chroesawgar.
Mae'r prosiect yn hybu symudedd ac adsefydlu yn ogystal â chreu ymdeimlad cymunedol ac ymdeimlad o lwyddiant.
Mae'r uned 12 gwely wedi croesawu'r fenter yn gynnes, ac mi fydd yn datblygu i fod yn rhaglen ehangach o weithgareddau therapiwtig yn y dyfodol.

Croeso i Arweinydd Rhwydweithiau Llesiant Integredig Caerffili

Mae Kate Williams bellach wedi bod yn ei swydd fel arweinydd Rhwydweithiau Llesiant Integredig Caerffili ers mis. Mae hi wedi treulio'r cyfnod yn cwrdd â sefydliadau partner, rhanddeiliaid, elusennau, gweithwyr proffesiynol ac aelodau'r gymuned y mae'r Rhwydweithiau yn cydweithio â nhw i gael gwybodaeth am yr asedau anhygoel sydd gennym ym Mwrdeistref Caerffili.

Gwobrau Cydnabod Staff BIPAB

Roedd Gwobrau 2025 yn ddathliad gwych o waith caled ac ymroddiad ein cydweithwyr.

🌟 Enillydd – Enillodd Stella Montgomery y wobr Gweithiwr Iechyd a Llesiant am ei 'Zen Den' ysbrydoledig, sydd yn cynnig cefnogaeth tylino a llesiant am ddim i staff ledled Caerffili.

👏 Enwebiadau –

- Eira Turner – wedi'i chydnabod yn y categori Arweinyddiaeth.
- Huw Rees – wedi'i enwebu ar gyfer Gofal a Llesiant Cleifion am ei waith rhagnodi natur, gan gynnwys y grŵp Dicky Tickers.
- Ardal Caerffili a Blaenau Gwent – yn ail am Weithio mewn Partneriaeth gyda rhaglen ffliw 2–3.
- Rhyngrwydi Galwedigaethol Cenedlaethol Caerffili a Chysylltwyr Llesiant Cymunedol – wedi'u henwebu am waith partner yn cefnogi oedolion a theuluoedd.
- Heather Manson a Xela DafauceBouzo – wedi'u cydnabod am yr astudiaeth Cydraddoldeb Iechyd CVD.

Llongyfarchiadau mawr i bawb

Sir Fynwy

Digwyddiad y Weinyddiaeth Amddiffyn ym Marics Beachley

Hoffem ddiolch i Dr Annabelle Holtam, Arweinydd Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth De Sir Fynwy, am ei chefnogaeth ymroddedig i blant a theuluoedd sy'n cael eu lletya dros dro ym Marics Beachley a'i llongyfarch ar dderbyn darn arian milwrol i gydnabod ei gwasanaeth.

Ers mis Tachwedd 2023 bu Barics Beachley yn cefnogi dinasyddion o Afghanistan sydd â hawl gyfreithiol i aros yn y DU. Gweithiodd y tîm iechyd ochr yn ochr â gofal sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus, awdurdodau lleol ac asiantaethau gwirfoddol i ddarparu sgrinio iechyd, i drefnu cofrestru gyda meddygon teulu, brechiadau a gofal sy'n ystyriol o drawma.

Dros 15 mis, cefnogwyd mwy na 2,300 o bobl, ac roedd y gefnogaeth yn cynnwys brechu 45 o fenywod beichiog, 170 o blant a 150 o oedolion, dros 1,100 awr o gyswllt â meddygon teulu a 3,000 awr nyrsio.

"Mae'n anrhydedd i ni gael timau mor ymroddedig a thosturiol yn Sir Fynwy a Chaerloyw" dywedodd Trish Edwards, Pennaeth Gwasanaeth Sir Fynwy

Achubiaeth Drwy Gysylltiad: Stori C a M

Pan glywodd C am y gwasanaeth Cysylltiadau Llesiant gan ffrind, penderfynodd hunangyfeirio. Cam bach ond un sydd wedi gwneud gwahaniaeth enfawr.

Yn ei hapwyntiad cyntaf, dysgodd C am y gefnogaeth sydd ar gael iddi hi a'i gŵr, M, sy'n byw gyda dementia. Y cam cyntaf oedd ymuno â'r Grŵp Gofalwyr lleol ac, wyth mis yn ddiweddarach, pur anaml y byddan nhw'n colli sesiwn.

Ym mis Mai, sylwodd Cynghorydd Cysylltiadau Llesiant fod pethau'n mynd yn drech nag C. Mewn sgwrs dawel datgelodd ei bod hi'n cael trafferth ymdopi heb gefnogaeth teulu gerllaw. Trefnwyd apwyntiad dilynol, a gwnaed cyfeiriadau i:

- Gwasanaethau Gofalwyr am asesiad llawn
- Gwasanaethau Dydd, sydd wedi galluogi M i fynychu canolfan leol unwaith yr wythnos
- Cymdeithas Alzheimer am gyngor ac arweiniad wedi'i deilwra

Erbyn hyn mae gan M Weithiwr Cymdeithasol, mae'n paratoi i fynd i Ganolfan Ddydd gyfarwydd, ac mae ef a C wedi'u cysylltu â Chynghorydd Dementia.

Yn bwysicaf oll, mae C yn teimlo ei bod yn cael ei chefnogi ac nid yw bellach ar ei phen ei hun.

Mae'r stori hon yn dangos sut mae Cysylltiadau Llesiant yn fwy na chyfeirio yn unig. Mae'n bresenoldeb cyson y gellir ymddiried ynddo sydd yn llinyn cyswllt pan mae ei angen fwyaf.

Cydnabyddiaeth i Dîm Gofal Iechyd Nyrsio mewn Carchardai

Llongyfarchiadau i Heidi Desmond a'r Tîm Gofal Iechyd Nyrsio mewn Carchardai, enillwyr Ysgoloriaeth Alice Mildred a Jack Margetts am Ofal Rhagorol i'r Unigolyn Hŷn yng Nghynhadledd Nyrsio, Bydwreigiaeth a Nyrsio Iechyd Cyhoeddus Cymunedol Arbenigol BIPAB 2025.

Mae'r tîm yn darparu gofal o ansawdd uchel, sy'n canolbwyntio ar y claf, i boblogaeth sy'n heneiddio mewn Carchar Fictoraidd yn ogystal â Charchar Agored, gyda nifer o'r cleifion yn byw gydag anghenion iechyd cymhleth. Maen nhw'n hybu brechu, sgrinio ac iechyd, gan sicrhau bod y gofal yn cyfateb i'r hyn sydd ar gael yn y gymuned ehangach.

Mae'r tîm wedi cael ei ganmol am brosiectau arloesol fel hybu'r nifer sy'n cael eu sgrinio ar gyfer canser y coluddyn ac am arwain rhaglenni brechu wedi'u targedu. Tynnwyd sylw hefyd at eu hymateb cyflym a chydweithredol i achos diweddar o'r ffliw yn ystod archwiliad gan Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi.

Mae arweiniad Heidi ac ymroddiad y tîm yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i rai o bobl fwyaf agored i niwed cymdeithas - gwobr wirioneddol haeddiannol.

Casnewydd

Lansio Presgripsiynau Natur yr RSPB yng Nghasnewydd

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn falch o gyhoeddi lansio Presgripsiynau Natur yr RSPB yng Nghasnewydd — y tro cyntaf i'r fenter lles arloesol hon fod ar gael yng Nghymru.

Mae Presgripsiynau Natur wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth ag RSPB Cymru, ac mae'n annog unigolion i wella eu hiechyd trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau syml, hunanarweiniol sy'n annog cysylltiadau dyfnach â natur. Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol iechyd hyfforddedig gynnig y presgripsiynau, megis meddygon teulu, presgripsiynwyr cymdeithasol, cysylltwyr lles, therapyddion. Mae hyn yn ychwanegiad hyblyg at y cymorth iechyd a lles sydd ar gael ar hyn o bryd.

Mae tystiolaeth yn dangos y gall cysylltu â natur leihau straen, lleddfu pryder, a helpu pobl i ddod yn fwy actif yn gorfforol. Mae'r fenter wedi bod yn bosibl diolch i gyllid gan y People's Postcode Lottery ac mae'n adeiladu ar yr hyn sydd eisoes wedi'i gyflwyno yn yr Alban a Lloegr.

👉I gael rhagor o wybodaeth am Bresgripsiynau Natur yr RSPB, ewch i: www.rspb.org.uk/natureprescriptions

I gofrestru'n lleol, cysylltwch â: Chloe.A.Cheal@wales.nhs.uk

Cynllun Bag Coch AR WAITH yng Nghasnewydd

Mae menter newydd i wella derbyn a rhyddhau preswylwyr cartrefi gofal o ysbytai ar waith yng Nghasnewydd erbyn hyn. Mae Cynllun y Bag Coch, sydd eisoes ar waith yn Sir Fynwy a Thorfaen, yn sicrhau bod gwybodaeth hanfodol ac eitemau personol yn mynd gyda phreswylwyr cartrefi pan fyddan nhw'n cael eu derbyn i'r ysbyty.

Mae pob bag yn cynnwys pethau hanfodol fel meddyginiaethau, dillad nos, nwyddau ymolchi a nwyddau cysur, yn ogystal â ffolder goch gyda manylion allweddol, megis cynlluniau gofal, manylion cyswllt, pasbortau symudedd a gwybodaeth am ofal ymlaen llaw.

Drwy roi gwybodaeth gywir i staff yr ysbyty yn uniongyrchol, mae'r cynllun yn lleihau oedi, yn hybu rhyddhau diogel ac yn gwella parhad gofal claf.

Fel yr eglura'r Uwch Nyrs Mark Ledville-Smith:

"Mae'r bag coch yn golygu bod timau ysbyty yn gwybod ar unwaith pwy yw'r claf, beth yw eu hanghenion, a phwy i gysylltu â nhw, gan helpu i atal oedi a hybu rhyddhau claf yn gynt."

Mae'r syniad syml hwn yn gwneud gwahaniaeth mawr, gan sicrhau gofal mwy diogel, mwy llyfn, sy'n canolbwyntio mwy ar yr unigolyn ei hun.

Ymweliad aelodau rhwydwaith Ewropeaidd â Chanolfan Iechyd a Llesiant 19 Hills

Ar 21 Mai, croesawodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan 30 aelod o Awdurdodau Iechyd Rhanbarthol a Lleol Ewrop i'r Ganolfan Iechyd a Llesiant Newydd yn 19 Hills, Ringland, Casnewydd.

Dysgodd y grŵp sut mae'r ganolfan yn darparu gofal integredig, cymunedol yn unol â strategaeth Llywodraeth Cymru. Canmolodd Emma Spear o Lywodraeth Cymru y ganolfan fel "enghraifft ardderchog o sut rydym yn cynnig gwasanaethau integredig, cymunedol i bobl Cymru."

Ychwanegodd Lloyd Hambridge, Cyfarwyddwr Rhanbarthol: "Roedd yn fraint cael dangos Canolfan Iechyd a Llesiant 19 Hills i'n cydweithwyr Ewropeaidd. Mae'r ganolfan hon yn gam sylweddol ymlaen mewn darparu gofal gwirioneddol integredig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, yng nghalon y gymuned. Rydym yn falch i fod yn rhan o fodel sydd nid yn unig yn hybu iechyd a llesiant ond hefyd yn atgyfnerthu'r cydweithio ar draws gwasanaethau i ddiwallu anghenion pobl leol ar hyn o bryd, ac yn y dyfodol.

Torfaen

Partneriaeth Newydd yn Helpu Cleifion Anadlol i Gadw'n Ddiogel ac yn Annibynnol yn eu Cartrefi

Mae cleifion sy'n byw yn Nhorfaen, sydd â chyflyrau anadlol hirdymor, ar fin elwa o bartneriaeth newydd rhwng Gofal a Thrwsio a meddygfeydd teulu lleol, a ariannwyd gan Gynghrair Gwirfoddol Torfaen .

Mae'r fenter yn cynnig cyngor wedi'i deilwra a chymorth ymarferol i helpu oedolion hŷn i aros yn ddiogel, yn gyfforddus ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Mae Gofal a Thrwsio, sefydliad sy'n cefnogi pobl hŷn ledled y DU, yn cynnig ymweliadau â'r cartref, a'r nod yw gwella diogelwch, lles ac ansawdd bywyd.

Ers cychwyn y gwasanaeth yn 2006, mae dros 7,000 o bobl wedi derbyn ymweliadau â'u cartrefi. Dyma adnodd hanfodol felly i sicrhau bod pobl hŷn yn ymwybodol o'r ystod lawn o gymorth sydd ar gael iddyn nhw, a'r hyn y maen nhw'n gallu cael mynediad iddo.

"Mae hon yn ffordd bwysig o wneud yn siŵr nad yw cleifion sy'n agored i niwed yn cael eu hanghofio," meddai Ian Stuart, Rheolwr Gwasanaethau Rhwydwaith a Chymuned. "Drwy gydweithio, gallwn gyrraedd y rhai sydd â'r angen mwyaf a'u helpu i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol."

Am ragor o wybodaeth, e-bostiwch Ian.Stuart@wales.nhs.uk

Beth yw Ymarferwyr Cyswllt Cyntaf ?

Mae Ymarferwyr Cyswllt Cyntaf yn glinigwyr medrus iawn sydd wedi'u lleoli mewn meddygfeydd gofal sylfaenol, ac maen nhw'n gweithio fel rhan o'r tîm amlddisgyblaethol ehangach.

Maen nhw'n galluogi cleifion sy'n cysylltu â'u meddygfa gyda chyflyrau cyhyrysgerbydol i gysylltu'n uniongyrchol ag arbenigwr asesu a rheoli cyflyrau cyhyresgyrbydol.

Mae gan Ymarferwyr Cyswllt Cyntaf arbenigedd helaeth yn y cyflyrau cyhyrysgerbydol sy'n effeithio'r esgyrn, cymalau, cyhyrau, tendonau a gewynnau. Maen nhw'n asesu ac yn rheoli cyflyrau fel osteoarthritis, poen gwaelod y cefn a sciatica, syndrom twnnel y carpws a phoen yn yr ysgwydd.

Mae Ymarferwyr Cyswllt Cyntaf yn darparu asesiadau clinigol, diagnosis, a rheolaeth bersonol ar gyfer y cyflyrau cyhyrysgerbydol hyn. Os bydd angen, mae Ymarferwyr Cyswllt Cyntaf hefyd yn cyfeirio cleifion i gael profion neu wasanaethau arbenigol eraill er mwyn hwyluso llwybrau gofal.

Gellir trefnu i weld Ymarferwyr Cyswllt Cyntaf drwy'r staff derbynfa/llywio gofal yn y feddygfa, ond nid yw Ymarferwyr Cyswllt Cyntaf ar gael ym mhob Meddygfa o fewn BIPAB ar hyn o bryd.

Gwasanaeth Cyswllt Teuluoedd SPARKLE yn Cynnig Cymorth ac Arweiniad

Mae teuluoedd plant a phobl ifanc sydd wedi derbyn diagnosis o anabledd neu anhawster datblygiadol yng Ngwent, neu sydd ar hyn o bryd yn cael asesiad a gyfer hynny, yn cael eu hannog i archwilio'r gefnogaeth sydd ar gael trwy Wasanaeth Cyswllt Teuluoedd SPARKLE Gwent.

Bwriad y gwasanaeth yw cysylltu teuluoedd gydag adnoddau, gwasanaethau a gweithgareddau lleol a all gefnogi'r plant neu'r unigolion ifanc a'u teuluoedd ehangach. P'un a ydych chi'n chwilio am gymorth, cyngor, neu ddim yn gwybod ble i droi, bwriad Gwasanaeth Cyswllt Teuluoedd Gwent yw gwneud pethau'n haws i chi.

Mae nifer fawr o rieni a gofalwyr yn teimlo eu bod yn cael eu llethu wrth geisio dod o hyd i'r gefnogaeth gywir ar gyfer eu plentyn. Mae tîm SPARKLE yn darparu cyswllt hanfodol i wybodaeth a gwasanaethau wedi'u teilwra i anghenion pob teulu.

Os ydych chi'n byw yng Ngwent ac eisiau dysgu mwy am yr hyn sydd ar gael, mae gwybodaeth am Wasanaeth Cyswllt Teuluoedd SPARKLE ar gael yma.

Am ragor o wybodaeth, e-bostiwch:
ABB.FamilyLiaisonOfficer@wales.nhs.uk

Mwy o newyddion...

Fferyllydd medrus yn helpu i achub bywyd

Mae mam 32 oed wedi canmol y cyngor a gafodd gan fferyllydd cymunedol o Sir Fynwy fu'n gymorth iddi adnabod arwyddion cynnar sepsis.

Tra'n ymweld â'r ardal ar gyfer priodas, aeth Florrie i geisio cymorth ar gyfer haint yn ei gwddf. Cafodd ei gweld gan Kyle, Fferyllydd Rhagnodi a oedd newydd dderbyn adnoddau ymgyrch ymwybyddiaeth sepsis y Bwrdd Iechyd.

Rhagnododd Kyle wrthfiotigau iddi a chafodd daflen a cherdyn symptomau sepsis ganddo hefyd. Pwysleisiodd Kyle y dylai geisio cymorth brys pe bai ei chyflwr yn gwaethygu. Y diwrnod canlynol bu dirywiad sydyn yn ei hiechyd. Gan gofio cyngor Kyle, ffoniodd Florrie y gwasanaethau brys a chafodd ddiagnosis o sepsis yn gyflym iawn yn yr ysbyty.

Cadarnhaodd meddygon y gallai unrhyw oedi wrth geisio cymorth fod wedi bygwth ei bywyd.

Yn ôl Florrie: "Mewn gwirionedd, mae Kyle wedi sicrhau nad yw fy nau blentyn bach wedi colli eu mam. Mae sepsis mor frawychus - pe bawn i wedi aros i weld fy meddyg teulu ar y dydd Llun canlynol, gallai hynny fod wedi bod yn rhy hwyr."

"Rwy'n falch iawn bod yr adnoddau wedi bod yma a fy mod i wedi gallu trosglwyddo'r wybodaeth." Meddai Kyle "Mae ymgyrchoedd fel hyn yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol."

Gall adnabod arwyddion sepsis achub bywydau.

Mae arwyddion sepsis yn cynnwys:

Lleferydd aneglur neu ddryswch
Crynu eithafol neu boen yn y cyhyrau
Ddim yn pasio dŵr (am ddiwrnod)
Diffyg anadl difrifol
Teimlo eich bod chi'n mynd i farw
Croen yn britho neu'n newid lliw

Mae sepsis yn argyfwng meddygol. Os oes gennych chi neu rywun arall arwyddion sepsis, ceisiwch gymorth meddygol ar unwaith a gofynnwch... "a allai hyn fod yn sepsis?".

Am wybodaeth, canllawiau ac adnoddau ymgyrchu, ewch i [Sepsis - Home]

Ymgyrch Brechlynnau Ffliw ar gyfer plant 2-3 oed

O 1 Medi ymlaen, bydd plant 2-3 oed yn cael eu gwahodd i dderbyn brechlyn ffliw yn eu meddygfa. Mewn rhai ardaloedd yng Ngwent, efallai y bydd hefyd ar gael ym meithrinfa'r plentyn.

Mae'r chwistrell ffliw drwy'r trwyn yn amddiffyn plant rhag y ffliw. Firws sy'n achosi ffliw ac mae'n lledaenu'n hawdd. Gall unrhyw un gael y ffliw ond plant yw'r rhai sydd â'r gyfradd uchaf o achosion a gallan nhw ledaenu'r ffliw i aelodau eraill y teulu. Gall ffliw fod yn salwch difrifol i blant a gall cymhlethdodau arwain at broncitis a niwmonia.

Am ragor o wybodaeth am y chwistrell ffliw trwynol ar gyfer plant 2-3 oed, ewch i:
https://linktr.ee/2to3flu

Os oes gennych blant eraill yn yr ysgol (Derbyn - Blwyddyn 11), bydd y brechlyn ffliw yn cael ei roi drwy'r Gwasanaeth Nyrsio Ysgol yn ysgol eich plentyn. Ceir rhagor o wybodaeth yma: Ffliw Trwynol Plant - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Gall plant gael eu brechu hefyd yn ein Canolfan Frechu yng Nghwmbran Clinigau Brechu Dros Dro - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Cydweithredu Nyrsio yn Hybu Newid Cadarnhaol

Ar 27 Mehefin cyfarfu arweinwyr nyrsio o bob cwr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ar gyfer cyfarfod Arweinwyr Cydweithredu Nyrsio Proffesiynol, sydd yn digwydd ddwywaith y flwyddyn. Cadeiriwyd y cyfarfod gan Patricia Bartley, Dirprwy Bennaeth Nyrsio, a Lucy King, Pennaeth Nyrsio Gofal Sylfaenol a Chymunedol. Daeth y digwyddiad â thimau o Flaenau Gwent, Caerffili, Casnewydd, Sir Fynwy, a Thorfaen ynghyd i rannu eu cynnydd ac i lunio gofal ar gyfer y dyfodol.

Dyma rai o'r uchafbwyntiau:

📦 Cynllun Bag Coch Casnewydd — gwella'r cyfathrebu rhwng cartrefi nyrsio ac ysbytai, gan sicrhau bod cleifion yn cael y gofal cywir ar yr amser cywir

🧑‍🌾 Cynllun Peilot Allgymorth Gwledig Sir Fynwy — Yn edrych ar yr angen i fynd â gwasanaethau nyrsio i farchnadoedd lleol er mwyn cyrraedd cymunedau ffermio sy'n aml yn wynebu rhwystrau i ofal iechyd.

🚑 Ffocws Cymunedol Blaenau Gwent a Thorfaen — cynlluniau creadigol ar gyfer Bysiau Llesiant, addysg gymunedol, a phartneriaethau Park Run i sicrhau ymyrraeth gynnar ac atal

"Drwy ddod at ein gilydd fel hyn," medd Patricia "rydym yn dangos yr hyn mae nyrsys yn ei wneud orau: datrys problemau, gweithredu'n arloesol er mwyn ein cleifion a chefnogi ein gilydd ar draws ffiniau."

Bydd y grwpiau cydweithredu yn cyfarfod eto eleni i barhau i hybu gwelliannau ar draws ein hardaloedd

Dosbarthu Deunyddiau Ymgyrch 'Archebu'r Hyn Sydd Ei Angen Arnoch' Ar Draws Gwent

Mae'r deunyddiau print ar gyfer yr ymgyrch 'Archebu'r Hyn Sydd Ei Angen Arnoch' bellach wedi'u dosbarthu ar draws Gwent, ac mae'n gam allweddol yn yr ymdrech barhaus mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn ei wneud i leihau gwastraffu meddyginiaethau ac i annog pobl i archebu'n gyfrifol.

Mae'r fferyllfeydd cymunedol wedi derbyn eu deunyddiau yn bersonol, sy'n sicrhau bod gan bob lleoliad yr hyn sydd ei angen arnyn nhw i gefnogi'r fenter o'r cychwyn cyntaf.

Jonathan Simms ei hun, Cyfarwyddwr Clinigol Fferylliaeth, ddosbarthodd yr adnoddau gofal eilaidd mewn cyfarfod safle, gan sicrhau bod y deunydd yn cael ei ddosbarthu'n effeithlon ar draws ein hysbytai. Mae deunyddiau wedi'u postio'n uniongyrchol at optegwyr a deintyddion.

Mae meddygfeydd teulu wedi derbyn eu pecynnau ymgyrchu trwy'r bagiau dosbarthu safonol, gan sicrhau bod yr ymgyrch yn cael ei chyflwyno yn ddi-dor ar draws gofal sylfaenol.

Am ragor o wybodaeth am yr ymgyrch, neu i dderbyn deunyddiau'r ymgyrch, ewch i 'Only Order What You Need - Medicines Waste Management'

Mae pob rhifyn o'n cylchlythyr chwarterol ar gael ar wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r straeon dan sylw neu os hoffech dderbyn y cylchlythyr hwn drwy ein rhestr bostio, anfonwch e-bost at lisa.orford@wales.nhs.uk.