



GIG
CYMRU
NHS
WALES

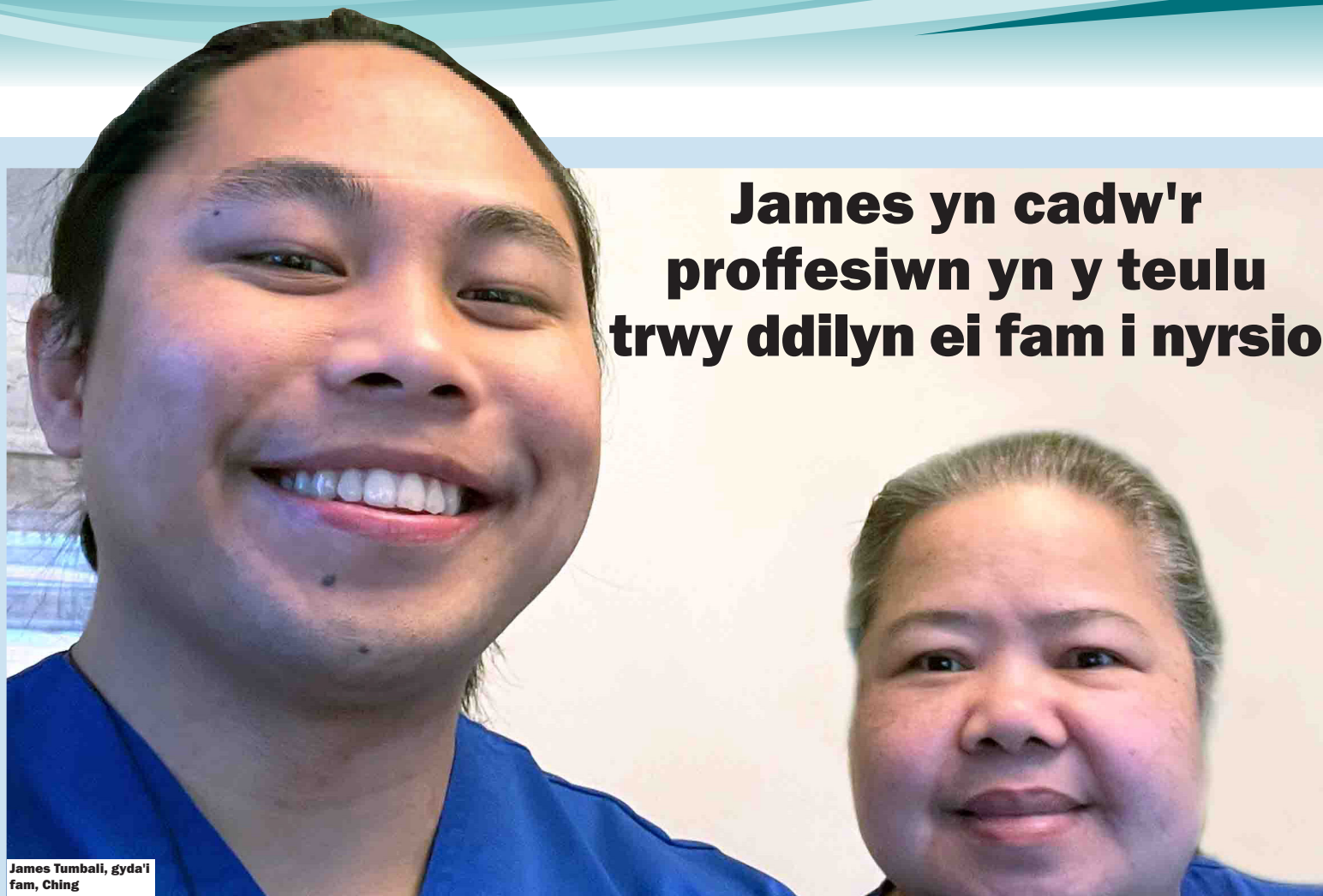
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Mehefin / Gorffennaf 2023 RHIFYN 05

Iechyd y Bae



Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



James yn cadw'r proffesiwn yn y teulu trwy ddilyn ei fam i nyrsio

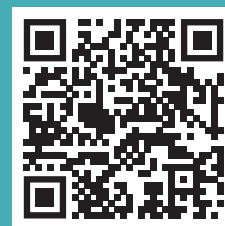
James Tumbali, gyda'i fam, Ching

Dwy genhedlaeth ... mae mab i nyrs Ffilipinaidd a ddaeth i Abertawe dros 20 mlynedd yn ôl wedi dilyn yn ôl traed ei fam ac mae ef hefyd wedi dod yn aelod gwerthfawr o dîm nyrsio Ysbyty Treforys. Dim ond chwech mlwydd oed oedd James Tumbali pan gyrhaeddodd ei fam, Ching, yma yn 2001. Hi oedd un o'r criw cyntaf o nyrsys Ffilipinaidd a ddaeth i Gymru. Nawr mae ei mab yn rhan o dîm nyrsio clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint yn Ysbyty Treforys. Esboniodd James ei

fod yn dod o deulu o weithwyr iechyd proffesiynol - mae ei fodryb hefyd yn nyrs - roedd e wedi eisiau gyrfa ym maes iechyd, er ei fod wedi ystyried meddygaeth i ddechrau. "Fodd bynnag, fel claf mewnol yn 2012, gwyliais y nyrsys yn gofalu am gleifion eraill, yn ogystal â minnau; a drwy gwyllo'r nyrsys newidiais fy mhenderfyniad." Roedd ei fam, Ching Tumbali, yn cofio: "Roeddwn i'n gweithio yn Ynysoedd y Philipinau yn 2001, pan ddaeth y GIG

draw i recriwtio nyrsys ar gyfer y DU. Roeddwn i wedi treulio peth amser yn gweithio yn Saudi Arabia a doeddwn i ddim eisiau dychwelyd adref mewn gwirionedd. Felly pan gododd y cyfle, cymerais ef. Dydw i ddim yn difaru o gwbl. Rydyn ni wedi bod yn hapus iawn yma." Dywedodd Gareth Howells, Cyfarwyddwr Gweithredol Nyrsio Bae Abertawe: "Mae'n wirioneddol braf clywed am y teulu Tumbali, lle maen nhw wedi ymgartrefu cystal, gyda'r plant yn dilyn eu rhieni i deulu'r GIG."

BYDD FERSIWN LLAWN O NIFER O'R STRAEON HYN YN YMDDANGOS AR-LEIN. DEFNYDDIWCY Y COD QR HWN AR GYFER HOLL NEWYDDION Y BWRDD IECHYD



TU MEWN I'R RHIFYN HWN...



Trawsnewid y gweithlu

Sut rydym yn adeiladu ein timau ar gyfer y dyfodol

Tudalennau 6 - 7

'MOTs' methiant y galon i roi brêcs ar arhosiadau ysbyty

Mae adolygiadau blynyddol ar ffurf MOT wedi'u lansio ar gyfer cleifion sydd â methiant y galon i'w helpu i osgoi arhosiad yn yr ysbyty. Yn yr hyn y credir fydd y cyntaf i Gymru, mae'r archwiliad ychwanegol eang yn

cael ei arwain gan fferyllwyr arbenigol a nyrsys o'r Gwasanaeth Methiant y Galon Cymunedol. Y syniad yw sylwi ar unrhyw ddirywiad neu ragolygon ohono a chymryd camau priodol i gadw'r claf cystal â phosibl ac yn ei gartref. Dywedodd uwch fferylllydd ar fethiant

y galon, Kerys Thomas, sy'n arwain y gwasanaeth adolygu blynyddol: "Rydym yn buddsoddi mewn amser ac addysg gyda'r cleifion. Bydd hyn yn dod â buddion mewn amser. "Os gallwn anfon claf i ffwrdd yn gwybod beth i gadw llygad amdano ac hefyd y

dylent gysylltu â'u meddyg teulu os yw hynny'n digwydd, rydym yn gallu atal derbyniadau i'r ysbyty." Roedd y claf Tracey Parry ymhlith y cyntaf i elwa. Meddai: "Es i i ffwrdd yn teimlo'n bositif. Mae'n wasanaeth da."

Stori lawr: Tudalen 5



Mark Hackett, prif weithredwr Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Fel y bydd llawer ohonoch yn ymwybodol, rwyf wedi cyhoeddi y byddaf yn ymddoeol ddiwedd mis Awst, felly mae'n debyg mai'r erthygl olygyddol hon fydd fy olaf i Bay Health. Bydd yr un nesaf yn cael ei ysgrifennu gan Richard Evans, y Dirprwy Brif Weithredwr a'r Cyfarwyddwr Meddygol Gweithredol ar hyn o bryd, a fydd yn cymryd yr awenau fel Prif Weithredwr dros dro am 12 mis o 1 Medi.

Ond mae parhad yn allweddol a dros y misoedd nesaf byddwch yn clywed llawer gan Richard a fi am ein taith tuag at ddod yn Sefydliad o Ansawdd Uchel. Mae'n rhywbeth y mae ein cyhoedd a'n cleifion yn disgwyl gennym ni ond mae hefyd yn rhywbeth y gwnaethoch chi, ein staff, ganolbwyntio arno yn ystod Ein Sgwrs Fawr – y broses ymgysylltu y cymerodd dros 1,250 ohonoch ran ynddi rhwng Hydref 2022 a Gwanwyn 2023. Gwnaethoch yn glir eich bod, fel fi, am ddarparu'r gwasanaeth gorau posibl ond yn aml yn rhwystredig na allwn gynnig hynny bob amser. Ac er ein bod wedi gwneud cynnydd dros yr ychydig fisoedd diwethaf, â llawer o enghreifftiau o wasanaethau o ansawdd uchel yn y rhifyn hwn o Bay Health, mae llawer mwy y mae angen i ni ei wneud o hyd.

Dyna pam, dros y misoedd nesaf, y byddwn yn mabwysiadu ffocws tebyg i laser ar fynd i'r afael â'r materion sy'n rhwystro darparu'r gwasanaeth cyson ac effeithiol

Mae staff canolfan prawf Covid sydd wedi gweithio'n galed iawn, gan roi eu hunain ar flaen y gad yn ystod y pandemig, wedi derbyn diolch o galon ar ôl i gyfeuster gyrru drwodd ym Mae Abertawe. gau ei gatiu am y tro olaf yn mis Ebrill. Mae canolfan Longlands Lane ym Margam nawr ar gau, gan ddod â bron i dair blynedd o gyfeusterau profi gyrru drwodd i ben ar gyfer staff y bwrdd iechyd a phoblogaeth ehangach Bae Abertawe. Mae Simone Manning, yr Arweinydd Gweithredol ar gyfer Profion Covid, yn awyddus i leisio'i gwerthfawrogiad i'r tîm sydd wedi cynorthwyo i hwy-luso Profion Covid a rhoi eu hunain mewn perygl er mwyn y boblogaeth ym Mae Abertawe. Dywedodd Simone: "Roeddwn i am estyn diolch o galon i bawb a dderbyniodd yr her, heb wybod pa ef-faith bosibl y gallai Covid fod wedi'i chael arnyn nhw eu hunain na'u teuluoedd, "Yn naturiol, roedd ein staff yn teimlo'n bryderus ynghylch yr hyn y gallai'r firws ei olygu iddyn nhw'n bersonol ond pan ddaeth cleifion i mewn, gan deimlo'r un peth, fe wnaethon nhw gynnig yr holl gymorth y gallen nhw ac aethon nhw y tu hwnt i hynny i roi sicrwydd."



hwnnw. A byddwn yn gwneud popeth o fewn ein gallu i'ch grymuso i nodi atebion a'u rhoi ar waith. Byddwn yn gweithio'n galed i wella eich boddhad swydd a chynyddu eich llesiant. Byddwn hefyd yn ailddatgan ein hymrwymiad i'n Gwerthoedd a'n Hymddygiadau, gan sicrhau eu bod yn fwy na geiriau ar dudalen a bod pawb yn gallu eu defnyddio i annog amgylchedd gwaith cadarnhaol. Gan gydnabod effaith prinder staff, rydym eisoes wedi bod yn gweithio'n galed i lenwi pob un o'n swyddi gwag clinigol, gan leihau ein dibyniaeth ar staff Asiaaeth. Ysgrifennais am hyn yn fy e-bost cyntaf Neges Canol Wythnos, gan egluro ein bod nawr mewn sefyllfa yn Nhreforys lle mae holl rolau nyrso Band 5 wedi'u llenwi o ganlyniad i'r ymdrech enfawr sydd wedi'i wneud i recriwtio dros y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf. Byddwn hefyd yn dirprwyo mwy o benderfyniadau i'r rheng flaen, gan ddileu unrhyw fwiocratiaeth ddibwrpas. Ond byddwn hefyd yn gliriach ynghylch atebolrwydd, gan sicrhau bod pawb yn gwybod beth a ddisgwylir ganddynt a'r hyn y gallant ei ddisgwyl gan eu cydweithwyr, rheolwyr a'r sefydliad cyfan. Byddwn yn parhau i fuddsoddi yn ein gwasanaethau digidol fel bod ein prosesau a'n systemau'n symlach ac yn fwy cydgyssylltiedig, gan osgoi gwastraffu amser a gwella ein mynediad at wybodaeth cleifion a all ein helpu i wneud y penderfyniadau clinigol y mae angen i ni eu gwneud yn gyflymach. A lle bod angen, byddwn yn creu gwasanaethau newydd a fydd yn sicrhau canlyniadau gwell am lai o arian, llawer yn y ffordd sydd gennym eisoes gyda'n wardiau rhithiol. Mae cost yn gysylltiedig â'r trawsnewidiad rydw i wedi'i ddisgrifio – rydyn ni'n meddwl bod angen i ni wario o leiaf £30m yn ychwanegol y flwyddyn ariannol hon ac fel Bwrdd Iechyd rydyn ni wedi ymrwymo i ddod o hyd i'r arian. Ond mae'r cyd-destun ariannol yn heriol ac rwyf am fod yn agored ynglŷn â hynny. Yn y flwyddyn ariannol ddiwethaf, llwyddodd ein Bwrdd Iechyd i fantol'r gyl-lideb, gan sicrhau cyllideb gytbwys yn erbyn trosiant o

tua £1.3bn. Roedd hynny'n gyflawniad sylweddol – un y cyfrannodd pob aelod o staff ar draws Bae Abertawe ato. Mae'r flwyddyn ariannol gyfredol, fodd bynnag, yn fater gwahanol. Rydym yn wynebu pwysau cost sylweddol fel sefydliad, yn rhannol o ganlyniad i chwyddiant yn ymwneud ag ynni, nwyddau a gwasanaethau. Rydym hefyd yn cael ein heffeithio gan ostyngiad yn y cyllid dros dro yn ogystal â chostau uwch sy'n gysylltiedig â mynd i'r afael ag ôl-groniadau a heriau perfformiad. Dyna pam ei bod yn hanfodol ein bod yn cyflawni yn erbyn y cynlluniau arbed y cytunwyd arnynt eisoes ac yn ymdrechu'n barhaus i ddod o hyd i ffyrdd mwy effeithlon o gyflawni ein hagen-da o ansawdd uchel. Ar yr un pryd, mae'n rhaid i ni ganolbwyntio ar berfformiad. Mae perfformiad yn bwysig. Mae'n wir. Mae'n rhaid i ni ailddyblu ein hymdrechion fel y gallwn:

- Ostwng pedair awr o oedi wrth drosglwyddo o ambi-lans gan 50% y flwyddyn ariannol hon
- Lleihau amseroedd aros deuddeg awr i gleifion yn ein Hadran Achosion Brys i lai na 500 erbyn diwedd y flwyddyn
- Darparu dim mwy na 52 wythnos o aros am apwyntiad claf allanol erbyn 30 Mehefin 2023
- Dileu arosiadau 104 wythnos am driniaeth bron yn gyfan gwlb erbyn mis Rhagfyr 2023 (ac eithrio Orthopaedeg, Sbinol ac adlunio bronau DIEP)
- Cyflawni ein targed 62 diwrnod ar gyfer diagnosis cancer i 64% erbyn Medi 2023

Rydym wedi ymrwymo i roi'r adnoddau a'r cymorth yn eu lle i'n galluogi ni i gyd i gyflawni yn erbyn y targedau hyn a'n rhoi ar ben ffordd i ddod yn sefydliad o ansawdd uchel. Mae arnom ddyled i'n cleifion a'r cyhoedd i gyflawni yn erbyn y targedau hyn. Nid blaenoriaethau Gweinidogol yn unig ydyn nhw. Mae'r rhain yn dargedau y dylem oll anelu atynt. Mae'r rhain yn dargedau y mae angen i sefydliad o ansawdd uchel eu cyflawni. Communications.Department@wales.nhs.uk.

Lolfa Rhyddhau yn hybu llif cleifion

Mae Lolfa Rhyddhau o Ysbyty Treforys wrth galon ymdrechion i wella llif cleifion, gyda chapasiti i gefnogi hyd at 45 o gleifion bob dydd. Ar agor o 8yb o ddydd Llun i ddydd Gwener, mae'n ddelfrydrol ar gyfer cleifion sy'n hoffi'r bore a fydd wedi'u nodi i'w rhyddhau'n gynnar y prynhawn blaenorol. "Ein Lolfa Rhyddhau yw'r lle olaf y bydd cleifion yn ymweld ag ef ar eu taith allan o'r ysbyty," meddai'r uwch fetron, Rebecca Davies. "Os na allant fynd adref yn syth o'r ward am ba bynnag reswm, gallant aros yn ddiogel gyda staff cymwys, gan fwyhau paned a sgwrs, efallai cael brechdan neu bryd o fwyd, nes eu bod yn barod i adael. "Efallai eu bod yn aros am gludiant teulu neu glaf neu i'w meddyginiaeth gael ei ddosbarthu gan y fferyllfa." Mae'r Lolfa Rhyddhau mewn cartref cyfeus wrth ymyl prif fynedfa'r ysbyty a thu ôl i brofion gwaed. Ac mae'n meddu ar gyfrifoldeb bwysig fel rhan o ymdrechion parhau i wella llif cleifion trwy ryddhau gwelyau wardiau yn gynharach yn y dydd. Yn syml, mae gwely gwag yn cyfateb i un yn llai o gleifion yn aros yn yr Adran Achosion Brys (A&E) neu yng nghefn ambiwlans. Ychwanegodd Rebecca: "Gall hyn yn llythrennol gadw'r

ysbyty i symud." Mae nyrsws cymwys a gweithwyr cymorth gofal iechyd (HCSW) yn barod i groesawu cleifion cyn gynted ag y bydd eu 'To Take Out Orders' (TTOs) am feddyginiaeth wedi'u cwblhau. Gellir casglu meddyginiaeth o'r fferyllfa a'i rhoi i gleifion gan staff y Lolfa Rhyddhau, sydd hefyd yn gallu archebu cludiant i gleifion. Esboniodd HCSW Ray Perkins sut maent yn gweithio. "Rydyn ni'n derbyn e-bost â rhestr o gleifion euraidd, fel y gelwir, yn y bore a dyma'r rhai sy'n bendant yn mynd adref y diwrnod hwnnw. Byddwn yn mynd i godi'r cleifion hyn o'r ward a dod â nhw i lawr. "Rydyn ni hefyd yn cael gwybod am y rhai sydd o bosib yn aros, a byddwn yn parhau i fynd ar ôl y rhain ac yn dod â nhw i lawr yma os gallwn ni. "Rydyn ni'n cynnig yr holl ofal maen nhw'n ei gael ar y ward." Mae'r tîm, sydd i gyd yn Hyrwyddwyr Dementia, yn canolbwyntio ar atebion sy'n golygu y gallant helpu staff ward prysur drwy olchi a gwisgo cleifion er mwyn iddynt gael eu symud i'r Lolfa Rhyddhau. Mae mynediad at y system cludo cleifion nad ydynt yn rhai brys hefyd yn golygu y gallant ailgyfeirio criwiau i godi cleifion o'r Lolfa Rhyddhau yn lle'r ward. •Gellir cysylltu â thîm y Lolfa Rhyddhau ar est: 32485.

Gwneud yn ychwanegol

Rhywbeth i ystyried...staff yn mynd gam ymhellach i ddeall sut mae cleifion yn teimlo

Aeth staff ymroddedig i drafferthion anarferol i ddarganfod sut mae eu cleifion yn teimlo - trwy osod tiwb bwydo o'u trwyn i lawr i'w stumog. Yn aml mae angen yr hyn a elwir yn diwb nasogastrig ar bobl â chyflyrau sy'n amrywio o ganser i strôc oherwydd problemau bwyta neu lyncu. Mae'r tiwb yn caniatáu i faeth gael ei ddarparu ar ffurf hylif, naill ai ar gyfer cymeriant caloriffig cyfan y claf neu fel darpariaeth rannol. Mae Llynos Webster, nyrs glinigol arbenigol Macmillan, Amy Malyn sy'n arbenigo mewn nyrso maeth a dietegydd arbenigol Macmillan Sharon Davies i gyd yn gweithio gyda'r cleifion hyn fel rhan o'u rolau. Roeddent yn meddwl beth y gallent ei wneud fel rhan o Wythnos Fwydo Enteral (tiwb), a gynhaliwyd yn gynharach eleni.

Esboniodd Amy: "Roedd gennym ni offer oedd wedi mynd yn hen, felly fe wnaethon ni feddwl beth am roi cynnig ar y tiwbiau hyn ein hunain? Llynos gafodd y syniad. Doeddwn i ddim yn siŵr beth oeddwn i'n meddwl i ddechrau, ond yna fe aeth y tri ohonom amdani." Dywedodd Llynos eu bod nhw'n meddwl ei fod yn bwysig iddynt gael profiad uniongyrchol o'r hyn y mae eu cleifion yn ei brofi. "Rydyn ni'n rhoi'r tiwbiau hyn yn cleifion drwy'r amser. Ac rydym yn aml yn dweud, unwaith y bydd y tiwb i mewn, ni allwch ei deimlo. Ond roeddwn ni eisiau darganfod drosom ein hunain," meddai. "Yna fe ddechreuon ni feddwl am ba mor hir ydyn ni'n ei wneud? Doedd rhoi'r tiwb i mewn a'i dynnu allan ar ôl hanner awr ddim yn teimlo'n ddigon hir. "Roeddwn ni hefyd eisiau darganfod sut brofiad oedd cysgu gyda thiwb i mewn, a gwneud tasgau sylfaenol fel bwyta pryd o fwyd ar lafar." Gosododd Amy y tiwb ar gyfer Llynos, a gosododd tiwbiau Amy a Sharon yn eu tro. Gan fod Sharon wedi cael endosgopi trwynol rai blynyddoedd ynghynt, roedd ganddi syniad o'r hyn i'w ddisgwyl. Serch hynny, roedd hi'n ei chael hi'n ddefnyddiol cau ei llygaid wrth i Llynos nesau ati gyda'r tiwb.

Cymryd rhan i gael cipolwg ar fyw gyda dementia

Mae staff iechyd meddwl Bae Abertawe wedi cael cipolwg gwerthfawr ar sut beth yw bywyd i'r rhai sy'n byw gyda dementia. Buont yn cymryd rhan mewn profiad hyfforddi ar fws dementia rhithiol, sy'n efelychu symptomau'r clefyd trwy ddefnyddio propiau a chyfres o dasgau, pan ddaeth i ysbysai Cefn Coed a Tonna. Gofynnwyd i staff wisgo menig trwchus a gwisgo mewn-wadnau pigog, sbectol dywyll a chlustffonau - i leihau effeithiolrwydd y prif synhwyrau, newid eu hamgylchedd ac efelychu symptomau corfforol dementia. Unwaith roeddent y tu mewn i furiau tywyll y bws, roedd tywysydd yn adrodd tasgau bob dydd i'w cwblhau, fel tacluso'r llestri neu hongian dillad. Yn ystod y daith, cafodd staff eu hamgylchynu gan oleuadau disgio'n fflachio, a sŵn cefndir parhaus yn cael ei seinio trwy eu clustffonau. Mae dementia, yr enw ar y grŵp o symptomau sy'n aml yn cynnwys problemau gyda'r cof, meddwl, datrys problemau, iaith a chanfyddiad; nawr yn



O'r chwith i'r dde, mae Llynos Webster, Amy Malyn a Sharon Davies, sydd wedi gosod tiwbiau bwydo eu hunain i weld sut brofiad yw i gleifion

"Dydych chi ddim yn gweld y tiwb yn dod tuag atoch chi a dydych chi ddim yn bryderus ar unwaith. Fe helpodd i mi dawelu," meddai Sharon "Y rhan ohono'n mynd i mewn i'r trwyn roeddwn i'n disgwyl ei deimlo. I mi, y peth newydd oedd y tiwb yn mynd i lawr trwy fy oesoффagws. Doeddwn i ddim wedi profi hynny o'r blaen." Ond mae mwy i'r broses na dim ond mewnosod y tiwb. Rhaid cymryd gofal ei fod yn cael ei osod yn gywir yn y stumog, a rhaid cymryd sampl o asid gastrig i sicrhau hyn. Ar ôl hynny, mae'r tiwb yn cael ei fflysio â dŵr - a ddisgrifiodd Llynos ac Amy fel teimlad rhyfedd ac annisgwyl. "Ar ôl hynny, fe wnaethon ni gario ymlaen a gweithio trwy'r dydd gyda'r tiwbiau i mewn, gan gymryd i ystyriaeth bod rhai pobl yn mynd i weithio gyda nhw i mewn," meddai Amy. "Roedd gyrru yn waith eithaf caled oherwydd pan roedd angen troi eich pen i edrych, roedd yn teimlo fel tynnu yn eich gwddf. Dyna'r holl bethau bach hynny

nad oeddem erioed wedi meddwl amdanynt wrth esbonio'r sefyllfa i gleifion." Ychwanegodd Llynos: "Roedd yr agwedd bywyd teuluol yn ddiddorol iawn. Nid oedd fy merch ieuengaf eisiau dod yn agos ataf. Roedd gan fy merch hynaf ddid-dordeb ac roedd fy ngŵr eisiau gwybod os oeddwn i'n mynd i gysgu ag ef i mewn. Felly mae yna'r holl bethau hynny nad ydyn ni'n meddwl amdanynt nhw." Amy oedd y cyntaf i dynnu allan ei thiwb ond cadwodd Llynos a Sharon eu rhai nhw i mewn dros nos, gan eu tynnu cyn dechrau ar y gwaith y bore canlynol. Mae'r tair bellach yn bwriadu ysgrifennu darn adfyfryd ar eu profiadau, a sut y mae wedi eu helpu o ran trin eu cleifion. Ychwanegodd Llynos: "Nid oedd yn brofiad neis. Ond mae ein cleifion yn cael y tiwbiau hyn i mewn am wythnosau, weithiau mewnosodiadau lluosog hefyd, oherwydd gallant syrthio allan. Felly mae wedi fy ngwneud yn llawer mwy ymwybodol o bethau felly."



O'r chwith i'r dde, mae Laura Griffiths, hyfforddwraig technegol ffisiotherapi, nyrs seiciatrig gymunedol Callum James a nyrs dan hyfforddiant, Angharad Oliver

lladd mwy o bobl yn y DU na chlefyd y galon neu ganser. Mae'n cael ei achosi gan afiechydon sy'n niweidio'r ymennydd trwy achosi colli celloedd nerfol ac mae'n effeithio ar un o bob pump dros 80 oed. Ymhlith y staff yn Ysbyty Tonna a gymerodd ran yn yr hyfforddiant bws rhithiol dementia oedd Laura Griffiths, hyfforddwr

technegol ffisiotherapi; Callum James, nyrs seiciatrig gymunedol; Savanna Cole, therapydd galwedigaethol, a nyrs dan hyfforddiant Angharad Oliver. Dywedodd Savanna: "Mae gen i ddealltwriaeth llawer gwell ar ôl bod yn y bws wrth trwy'r profiad gyda'r cit ymlaen ac yna cael ôl-drafodaeth, a esboniodd pam ein bod yn gwisgo'r eitemau a roddwyd i ni ac a roddodd gyd-destun i'r profiad." Mae yna lawer o bethau yr wyf wedi dysgu. "Er enghraifft, gyda'r sbectol, mae eich canfyddiad lliw yn cael ei newid gan hidlydd, sy'n efelychu'r golwg sy'n gwaethgu y gall rhywun â dementia ei brofi. Mae hynny'n ei wneud hi'n anodd gwahaniaethu lliwiau. "Yn fy rôl, rwy'n edrych ar weithgareddau dyddiol pobl, ac mae wedi gwneud i mi feddwl am yr holl bethau sydd angen i mi eu hystyried. "Er enghraifft, os yw'n ymddangos bod rhywun yn colli archwaeath bwyd, os yw'n gwybod nawr i ystyried y gallai lliw'r plât fod yn ffactor sy'n cyfrannu ac efallai y byddaf yn ystyried cynnig dewis glas neu goch."

Gall fod yn bwnc tabw a fydd yn aml yn cael ei ohirio am ddiwrnod arall, ond gall siarad am farwolaeth roi cyfle i bawb farw gydag urddas. Yma, mae Sue Morgan, Ymgynghorydd mewn Meddygaeth Liniarol, yn dweud wrthym pam y dylem fod yn siarad mwy amdano.



Mae'n bwnc y mae'n well gan rai ei osgoi, ond mae trafod y misoedd, wythnosau ac eliadau olaf eich bywyd yn sgwrs y mae angen i ni i gyd ei chael ar ryw adeg.

Mae nifer yn ei chael hi'n anodd siarad am yr agweddau emosïynol ar ddiwedd oes – boed hynny'n fywyd eich hun, neu fywyd rhywun annwyl.

Ond mae marwolaeth yn digwydd i ni i gyd, a bydd gan bob person ei ddymuniadau ei hun. Felly mae'n hanfodol ein bod yn gwybod beth mae cleifion ei eisiau a'i angen. Efallai mai ysbyty yw'r lle gorau ar gyfer eu gofal. Neu, efallai mai'r peth pwysicaf iddynt yw treulio mwy o amser gartref gyda'u teulu. Neu'n gallu mynd â'u ci am dro, mynd ar wyliau neu fynychu'r eglwys. Gall dymuniadau amrywio, ond mae'n ymwneud ag ychwanegu gwerth at ddyddiau neu oriau olaf bywyd rhywun.

Fel rhan o flaenoriaethau Ansawdd y bwrdd iechyd, mae ein tîm Gofal Diwedd Oes yn canolbwyntio ar 'Gynllunio Gofal O Flaen Llaw a'r Dyfodol'.

Mae hyn yn cynnwys gweithwyr gofal iechyd proffesiynol - yn amrywio o feddygon teulu, staff cartrefi gofal, ymgynghorwyr, therapydd galwedigaethol, nyrsys, ac ati - yn nodi cleifion sy'n dod i ddiwedd eu hoed cyn gynted â phosibl. Yna creu sgysiael fel bod eu dymuniadau'n cael eu trafod, eu cofnodi a'u parchu.

Y gynharaf y bydd hyn yn cael ei amlygu, y fwyaf o amser y mae'n ei roi i'r claf, perthnasau a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, y cyfle i roi pethau yn eu lle.

Felly bydd hyn yn dipyn o newid diwylliant i weithwyr gofal iechyd proffesiynol, a'r cyhoedd, oherwydd mae'n symud o'r syniad y gall pawb gael triniaeth i'w cadw'n fyw am amser hir. Ond er na allwn atal yr anochel, gallwn sicrhau bod pawb yn cael y cyfle i farw gydag urddas.

Fframwaith newydd yn nodi gweledigaeth y bwrdd ar gyfer nyrsio a bydwreigiaeth

Mae'r bwrdd iechyd wedi cymryd cam mawr ymlaen yn ei weledigaeth o Fae Abertawe fel y man lle mae'r nyrsys a'r bydwreigedd gorau yn dod i weithio. Lanswyd y Fframwaith Nyrsio a Bydwreigiaeth newydd – a luniwyd ar ôl gwrando ar y rhai sydd eisoes yn gwneud y gwaith – ar Ddiwrnod Rhwygwladol Nyrsys eleni, sef Mai 12fed.

Ond mae'r broses mewn gwirionedd yn dyddio nôl 12 mis. Ar Ddiwrnod Rhyngwladol Nyrsys 2022, gofynnwyd i nyrsys a bydwreigedd "Beth sy'n Bwysig i Mi?"

Dilynwyd hyn gan sgysiau drwy gydol y flwyddyn i glywed sut brofiad yw bod yn nyrs neu'n fydwraig yn y bwrdd iechyd a cheisio barn i lywio'r fframwaith.

Datblygwyd yr ymatebion yn ddrafft a gafodd ei freinio ymhellach ar ôl ymgysylltu â'r Bwrdd Nyrsio a Bydwreigiaeth, gan ystyried blaenoriaethau'r Prif Swyddog Nyrsio



Baywatch yn reidio brig y don

Mae symudiad i droi'r llanw ar nifer y cleifion sy'n disgyn yn Ysbyty Treforys wedi bod yn gymaint o lwyddiant fel y bydd yn cael ei gyflwyno ymhellach.

Wedi'i lansio fis Rhagfyr diwethaf, mae menter Baywatch wedi gweld aelodau ymroddedig o staff yn monitro cleifion yr ystyrir eu bod mewn perygl mawr o gwympo. Gan weithio i rota fesul awr, mae staff wedi'u lleoli mewn cilfach ward lle mae cleifion wedi'u hasesu a'u nodi fel rhai sydd â risg uchel o gwympo, gan ei wneud yn haws i'w gwyllo.

Mae staff yn cefnogi cleifion trwy eu helpu i symud o gwmpas, gan eu cynghori ar esgidiau priodol a'u helpu i godi o'r gwely yn ddiogel pan fyddant yn gallu gwneud hynny. Bydd nawr yn cael ei fabwysiadu ar fwy o wardiau ar draws ysbytai Treforys a Singleton.

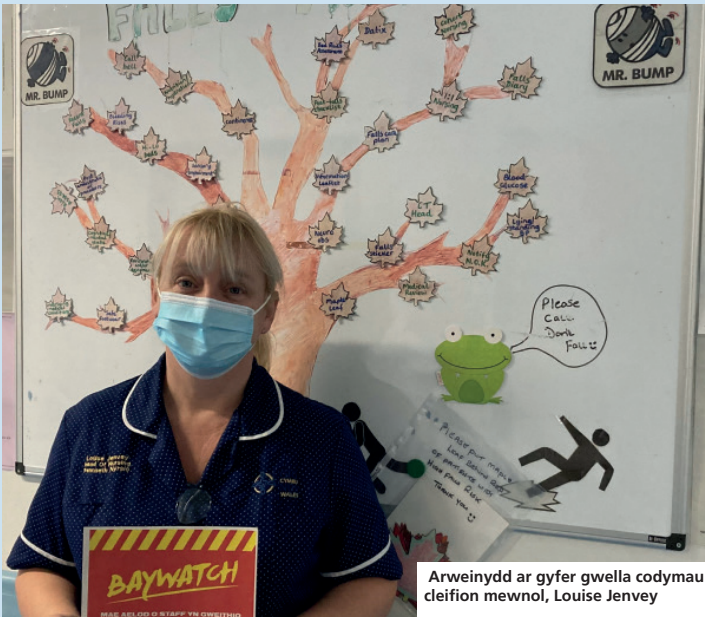
Mae Louise Jenvey yn bennaeth nyrsio dros dro ar gyfer gwasanaethau llawfeddygol arbenigol ac yn arwain ar wella codymau cleifion mewnol yn Ysbyty Treforys.

Dyweddodd: "Mae'r cyflwyniad wedi bod yn mynd yn dda ac mae ymgysylltu â staff wedi bod yn gadarnhaol iawn.

"Rydym wedi cael rhywfaint o adborth cynnar ei fod wedi bod yn cael effaith gadarnhaol ar gleifion hyd yn hyn a'i fod wedi atal rhai cwympiadau.

"Mae'r ffordd y mae staff wedi ymgysylltu â'r fenter hyd yn hyn ac rydyn ni'n bendant yn atal mwy o gwympiadau rhag ddigwydd trwy wneud hynny."

Ers mis Rhagfyr, mae Baywatch wedi'i lansio ar wardiau



Arweinydd ar gyfer gwella codymau cleifion mewnol, Louise Jenvey

mae'r staff yng Nghanolfan Llosgladau a Llawfeddygaeth Blastig Cymru, a Ward 12 yn Singleton. Byddwn yn ymestyn i'r wardiau cardiaidd a'r wardiau llawfeddygol sy'n weddill yn Nhreforys, ac yna'n symud i'r wardiau meddygol fel y bydd yn cael ei fabwysiadu drwy'r ysbyty cyfan."

Mae staff sydd wedi'u lleoli ar y tair ward cyhyrsgerbydol yn Ysbyty Treforys wedi mabwysiadu rôl Baywatch yn dilyn ei lansio ddiwedd llynedd.

Dyweddodd Karen Allcock, rheolwr Ward W: "Rydym bob amser wedi gweithio i geisio lleihau nifer y cwympiadau ar ein wardiau ond nawr gallwn roi cleifion mewn baeau Baywatch er mwyn iddynt gael eu goruchwyllo.

"Mae wedi bod yn mynd yn dda ac mae'n debyg ei fod wedi atal mwy o gwympiadau gan ei fod yn sicrhau bod yna rywun yno'n gyson yn goruchwyllo'r cleifion.

"Dw i'n meddwl ein bod ni wedi cael llai o gwympiadau hyd yn hyn ac rydyn ni'n bendant yn atal mwy o gwympiadau rhag ddigwydd trwy wneud hynny."

trauma ac orthopedig yn Ysbyty Treforys, gyda chynlluniau ar waith i'w hymestyn i'r wardiau llawfeddygol a meddygol sy'n weddill.

Mae staff ar Ward 12 yn Ysbyty Singleton hefyd wedi ymgymryd â rôl Baywatch yn ddiweddar.

"Rydym yn gobeithio y bydd Baywatch ar draws pob ardal yn Nhreforys erbyn diwedd mis Mai," ychwanegodd Louise.

"Mae'r wardiau trauma ac orthopaedeg eisoes yn ei ddefnyddio, fel y

mae'r staff yng Nghanolfan Llosgladau a Llawfeddygaeth Blastig Cymru, a Ward 12 yn Singleton. Byddwn yn ymestyn i'r wardiau cardiaidd a'r wardiau llawfeddygol sy'n weddill yn Nhreforys, ac yna'n symud i'r wardiau meddygol fel y bydd yn cael ei fabwysiadu drwy'r ysbyty cyfan."

Mae staff sydd wedi'u lleoli ar y tair ward cyhyrsgerbydol yn Ysbyty Treforys wedi mabwysiadu rôl Baywatch yn dilyn ei lansio ddiwedd llynedd.

Dyweddodd Karen Allcock, rheolwr Ward W: "Rydym bob amser wedi gweithio i geisio lleihau nifer y cwympiadau ar ein wardiau ond nawr gallwn roi cleifion mewn baeau Baywatch er mwyn iddynt gael eu goruchwyllo.

"Mae wedi bod yn mynd yn dda ac mae'n debyg ei fod wedi atal mwy o gwympiadau gan ei fod yn sicrhau bod yna rywun yno'n gyson yn goruchwyllo'r cleifion.

"Dw i'n meddwl ein bod ni wedi cael llai o gwympiadau hyd yn hyn ac rydyn ni'n bendant yn atal mwy o gwympiadau rhag ddigwydd trwy wneud hynny."

ynghyd â rhai dulliau bras ar gyfer cyflawni'r rhain:

- Canolbwyntio gofal nyrsio yn wirioneddol o amgylch cleifion, gan weithio mewn timau amlddisgyblaethol i sicrhau gofal di-dor;
- Newid y ffordd y mae gwaith nyrsio yn cael ei wneud trwy newid cymysgedd sgiliau a datblygu arfer;
- Gwella canlyniadau i bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau drwy hyrwyddo atebion digidol, lleihau amrywiadau diangen a gwella ein cynhyrchiant;
- Adeiladu a chynnal arweinyddiaeth effeithiol ar bob lefel sy'n ddoriaethol, yn weladwy, yn weledigaethol, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn atebol;
- Cydnabod gwaith ein nyrsys a'n bydwreigedd yn codi proffil unigolion a thimau ar lwyfan y DU i gael eu hystyried yn flaengar; a
- Cefnogi eich gilydd i wneud gwaith gwyb, gweithio'n gynhwysol a gwerthfawrogi amrywiaeth.
- Rydym nawr yn gweithio ar ddatblygu cynllun gweithredu ar gyfer y flwyddyn nesaf.

'MOT' calon yn rhoi'r hyder i Tracey fwrw ymlaen â bywyd

Mae Tracey Parry yn cyfaddef bod pobl yn ebychu'n anghrediniol pan mae'n dweud wrthyn nhw ei bod hi'n byw gyda methiant y galon.

Mae meddyginiaeth yn ei chadw cystal ag y gall fod, gan fyw bywyd gweithgar a bodlon.

A nawr mae'r fam-gu 58 oed ymhlith y cyntaf o filoedd tebyg iddi ar draws Bae Abertawe i dderbyn archwiliad ychwanegol i helpu i gadw'r cyflwr cronig dan reolaeth. Yn yr hyn y credir yw'r cyntaf i Gymru, mae'r Gwasanaeth Cymunedol Methiant y Galon yn buddsoddi mewn adolygiadau blynyddol tebyg i MOT ar gyfer cleifion nad yw eu calon yn gallu pwmpio gwaed yn iawn.

Arweinir yr adolygiadau gan fferyllwyr a nyrsys arbenigol, maent yn eang ac yn cynnwys electrocardiogram (ECG), prawf syml lle rhoddir synwryddion ar y croen i fesur pa mor dda y mae'r galon yn curo, adolygiad o feddyginiaeth, cyngor diet ac ymarfer corff ac addysg am methiant y galon. Y syniad yw gweld unrhyw ddirywiad neu ragolygon ohono yn gynnar fel y gellir ei atal yn gynnar, gan gadw'r claf yn sefydlog ac yn gartrefol.

"Fy mlaenoriaeth yw aros allan o'r ysbyty," meddai Tracey, nain o Donmawr yng Nghastell-nedd Port Talbot.

"Roeddwn i'n hapus i gael y llythyr am apwyntiad ar gyfer adolygiad blynyddol, ond hefyd braidd yn bryderus o gael profion rhag ofn iddynt ddangos fy mod i'n gwaethygu."

Datgelwyd bod Tracey yn parhau i fod yn sefydlog, gan roi hwb hyder mawr ei angen sydd wedi ei grymuso i barhau fel arfer. Dywedodd yr uwch fferylllydd ar fethiant y galon, Kerys Thomas, sy'n arwain y gwasanaeth adolygu blynyddol: "Rydym yn buddsoddi mewn amser ac addysg gyda'r cleifion i'w cadw'n cystal â phosibl. Bydd hyn yn dod â buddion mewn amser."

Gall cleifion sy'n mynychu'r adolygiadau, a ddechreuodd ym mis Ebrill mewn cleifion allanol yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, gael eu hatgyfeirio i rannau eraill o'r gwasanaeth methiant y galon os oes angen.

"Os gallwn anfon claf i ffordd yn gwybod beth i gadw llygad amdano ac y dylent gysylltu â'u meddyg teulu os yw hynny'n digwydd, rydym yn gallu atal derbyniadau i'r ysbyty," meddai Kerys.

Mae'n gweithio gyda'r Gwasanaeth Methiant y Galon Cymunedol a arweinir gan nyrsys bedwar diwrnod yr wythnos, diolch i fuddsoddiad blynyddol parhaus o £600,000 yn y gwasanaeth cyfan gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Gydag ychydig llai na 5,000 o gleifion methiant y galon ar draws Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot, roedd y gwasanaeth a oedd unwaith yn fach wedi'i foddli gan waith. Ac er bod gofal yn parhau yn ystod Covid, rhoddodd y pandemig gyfle iddynt weithredu diwygiadau o'r brig i'r gwaelod. Gyda nyrsys ychwanegol yn cymryd rhan, roeddent yn gallu sicrhau bod cleifion yn osgoi cael eu derbyn i'r ysbyty lle bynnag yr oedd hynny'n bosibl a, lle nad oedd modd osgoi hynny, bod y cymorth cywir yn caniatáu iddynt gael eu rhyddhau cyn gynted â phosibl. Mae'r Gwasanaeth



Tracey Parry (chwith), gyda'r Uwch Fferylllydd ar Methiant y Galon Kerys Thomas

Cymunedol Methiant y Galon hefyd yn eistedd ar bob un o'r wyth Ward Rithiol, gan gefnogi triniaeth yn y gymuned, ac mae'n cynghori meddygon teulu ar sut i reoli'r cleifion methiant y galon hynny y maent yn eu gweld. Mae'r adolygiad blynyddol yn llinyn newydd i'w bwa, gan gynhyrchu hyd yn oed mwy o fanteision i gleifion. Gan fod y rhai sy'n ddifrifol wael â methiant y galon eisoes yn cael eu gweld yn rheolaidd gan y gwasanaeth, mae Tracey, sy'n sefydlog ac o dan ofal ei meddyg teulu, ac eraill tebyg iddi yn cael eu galw am adolygiad yn gyntaf.

Dyweddodd y nyrs methiant y galon ac arweinydd tîm interim Hayley Taylor, fod eu gwasanaeth cyfan yn rhoi gobaiht yn dilyn diagnosis brawychus.

"Mae cleifion yn ofnus ynglŷn â'u diagnosis ac yn teimlo eu bod yn wynebu dyfodol ansicr, ond rydyn ni'n gwybod y gallwn ni eu trin a'u cefnogi a gallwn ni wir wneud gwahaniaeth."

Cafodd Tracey hefyd ei phlymio i "dynged a thwyllwch" ar ôl i'w diagnosis yn 2019 ddod yn ddirybudd. Roedd hi wedi rhoi diffyg anadl a llewygu yn symptom anghywir i straen a diwedd y misliff. Ac er bod dwy ran o dair o achosion o fethiant y galon yn cael eu hachosi gan glefyd coronaidd y galon, mae meddygon yn credu efallai firws â achosodd un Tracey. Rhoddodd y gorau i'w swydd mewn cartref gofal ac roedd yn meddwl bod ei bywyd ar ben. Ond mae hi'n parhau'n sefydlog ac yn egniol diolch i agwedd gadarnhaol, y feddyginiaeth gywir a chefnogaeth teulu a ffrindiau. Er ei bod bob amser yn ofalus i beidio â gorwneud pethau, mae Tracey yn ymarfer yoga, yn mynd am dro, yn mwynhau garddio ac mae hyd yn oed wedi gwneud rhywfaint o nffio dŵr oer gyda grŵp lleol. Mae hyn wedi ei helpu i ollwng tair stôn a hanner, sydd hefyd o fudd i'w chalon.

Dogfen sgrinio sepsis newydd wedi'i lansio

Lansiwyd y ddogfen sgrinio sepsis newydd ym mhob ardal i oedolion ddydd Mercher 17 Mai. Mae timau dadebru ac addysg yn ymweld â phob ardal ac yn disodli'r hen lyfrau neu sticeri gyda'r offeryn sgrinio sepsis newydd. Er bod y ffurflenni'n hunanesboniadol mae canllawiau ynghlwm wrth gloriau'r llyfrau.

Sepsis yw prif achos marwolaeth mewn gofal iechyd

o hyd. Mae rheoli sepsis yn llwyddiannus yn dibynnu ar ganfod a diagnosis cynnar, therapi gwrthficrobaidd cynnar a dadebru haemodynamig amserol.

Mae'r ddogfen sgrinio'n cefnogi staff i adnabod a thrin sepsis ac yn galluogi archwilio sgrinio sepsis i fesur gwelliant yn ddibynadwy. Gweler y fewnrwyd am ragor o fanylion.

Inswlin – gwneud hi'n iawn...

Oeddech chi'n gwybod bod gan Gymru un o'r cyfraddau clefyd siwgwr uchaf, gydag un o bob pump o gleifion preswyl yn dioddef o'r cyflwr hefyd?

Er bod inswlin yn achubiaeth i lawer o bobl sydd â chlefyd siwgwr, mae'n gyffwr peryglus ac yn un o brif achosion camgymeriadau cyffuriau. Gall gwneud pethau'n anghywir arwain at posibilrwydd canlyniadau trychinebus. Gall lefelau isel o siwgwr a achosir gan inswlin (hypoglycemia) arwain at gwympiadau, a gall lefelau siwgwr uchel (hyperglycemia) arwain at gymhlethdodau yn ogytal â heintiau.

Gellir rhoi inswlin gan ddefnyddio chwistrell, beiro, dyfais pwmp inswlin neu drwy drwyth inswlin. Ond mae ysbytai yn brysor, a gwallau inswlin yn gyffredin - felly mae addysg yn allweddol.

Mae canllawiau clefyd siwgwr a chymhorthion addysgu ar gael ar y fewnrwyd o dan COIN. Chwiliwch am 'Diabetes' a 'ThinkGlucose' yn y COIN A-Z a hefyd ar wefan Think-Glucose Sharepoint. Edrychwch ar y fewnrwyd o dan Gwefannau Hyb – Gwasanaethau Clinigol. Mae Diabetes UK yn adnodd ag enw da ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol: www.diabetes.org.uk

Mae'r 'Adnodd Addysg a Gwybodaeth Clefyd Siwgwr' hefyd yn ddefnyddiol i bobl sy'n gofalu am rywun â chlefyd siwgwr e.e. cartref gofal neu nyrsio. Gellir ei lawrlwytho i unrhyw ddyfais symudol. Ewch i: www.Diabetes-Care.wales

Newidiadau i'r gweithlu i wneud addas ar gyfer dyfodol disglair

Mae darparu gofal cleifion o'r ansawdd uchaf wrth wraidd yr hyn a wnawn. Ond dim ond gyda gweithlu cryf a llawn cymhelliant y gallwn ei wneud. Nid yw'n gyfrinach bod y GIG ledled y DU yn wynebu heriau staffio gwirioneddol. Ac nid yw Bae Abertawe yn wahanol.

Nid yw dibynnu ar y ffyrdd traddodiadol o recriwtio yn ddigon. Rydym yn cydnabod hynny. Felly rydyn ni'n mynd i wneud pethau'n wahanol.

Rydyn ni eisoes wedi dechrau. Mae'n debyg y byddwch wedi gweld y cyhoeddusrwydd ynghylch ein recriwtio nyrsys tramor. Mae gennym hefyd agwedd 'bob amser ymlaen' at recriwtio, gan ddenu ceisiadau o fewn y wlad hefyd. Ond nid yw'n ymwneud â'n gweithlu cofrestredig yn unig. Rydym yn gwybod fod potensial enfawr heb ei gyffwrdd yn ein gweithlu anghofrestredig hefyd, a byddwn yn adeiladu ar waith sydd eisoes wedi'i wneud i wireddu'r potensial hwn.

Rydym yn gwybod y byddai llawer ohonynt wrth eu bodd yn cael y cyfle i symud ymlaen, ond yn ansicr sut. Rydym yn ei wneud yn haws iddynt ddilyn y llwybr gyrfa hwnnw, a byddwn yn symud hyn ymlaen ymhellach yn yr wythnosau a'r misoedd nesaf.

"Mae cael y nifer cywir o staff gyda'r sgiliau cywir yn hanfodol," meddai Gareth Howells, Cyfarwyddwr Gweithredol Nyrsio a Phrofiad y Claf (yn y llun, ar y dde). "Mae peidio â chael digon o gydweithwyr ar eu timau yn rhoi ein staff presennol o dan bwysau aruthrol. Mae hyn yn effeithio ar eu lles corfforol a meddyliol.

"Mae hefyd yn cael effaith ariannol ar y bwrdd iechyd oherwydd mae'n rhaid i ni wario arian ar staff asiantaeth. "Rydym yn meddwl ei fod yn llawer mwy cynaliadwy i dyfu ein staff, a bod mor hyblyg ag y gallwn i wneud y gorau o

sgiliau a thalentau pawb."

Nid siarad yn unig yw hi. Bydd y bwrdd iechyd yn sefydlu bwrdd rhaglen drawsnewid i gytuno ar y ffordd orau o droi ei syniadau yn wirioneddol.

Ac er bod y dull trawsnewidiol hwn yn ei ddyddiau cynnar, rydym eisoes wedi dechrau mewn rhai meysydd.

Cymerwch wasanaethau mamolaeth, sydd, fel llawer o rai eraill, yn wynebu pwysau digynsail ar y gweithlu.

Mae hyn wedi effeithio'n uniongyrchol nid yn unig ar forâl ond ar y ddarpariaeth gwasanaeth hefyd, gyda'r ganolfan eni yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot a'r gwasanaeth geni yn y cartref wedi'u hatal am beth amser.

Mae llawer iawn o waith yn cael ei wneud i fynd i'r afael â'r materion hyn, gan gynnwys rhaglen hyfforddi bwrpasol ar gyfer cynorthwywyr gofal mamolaeth (MCAs). Byddant yn cefnogi bydwragedd a all dreulio mwy o amser gyda'u merched.

Dywedodd y Cyfarwyddwr Nyrsio Cyswllt Lesley Jenkins: "Mae hynny'n mynd i wneud y mwyaf o gapasiti'r gweithlu a rôl y fydwraig gofrestredig.

"Ac mae'n mynd i roi llwybrau gyrfa i'r MCAs, oherwydd maen nhw wir yn aelodau gwerthfawr iawn o'r tîm. Gallai'r hyn rydym yn gwneud ddod yn fodel Cymru gyfan yn y pen draw. Mae'n ddatblygiad cyffrous."

Mae enghraifft ddiriaethol arall i'w gweld eisoes yn Ysbyty Treforys, lle mae staff glanhau wedi'u huwchsgilio i lanhau gwelyau ac offer clinigol. Mae hyn yn golygu trawsnewid gwelyau yn gyflymach, a rhyddhau nyrsys i dreulio mwy o amser ar ddyletswyddau clinigol - darllenwch ein



stori lawn isod. Mae nifer o enghreifftiau ymarferol eraill o'r dull meddwl y tu allan i'r bocs hwn, y byddwn yn tynnu sylw atynt yn y misoedd sy'n dilyn.

Dywedodd Helen Annandale, Cyfarwyddwr Clinigol Therapiau ac Awdioleg: "Trwy gydweithio ar draws ffiniau proffesiynol traddodiadol, gallwn ddarparu gwell gofal i gleifion yn ogystal â bod yn fwy effeithlon.

"Gallwn rannu gwybodaeth a sgiliau a chefnogaeth ar draws ein proffesiynau i sicrhau bod ein cleifion yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Gall hyn gynnwys datblygu rolau uwch.

"Yn fyr, bydd tyfu ein gweithlu ein hunain yn cefnogi gwell gofal cleifion a boddhad swydd."

Bydd uwchsgilio ein gweithlu presennol hefyd yn creu cyfleoedd i recriwtiaid newydd, gan fod o fudd i'r economi leol a helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Efallai y bydd y recriwtiaid newydd hyn yn dechrau ar fand is ond, yn union fel cydweithwyr sefydledig, byddant yn cael y cyfle i ddringo'r ysgol yrfa.

"Ni yw'r cyflogwr mwyaf yn yr ardal hon," meddai Gareth. "Rydyn ni'n darparu ffordd i fewn i ofal iechyd i lawer o bobl sydd efallai wedi gadael yr ysgol yn 16 oed ac sydd â rhai sgiliau mewn rhai meysydd ond yn methu â chael gyrfa."

Ychwanegodd Lesley: "Y neges rydyn ni am ei chyfleu yw nad oes rhaid i chi aros yn y band rydych chi'n ymuno â ni os oes gennych chi'r dyhead i fynd y tu hwnt i hynny."

Lansio Fframwaith Nyrsio a Bydwreigiaeth newydd y bwrdd iechyd: Gweler Tudalen 4

Ysgubiad glân wrth i sgiliau newydd roi hwb i welyau

Mae staff glanhau ar ward Ysbyty Treforys wedi cael eu huwchraddio i lanhau gwelyau ac offer clinigol, gan arwain at weddnewid gwelyau yn gyflymach a nyrsys yn gallu treulio mwy o amser ar ddyletswyddau clinigol.

Cawsant hyfforddiant arbenigol i lanhau a dadheintio offer a oedd yn cael eu glanhau'n draddodiadol gan staff nyrsio.

Ymgwymerodd y tîm yn Ward B â dyletswyddau glanhau'r nyrsys ar gyfer cynllun peilot yn para dau fis. Mae hyn yn cael ei asesu cyn iddi o bosibl gael ei gyflwyno ar draws y bwrdd iechyd.

Ar hyn o bryd, mae staff nyrsio yn glanhau gwelyau, matresi, loceri cleifion ac offer gofal cleifion arall. Ond yn ystod y peilot bu'r tîm domestig yn glanhau pob arwyneb yn yr ystafell, gwelyau, matresi a holl offer cleifion o loceri i unedau sugnedd.

Dywedodd Rob Daniel, Dirprwy Bennaeth Gwasanaethau Cymorth: "Fe wnaethon ni edrych ar y gwaith o gwmpas staff domestig yn ymgymryd â rhai o'r swyddogaethau glanhau a wneir gan staff nyrsio.

"Esblygodd hynny i fod â pherson llawn amser ar y

ward, yn gwneud y gwaith glanhau a gwblhawyd yn flaenorol gan y staff nyrsio bob dydd. "Yn flaenorol, roeddem wedi profi oedi cyn i'n tîm domestig fynd trwy'r prosesau glanhau dwfn gan nad oedd nyrsys yn gallu cwblhau eu glanhau arferol gan eu bod yn gofalu am gleifion.

"Roedd yn rhwystro'r broses a llif cleifion.

"Dangosodd y treial newid cyflymach mewn gwelyau, sydd bellach yn barod o fewn 20-30 munud.

"Cyn hyn byddai wedi cymryd dros awr, felly mae wedi gwella llif cleifion.

"Buom yn gweithio ar y cyd â chydweithwyr rheoli heintiau ac wedi cofnodi glendid cyffredinol gwell yn ardal y ward. Gall y tîm nyrsio nawr ganolbwyntio ar eu swyddogaethau craidd o ran gofal cleifion."

Dywedodd Rhianon Jones, Dirprwy Bennaeth Nyrsio T&O a Sbinol: "Pan mae nyrsys yn ymgymryd â thasgau glanhau, nid ydynt yn treulio'r amser gwerthfawr hwnnw gyda chleifion yn darparu gofal sylfaenol hanfodol ymarferol.

"Mae cyflwyno'r rôl domestig ehangach ar Ward B wedi rhyddhau amser nyrsio i ganolbwyntio ar ofal ymarferol y claf ac mae'n ein helpu i wella ansawdd gofal i'n cleifion yno."



Aelodau o'r tîm glanhau sydd wedi'u hyfforddi i lanhau gwelyau ac offer llawfeddygol, gan ryddhau nyrsys a fyddai wedi cyflawni'r dyletswyddau hyn yn flaenorol

Bae Abertawe yn



Cyfarwyddwr Nyrsio Cyswllt Lesley Jenkins (chwith) a Chyfarwyddwr Clinigol Therapiau ac Awdioleg, Helen Annandale

Ystafelloedd hyfforddi nyrsys newydd yn agor

Cafodd cyfleuster hyfforddi pwrpasol sy'n hanfodol i ddatblygiad nyrsys ym Mae Abertawe ei agor yn swyddogol ar Ddiwrnod Rhyngwladol Nyrsys.

Mae Ystafelloedd Hyfforddiant Addysg Nyrsio, a adeiladwyd ym mhencadlys y bwrdd iechyd ym Maglan, yn helpu nyrsys a recriwtiwyd o dramor i gyrraedd y cofrestriad gofynnol yn y DU. Bydd hefyd yn cael ei ddefnyddio i feithrin sgiliau nyrsys ar draws Bae Abertawe.

Mae'n cynnwys dwy ystafell wedi'u dylunio fel wardiau, dwy ystafell addysgu, ardal astudio dawel ac ystafell sgiliau clinigol. Dywedodd y Pennaeth Nyrsio, Addysg a Recriwtio, Lynne Jones: "Mae'r cyfleuster yn llawer gwell nag unrhyw beth rydym wedi'i gael o'r blaen a gallwn nawr hyfforddi ein holl nyrsys rhyngwladol ar gyfer eu harholiad OSCE mewn cyfleuster llawn offer gydag amgylchedd dysgu rhagorol.

"Bydd y swit hefyd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau addysgol ar gyfer



Torrir'r rhuban ar ein Hystafelloedd Hyfforddi Addysg Nyrsio newydd

ein staff nyrsio, fel hyfforddiant sgiliau clinigol mewn-yrthiennol, diweddarau aseswyr ymarfer a goruchwylwyr practis, goruchwyliaeth glinigol, a sesiynau dogfennu a chadw cofnodion."

Mae'r bwrdd iechyd yn recriwtio'n foesebol cannoedd o nyrsys sydd wedi'u hyfforddi'n rhyngwladol dros

Model staffio wedi'i ddiweddarau ar gyfer gwasanaethau plant

Mae trawsnewid sylweddol o fewn ein tîm o feddygon ymgynghorol pediatrig yn anelu at ddarparu gofal gwell fyth i blant a gwella lles staff.

Mae'r newidiadau wedi digwydd yn nwy ward bediatrig Treforys, Oakwood a Ward M, ynghyd â'r Uned Asesu Pediatrig (PAU).

Mae dau ymgynghorydd newydd, Matt Ryan a Carwyn Dafydd (yn y llun ar y dde) wedi ymuno i greu gweithlu mwy ystyryth, a chyflwynwydd cyfleoedd newydd o hyfforddiant a datblygiad pellach i staff dan hyfforddiant. Creodd yr uwch dîm rheoli, AD meddygol, y gweithlu a meddygon ymgynghorol pediatrig y model gweithio newydd, a lansiwyd ym mis Ionawr.

Dywedodd Dr Sujoy Banerjee, neonatologydd ymgynghorol a Chyfarwyddwr Clinigol yr Adran Plant a Phobl Ifanc yn Singleton: "Dyma un o'r newidiadau mwyaf arwyddocaol yn y gweithlu meddygol pediatrig ers amser maith.

"Doedd rolau ddim yn gyson ac arweiniodd hynny at gymhlethdodau wrth ddod i gytundeb ar y ffordd orau o ddarparu gwasanaethau gyda'r gweithlu.

"Y brif drafodaeth oedd y cydbwysedd rhwng gofal dewisol a gofal brys ynghyd â thegwch gwasanaeth. Fe wnaethom recriwtio dau ymgynghorydd newydd, gan roi mwy o ddyfnder i ni a chaniatáu i ni gynllunio model gweithlu mwy cadarn. Nawr mae gennym ddau ymgynghorydd, yn hytrach nag un fel roedd gennym yn flaenorol.

"Rydym hefyd wedi cryfhau ein rolau gradd ganol drwy recriwtio newydd a disodli rhai swyddi gwag yn brydlon."

Dywedodd Dr Pramodh Vallabhaneni, pediatregydd ymgynghorol ac Arweinydd Clinigol ar gyfer pediatreg cyffredinol: "Mae'r uwch dîm rheoli yn diolch i'n hymgyngorwyr pediatrig am ymuno, gan nodi'r newid sydd ei angen ar gyfer lles meddygon ymgynghorol a gwell gofal."

Ychwanegodd Sue Kotrzuba, Rheolwr Adrannol Cynorthwyol, Plant a Phobl Ifanc: "Mae dod â chyfiawnder yn help mawr i godi morâl y tîm."



Caitlin yn defnyddio ei phrofiad i helpu cleifion

Byddai dechrau eich swydd gyntaf fel nyrs sydd newydd gymhwyso ychydig cyn i'r pandemig daro yn ddigon o her i unrhyw un.

Ond roedd yn enwedig o heriol i Caitlin Tanner, a aned yn hollol fyddar ac sy'n dibynnu'n helaeth ar ddarllen gwefusau i gyfathrebu - anodd pan rydych chi'n gweithio mewn unedau gofal dwys ac mae'n rhaid i bawb wisgo masgiau.

Nawr mae hi wedi arwain menter newydd a gynlluniwyd i wella gofal cleifion ysbyty gyda chymhorthion clyw neu fewnblaniadau yn y cochlea.

“Roedd gen i gymhorthion clyw wrth dyfu i fyny,” meddai Caitlin, 25 oed. “Dim ond yr un cymorth clyw, gan fy mod yn hollol fyddar yn y glust chwith. “Roeddwn i’n gallu darllen gwefusau ond roedd yn anodd iawn clywed beth roedd pobl yn dweud. Roedd yn heriol iawn bryd hynny.

“Cefais lawdriniaeth mewnblianiad cochlear pan oeddwn yn 17. Felly roedd hynny yng nghanol astudio fy Lefelau A. Roedd yn golygu mis cyfan o beidio â chlywed oherwydd pan fyddwch chi'n gwella ar ôl llawdriniaeth, ni allwch gael unrhyw swm o'ch amgylch o gwbl.

“Mae'r newid o gael un cymorth clyw i ddau fewnblianiad yn y cochlea yn anhygoel.” Roedd y ffordd yr oedd meddygon a nyrsys yn gofalu amdani pan gafodd lawdriniaeth mewnblianiad yn y cochlea yn 2016 wedi gwneud iddi benderfynu dewis gyrfa yn maes gofal iechyd.

Ar ôl pasio ei harholiadau Lefel A enillodd radd dosbarth cyntaf mewn nyrsio oedolion. Yna dechreuodd Caitlin weithio yn ITU Treforys - ychydig cyn Covid. “Roedd yn rhaid i mi ddweud wrth fy rheolwyr nad oeddwn yn gwybod sut roeddwn i'n mynd i ymdopi oherwydd bod pawb yn gwisgo masgiau. “Roeddwn wedi blino'n lân ar ddiwedd pob sifft oherwydd roeddwn yn ymdrechu'n galed i wrando, i ganolbwyntio ar yr hyn roedd pobl yn dweud, ac i ofalu am fy nghleifion, a dyna'n amlwg oedd y flae-noriaeth.

“Byddwn yn cyrraedd adref o sifftiau 12 awr a byddwn yn mynd yn syth i'r gwely ac yn cysgu ar unwaith. Dydw i ddim yn meddwl bod unrhyw un yn sylweddoli faint o egni a ffocws y mae'n ei gymryd oddi wrthyh pan nad oes gennych unrhyw glyw naturiol.” Roedd rhai anawsterau cyfathrebu ar y dechrau, yn



Caitlin Tanner, yn y llun y tu allan i brif fymedfa Ysbyty Treforys

enwedig gan fod bob aelod o staff yn gwisgo PPE gan gynnwys masgiau wyneb. Mae Caitlin yn cofio gofyn i gydweithwyr siarad ychydig yn uwch, ailadrodd pethau'n glir, neu beidio â throï i ffwrdd wrth iddynt siarad. “Roedd yn anodd pan rydych chi'n newydd mewn swydd a ddim eisiau gwneud argraff ddrwg. Ond gwelais newid enfawr yn y ffordd yr oeddent yn cyfathrebu â mi. Fe welodd y sefyllfa gant y cant.” Treuliodd Caitlin dair blynedd yn astudio'n rhan-amser ar gyfer MA mewn addysg i weithwyr iechyd proffesiynol. Yn ystod y cyfnod hwn, gwnaeth gais llwyddiannus i wneud ei PhD a dyfarnwyd Ysgoloriaeth Rhagoriaeth Ymchwil Fawreddog gan Brifysgol Abertawe iddi. Mae ei doethuriaeth yn canolbwyntio ar brofiadau nyrsys byddar yn y DU. “O ddarllen y llenyddiaeth, gwelais fod rhywfaint o wahaniaethu yn anfwriadol, a rhai gogwyddiadau tuag at bobl fyddar yn dod i ofal iechyd. “Mae llawer o bobl yn meddwl, os na allwch chi glywed, sut allwch chi ofalu am glaf? Mae llawer o'r ymchwil rydw i'n mynd i fod yn ei wneud yn ymwneud â sut y gallwn gefnogi'r nyrsys hyn fel y gallwn eu croesawi'n ddiogel i ofal iechyd.

“Rwy'n bendant eisiau defnyddio fy mhrofiad i gefnogi pobl fyddar i ddod i fyd nyrsio neu ofal iechyd oherwydd rwy'n gwybod nad ydynt yn credu y gallant gael mynediad at y math hwnnw o lwybr gyrfa.” Gorffennodd Caitlin yn ICU yn ddiweddar ar ôl tair blynedd a hanner i ganolbwyntio ar ei doethuriaeth, er y bydd yn parhau i nyrsio trwy weithio sifftiau banc. Ac mae hi wedi defnyddio ei phrofiad i ddylunio cynllun gofal byddar ar gyfer cleifion sy'n gwisgo cymhorthion clyw neu fewnblianiadau cochlear. Fe'i cyflwynodd mewn cyfarfod arloesi yn yr uned gofal dwys, lle bydd yn cael ei roi ar waith yn fuan. “Yr adborth a gefais o'r cyfarfod oedd y gallai fod yn rhaid i lawer o nyrsys ar y ward ofyn i'r meddygon, ‘Sut mae newid y batris? Sut ydyn ni'n gwneud hyn neu'r llall?’. Mae angen llawer o addysg. Mae cyfathrebu â chleifion byddar yn beth mor bwysig, yn enwedig yn ITU. “Mae'r cynllun gofal yn ganllaw y gall staff ei ddefnyddio i ofalu amdanynt. Cyn i mi orffen, es i o gwmpas yr uned, gan wneud rhywfaint o ddysgu. Rwy'n gyffrous iawn amdano. “Y cynllun yw i'w dreialu yn ITU, yna ei gyflwyno ar draws Treforys ac yna, gobeithio, Bae Abertawe yn ehangach.”

Gwobrwywyd ymroddiad nyrs Katie gyda sêl bendith brenhinol

Nyrs sy'n ymroi'n llwyr i helpu eraill gan gynnwys rhoi ei hamser hamdden i helpu eraill, sydd nawr wedi derbyn yr anrhydedd arbennig. Mae Katie Arnold o Ysbyty Treforys (yn y llun ar y dde) wedi'i derbyn i Urdd Sant Ioan am ei gwaith gydag Ambiw-lans Sant Ioan Cymru. Mae Urdd Frenhinol Sifalri, sydd â'i gwreiddiau yn y canol oesoedd, wedi'i chymeradwyo gan y Brenin Charles ac yn cydnabod ei gwasanaeth gydag elusen cymorth cyntaf Cymru. Mae'r rheolau ynghylch y Gorchymyn yn golygu na fydd byth yn gwybod pwy sydd wedi ei henwebu. Ond fe fydd

hi'n cael ei hadnabod fel Swyddog i Sant Ioan. Dywedodd Katie, rheolwr gwely: “Mae'n anrhydedd i mi ei gael, ond nid wyf yn meddwl fy mod yn gwneud unrhyw beth yn wahanol i unrhyw un arall.” Ar ôl ymuno ag Ambiw-lans Sant Ioan yn wreiddiol yn 10 oed, daeth Katie yn nyrs gofrestredig ym 1998 a bu'n gofalu am gleifion llosgiadau yn Llundain cyn treulio cyfnod yn nyrsio yn y Fyddin. Yn dilyn seibiant o wirfoddoli a symud i Abertawe yn 2001, lle treuliodd amser yn adrannau Damweiniau ac Achosion Brys Ysbyty Singleton a Threforys, ail-ymunodd Katie ag Ambiw-lans Sant Ioan

Cymru naw mlynedd yn ôl. “Fy mhrif rôl yw trefnu yswiriant ar gyfer digwyddiadau mawr, fel cyngherddau pop,” meddai Katie. “Rydym hefyd yn darparu gwirfoddolwyr ar gyfer Ardal Gymorth Gerallt Davies, cyfleuster triniaeth arbenigol yng nghanol y ddinas yn Abertawe sy'n gofalu am ac yn trin pobl sy'n agored i niwed ac sydd wedi'u hanafu ar nosweithiau allan.” Dywedodd ei chydweithiwr a'r uwch fetron, Rebecca Davies: “Mae Katie wedi ymrwymo'n llwyr i'w rolau cyflogedig a gwirfoddol, ond mae hi'n wylaidd iawn.”



David yn ôl gartref yr un diwrnod ar ôl llawdriniaeth asgwrn cefn cyntaf

Mae llawdriniaeth twll clo ar gyfer pobl sydd â chyflwr gwanychol ar yr asgwrn cefn wedi cael ei chynnal am y tro cyntaf ym Mae Abertawe.

I rai cleifion mae'r driniaeth leiaf ymyrrol, a elwir yn ddissectomi endosgopig, yn osgoi'r angen am wely ysbyty dros nos.

Cyflawnwyd yr achos cyntaf yn llwyddiannus yn Ysbyty Castell Nedd Port Talbot gan y llawfeddyg asgwrn cefn ymgynghorol Ben Boreham, a'i ddisgrifiodd fel ateb cain i broblem gyffredin.

Tynnodd Mr Boreham ddisg torgest o asgwrn cefn y peiriannydd ffôn 44 oed, David Williams, o Sir Gaerfyrddin, sydd wedi dioddef o boen nerf tebyg i sciatica yn ei goesau ers blynyddoedd.

“Ar ôl y llawdriniaeth roeddwn ar fy nhraed yn gyflym iawn - o fewn awr. Ac fe es i adref yr un diwrnod, roedd yn anhygoel,” meddai Mr Williams.

Bydd y weithdrefn ar gael i nifer cyfyngedig o gleifion cymwys o ardaloedd byrddau iechyd Bae Abertawe a Hywel Dda, er y gobaith yw y bydd y llwyth achosion yn cynyddu dros amser.

Mae disgiau rhyngfertebraidd yn glustogau meddal sy'n amsugno sioc rhwng y fertebra (esgwrn cefn). Am wahanol resymau gall y disgiau hyn ddod yn dorgest; maent yn colli siâp ac yn chwyddo i'r asgwrn cefn.

Gall hyn roi pwysau ar nerfau'r asgwrn cefn, gan achosi poen coes a allai fod yn gronig neu symptomau fel gwendid, llosgi, diffyg teimlad neu deimlad iasol.

Dissectomi yw tynnu'r rhan o'r ddisg torgest sydd wedi'i difrodi drwy lawdriniaeth, pan nad yw triniaeth anllawfeddygol wedi gweithio.

Mae'r dechneg “agored” draddodiadol yn golygu bod y llawfeddyg yn gwneud toriad mawr ar y croen yn y cefn, ac yn codi'r cyhyr i ddatguddio'r asgwrn cefn.

Mae dissectomi endosgopig, ar y llaw arall, yn cynnwys toriad bach iawn trwy'r croen a meinwe'r cyhyrau. Mewn osodir tiwb metel tenau, a thrwyddo gall y llawfeddyg edafu camera bach ac offer llawfeddygol arbennig.

“Nid yw'n dechneg arbennig o newydd,” meddai Mr Boreham. “Mewn rhai rhannau o'r byd mae wedi cael ei wneud ers tro bellach.

“Ond mae'n gymharol newydd yn y DU ac yn rhywbeth oedd yn apelio oherwydd bod ganddo nifer o fanteision. Mae llai o boen a cholled gwaed, ac mae adferiad cyflymach i'r claf.

“Mae hefyd yn golygu y gallwch chi o bosibl gael cleifion adref yr un diwrnod heb fod angen aros dros nos. Mae bob amser yn well bod yn eich cartref os yn bosibl, ac mae'r gwely wedyn ar gael ar gyfer achosion y diwrnod wedyn.” Buddsoddodd y bwrdd iechyd yn y driniaeth gan ddef-

David Williams, yn y llun yn mwynhau taith gerdded yn ei ardd gartref yn Sir Gaerfyrddin ac ar y dde, gyda'r llawfeddyg Ben Boreham



nyddio cyllid adfer Covid, a dalodd am offer newydd a hyfforddiant arbenigol.

Roedd hyn yn cynnwys Mr Boreham, y llawfeddyg asgwrn cefn ymgynghorol Navin Verghese, yr ymarferydd gofal llawfeddygol Rachel Thomas, rheolwr arbenigedd orthopaedig Ysbyty Castell-nedd Port Talbot Jade Rouse a'r ymarferydd nyrsio asgwrn cefn Rhiannon Hawes rhyngdynt yn ymweld â chanolfannau yn y DU a'r Almaen. Mae Ysbyty Castell-nedd Port Talbot yn cael ei ddatblygu fel canolfan ragoriaeth Bae Abertawe ar gyfer llawdriniaethau orthopaedig ac asgwrn cefn.

Dyweddodd Mr Boreham mai dim ond nifer cyfyngedig o ddissectomiau endosgopig y gellid eu cynnal i ddechrau. Fel gydag unrhyw dechneg newydd, roedd angen amser ar y tîm i ddatblygu eu sgiliau a dod i arfer â'r offer newydd.

“Nid yw'n weithdrefn ar gyfer poen cefn, sy'n symptom hynod gyffredin ond yn un, yn anffodus, nad oes gan lawdriniaeth ateb iddo mewn gwirionedd,” meddai. “Fodd bynnag, ar gyfer poen yn y goes oherwydd cywasgu nerfau mae'n llawdriniaeth dda, oherwydd gall y boen fod yn ddifrifol iawn ac yn achosi anablu. “Gellir datrys y rhan fwyaf o'r problemau hyn heb lawdriniaeth, ond y rhai nad ydynt yn ymateb y byddwch yn mynd ymlaen i roi llawdriniaeth arnynt. “Oherwydd ein gallu cyfyngedig mae gennym feini prawf llym a dim

ond ar yr achosion mwyaf brys ac anghenus y gallwn weithredu.

“Mae'n wasanaeth rydyn ni'n bwriadu ei ddatblygu. Ond fel man cychwyn, mae'n ateb eithaf cain i broblem gyffredin.” Roedd Mr Williams, peiriannydd Openreach o Lanybydder, wedi dioddef o boen nerf tebyg i sciatica, yn enwedig yn ei goes dde, ers blynyddoedd.

"Dechrau y llynedd fe aeth yn ddrwg iawn," meddai. “Ar un adeg bu'n rhaid i mi fynd i'r adran damweiniau ac achosion brys oherwydd collais y teimlad yn y ddwy goes am rai oriau. Fe wnaeth ffisiotherapi a chyffuriau lladd poen leddfu'r boen ond ni chafodd wared ag ef. “Wnes i ddim rhoi'r gorau i weithio ond rwy'n gweithio ar hyd a lled De Cymru a phe bawn i'n gyrru am gyfnod hir roedd rhaid i mi dynnu i ffwrdd o'r ffordd i ymestyn fy nghoesau. Roedd yn rhaid i mi fod yn ofalus sut roeddwn i'n cynllunio fy niwrnod.” Cafodd Mr Williams ei gyfeirio at Mr Boreham a chafodd amryw o sganiau. Yna penderfynwyd mai llawdriniaeth oedd yr ateb gorau. “Mae poen y goes yn bendant yn llawer gwell nac yr oedd,” meddai. “Rwy'n cerdded o gwmpas y tŷ a'r ardd, er rwy'n dilyn y cyngor gan y ffisio ac yn ei chymryd yn hamddenol. Gobeithio y gallaf edrych ymlaen at ansawdd bywyd gwell.

Diweddariad ar gynnydd theatrau newydd

Mae'n ymddangos fel dim ond ddoe iddynt gyrraedd y safle ond mae theatrau llawdriniaethau newydd Ysbyty Castell-nedd Port Talbot yn awr yn barod i'w defnyddio. Mae'r bloc £6.1 miliwn wedi godi ochr yn

ochr â'r Uned Mân Anafiadau ac, fel mae'r llun diweddara'f hwn yn dangos, mae wedi asio'n berffaith. Bwriedir i Gastell-nedd Port Talbot ddod yn Ganolfan Ragoriaeth ar gyfer llawdriniaeth orthopaedig ac asgwrn cefn, yn ogystal ag

wroleg, ac mae'r capasiti theatr ychwanegol yn rhan allweddol o'n rhaglen drawsnewid Newid ar gyfer y Dyfodol. O ystyried mai dim ond yn hwyr y llynedd y darparwyd y theatrau modiwlaid, mae'n dipyn o gamp eu cael yn barod i'w hagog ym mis Mehefin.



Iechyd a lles meddyliol

Digwyddiad Penderi yn tynnu sylw at wella iechyd



Aelodau'r cyhoedd yn cymryd rhan mewn gweithdy coginio

Mae sgysiaus addysgol, gweithdai coginio a sesiynau ffitrwydd am ddim wedi bod yn helpu i ysbrydoli pobl yn Abertawe i fyw bywyd iachach fyth. Cynhaliodd Grŵp Cydweithredol Clwstrwr Lleol Penderi (LCC) ddigwyddiad iechyd a lles am ddim gydag ystod eang o ddosbarthiadau ffitrwydd, gweithdai a sgysiaus ar gael. Ei phrif nod oedd cefnogi ac ysgogi pobl i wella eu hiechyd a'u lles trwy eu gwneud yn ymwybodol o'r gwahanol adnoddau a sefydliadau sydd ar gael iddynt. Wedi'i gynnal yng Nghanolfan Hamdden Penlan, hwn

oedd y digwyddiad cyntaf o'i fath i'w gynnal gan yr LCC. Dysgodd aelodau'r cyhoedd sut i baratoi prydau iachus, rhoi cynnig ar sesiynau Pilates am ddim a sgwrsio â nifer o grwpiau a sefydliadau cymunedol gwahanol drwy gydol y dydd. Dywedodd Dr Sowndarya Shivaraj, arweinydd Penderi LCC: "Roeddem yn meddwl y byddai digwyddiad yn y gymuned yn ffordd wych o ddod â llawer o wahanol sefydliadau a grwpiau ynghyd mewn ffordd gyfeillgar a hawdd mynd atynt."

Hwb ioga a tai chi ar gyfer adferiad

Bydd pobl sy'n goresgyn argyfwng iechyd meddwl yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau fel ioga a tai chi i helpu â'u hadferiad. Bydd yr Uned Adfer Argyfwng, sydd wedi'i lleoli yng Nghanolfan Orchard yn Abertawe, yn cynnig y sesiynau dyddiol i gleifion sydd wedi'u rhyddhau o wardiau iechyd meddwl - ac mewn rhai achosion gallai helpu i'w hatal rhag mynd i'r ysbty yn y lle cyntaf. Byddant yn cael cymorth gan staff yr uned i'w cynorthwyo i wella'n barhaus a chynyddu eu cyfranogiad mewn bywyd bob dydd. Bydd yr uned yn cynnal amserlen o weithgareddau grŵp fel garddio, celf a chrefft, ioga, chwarae gemau, tai chi a rhagor. Bydd staff yn gwneud hyn drwy ddefnyddio'r rhaglen therapi galwedigaethol Recovery Through Activity, sy'n defnyddio amrywiaeth eang o weithgared-

dau sydd ar gael yn y gymuned i wella iechyd a lles. "Rydyn ni'n gweithio gyda phobl sy'n mynd trwy neu sydd wedi bod trwy argyfwng iechyd meddwl," meddai Jamie-Lee Downes, therapydd galwedigaethol a dirprwy reolwr tîm asesu a thriniaeth gartref Abertawe. "Gallai hynny fod yn bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl sy'n byw yn y gymuned, felly rydym yn atal derbyniadau i'r ysbty ar eu cyfer. "Rydym hefyd yn gweithio gyda phobl sydd wedi bod yn yr ysbty ac sydd wedi dod allan ac a allai fod yn agored i niwed ac sydd angen y cymorth ychwanegol hwnnw. "Mae cleifion yn derbyn cymorth dwys mewn cyfnod byr o amser i barhau â'u hadferiad ac atal unrhyw ailderbyniadau." Mae'r uned yn cael ei rhedeg gan dîm o therapyddion galwedigaethol sy'n cynorthwyo cleifion yn gyfannol,

Ymagwedd lles staff newydd

Mae ymagwedd newydd, integredig at iechyd galwedigaethol a lles staff wedi cael ei lansio i gyflymu mynediad at gyngor a chymorth. Y syniad y tu ôl i'r symudiad yw darparu un pwynt mynediad i staff a rheolwyr, gyda'r hyn a oedd yn linell gymorth iechyd Galwedigaethol yn cael ei ddefnyddio ar gyfer y ddau wasanaeth bellach. Gall aelodau staff atgyfeirio eu hunain at y gwasanaeth neu gall eu rheolwr atgyfeirio ar eu rhan. Bydd cymorth cyfrinachol yn cael ei ddarparu gan yr aelod mwyaf priodol o'r tîm amlddisgyblaethol newydd. Mae gwybodaeth fanylach am sut mae'r system newydd yn gweithio ar gael ar wefan SharePoint Iechyd a Lles Galwedigaethol. Yn y cyfamser, gwahoddir unrhyw un sydd â diddordeb mewn mynd ymhellach i gefnogi eu cydweithwyr i fod yn hyrwyddwr lles UHB Bae Abertawe. Nawr mae dros 580 o hyrwyddwyr lles sydd wedi'u cefnogi gan weithdai a chyflwyniadau i rannu mentrau a hyrwyddo diwyl-liant a chymuned o gymorth lles ar draws y bwrdd iechyd. Os hoffech chi gymryd rhan, trafodwch gyda'ch rheolwr ac edrychwch ar y tudalennau SharePoint lles staff neu e-bostiwch SBU.WellbeingChampions@wales.nhs.uk

Rhagoriaeth glinigol

Mae llwyddiant TAVI wedi arwain at feincnod newydd



Cael y gacen a'i fwyta... staff yn dathlu cyrraedd carreg filltir gyda 1,000fed gweithdrefn TAVI

Mae gwasanaeth a arloeswyd yng Nghymru yn Ysbyty Treforys Abertawe nawr wedi trin ei 1,000fed claf – ac wedi derbyn gwobr genedlaethol. Yn 2009, hwn oedd yr ysbty cyntaf yng Nghymru i gyflwyno mewnblannu falf aortig trawsgathetr – TAVI. Mae hwn yn ddewis amgen lleiaf ymwithiol i bobl na allant gael llawdriniaeth draddodiadol ar y galon i osod falf aortig newydd. Yn y blynyddoedd a ddilynodd, cynhaliwyd ugeiniau o weithdrefnau TAVI llwyddiannus. Fodd bynnag, yn 2018 daeth yn amlwg bod nifer o gleifion wedi marw tra ar y rhestr aros estynedig am y driniaeth. Felly sefydlodd y bwrdd iechyd grŵp penodol i oruchwylio gwelliannau yn y modd y rheolir y gwasanaeth, a chomisiynodd adolygiad allanol gan Goleg Brenhinol y Meddygon. Cytunwyd ar gynllun gweithredu i fodloni argymhellion yr RCP. Ers hynny mae gwasanaeth TAVI wedi mynd o nerth i nerth. Dywedodd y cardiologydd ymgynghorol yr Athro Dave Smith: "Pan ddechreuon ni, roedden ni'n gwneud rhywle rhwng 20 a 30 y flwyddyn am yr ychydig flynyddoedd cyntaf. "Ni chafodd ei gomisiynu. Cafodd ei wneud mewn gwirionedd fel atodiad i'r llwyth gwaith presennol o fewn yr adran. "Diwethaf fe wnaethon ni 216 o achosion. Felly bu cynnydd aruthrol yn y cyfaint. Yn wir, y llynedd fe wnaethom fwy o weithdrefnau TAVI i osod falfiau aortig afiach yn lle'r rhai a gafodd eu heintio nag a wnaethom am y tro cyntaf erioed. "Felly rydyn ni wedi mynd cylch llawn, o fod yn weithdrefn fach, cyfaint isel i ddod yn driniaeth brif ffrwd, bob dydd i gleifion." Ac er bod nifer yr achosion wedi cynyddu'n aruthrol, mae hyd yr amser rhwng atgyfeirio a thriniaeth wedi gostwng yn sylweddol. "Nid yn unig rydyn ni'n gwneud mwy, rydyn ni'n eu gwneud nhw mewn modd mwy amserol ac mae hynny'n gwneud gwahaniaeth mawr," meddai'r Athro Smith. "Os ydych chi'n trin pobl yn gynt, mae ganddyn nhw ganlyniadau gwell. "Os gwnewch i bobl aros yn hirach, mae ganddyn nhw ganlyniadau gwaeth."

Weithiau mae'r falf aortig, sy'n rheoli llif y gwaed o'r galon i weddill y corff, yn mynd yn gul oherwydd afiechyd. Fe'i gelwir yn stenosis aortig, ac mae'n cyfyngu ar lif y gwaed ac mae'r galon yn cael ei roi dan strae'n ychwanegol gan fod yn rhaid iddi weithio'n galetach i oresgyn hyn. Gall symptomau gynnwys diffyg anadl, poen yn y frest, a llewygu. Os na chaiff ei drin, gall stenosis aortig achosi i'r galon fethu yn y pen draw. Yr unig driniaeth hirdymor yw ailosod falf. Yn draddodiadol, gwnaed hyn trwy lawdriniaeth agored ar y galon ac mae'r llawfeddygon cardiaidd yn Nhreforys wedi cael canlyniadau rhagorol hyd yn oed mewn cleifion oedran-ns iawn. Ond mae rhai pobl yn anaddas ar gyfer llawdriniaeth agored ar y galon, yn aml oherwydd cyflyrau eraill sy'n ei wneud yn fwy peryglus neu'n lleihau'r siawns o wella'n llwyddiannus. Mae TAVI yn ddewis arall da i'r cleifion hyn. Mae'n ymwithiol cyn lleied â phosibl ac nid yw'n cynnwys anestetig cyffredinol. Mae cleifion fel arfer yn mynd adref naill ai'r diwrnod wedyn neu ddau ddiwrnod yn ddiweddarach, sy'n lleihau'r pwysau ar welyau ysbty. Dywedodd y cardiologydd ymgynghorol yr Athro Alex Chase fod y gwasanaeth wedi tyfu ac aeddfedu, gyda'r tîm wedi datblygu sgiliau newydd. "Roedden ni'n arfer cael tîm o lawfeddygon yn yr ys-tafell," meddai. "Nawr dim ond dau feddyg, dau nyrs a'r tîm cefnogi sydd – felly radiograffydd a ffisiolegydd. "Mae ein hamser cyfartalog i osod falf newydd nawr yn llai na'r amser cyfartalog i drin trawiad ar y galon – tua 55 munud i awr. Rydyn ni'n falch iawn o'r hyn rydyn ni wedi'i gyflawni." Mae'r gwasanaeth nawr wedi derbyn gwobr meincnod Edwards Lifesciences – sy'n golygu mai Treforys yw'r 9fed yn unig o blith 43 canolfan gardiaidd y DU i ennill y statws mawreddog hwn. Dywedodd yr Athro Smith fod y wobwr yn gydnabyddiaeth o'r gwasanaeth o safon a ddarparwyd gan dîm Treforys. Ychwanegodd: "Rydym yn gyson yn awyddus i ddarparu nid yn unig gofal cyflym, amserol, ond gofal o ansawdd uchel. "Bydd hynny bob amser yn parhau"



Mae Sam yn ôl ar ei draed ar ôl naw mis yn yr ICU

Ar ôl treulio mwy na naw mis mewn gofal dwys - gyda'i deulu'n cael eu rhybuddio be-dair gwaith i baratoi ar gyfer y gwaethaf - mae pethau o'r diwedd yn edrych yn bositif i Sam Clement. Mae'r dyn 29 oed wedi herio pob disgwyliad wrth gael ei fywyd yn ôl ar y trywydd iawn ar ôl cael ei ruthro i Ysbyty Treforys yn haf 2021 gyda'r hyn a drodd allan i fod yn pancreatitis. Roedd Sam mor sâl nes iddo gael ei drosglwyddo'n gyflym i Uned Gofal Dwys yr ysbty (ICU) lle byddai'n treulio 284 diwrnod yn ymladd am ei fywyd cyn dod trwyddi. Dywedodd Sam, (yn y llun uchod gyda'i fam Kathryn a'i llysdad Richard): "Rwy'n cofio mynd i'r ysbty gyda phoenau stumog drwg, yn meddwl mai gwenwyn bwyd ydoedd, gorwedd yn y gwely a deffro dair wythnos yn ddiweddarach heb wybod ble oed-dwn i. "Wrth iddo fynd yn ei flaen, wnes i erioed feddwl y byddwn i'n gadael. Roedd gwybod efallai na fyddwn yn goroesi yn gwneud i mi deimlo'n ofnus. "Bu bron i mi roi'r gorau i obeithio ond mae gen i deulu cryf iawn, nhw cadwodd unrhyw feddyliau tywyll draw, a dywedon nhw wrthyf y gallwn i oroesi. Roedd hynny wir wedi helpu." Diolch byth, mae Sam nawr ar y trywydd iawn. Dywedodd: "Rwyf yn ôl yn fy hen swydd, ac mae gen-nyff fflat fy hun a chariad newydd. Rwy'n byw bywyd fel y gwnes i cyn mynd i'r ysbty. "Hoffwn ddweud diolch am bopeth i'r holl staff sydd wedi fy helpu. Roedd pawb yn anhygoel." Dywedodd Anita Jonas, Ymgynghorydd yn ICU YsbytyTreforys: "Nid wyf yn meddwl y gallaf gofio unrhyw un mor ddifrifol wael ac yn goroesi mor hir â hynny. Mae'n anhygoel. Os yw rhywun yn sâl iawn, er ein bod ni'n gwneud popeth o fewn ein gallu iddyn nhw, yn aml iawn rydyn ni'n eu colli. Cafodd ei roi mewn coma ysgogedig sawl gwaith yn ystod ei arhosiad. Roedd hi'n 284 diwrnod cyn i ni allu ei ryddhau. Roedd yna lawer o gyfnodau da a drwg." Mae'r teulu wedi gwneud y penderfyniad i rannu eu stori er mwyn diolch yn gyhoeddus i'r tîm. Dywedodd Kathryn: "Mae pawb sy'n gweithio yn yr uned yn hollol anhygoel. Hebddynt, ni fyddai Sam yma. Roedden ni eisiau gwneud rhywbeth i'r uned ei hun. Ac un o'r pethau wnaeth gadw Sam i fynd oedd y teledu, felly prynon ni 10 teledu i'r uned. Wnaethon ni ddim codi arian na dim byd, roedden ni eisiau iddo fod yn personol gennym ni." Dywedodd chwaer yr ICU, Melanie Philips, fod cryfder y teulu wedi gwneud gwahaniaeth. Dywedodd Melanie: "Roedd yn wych ei weld yn mynd adref. Oherwydd popeth aeth y teulu drwyddo, fe wnaethon ni gasglu swm enfawr o arian a thalu iddyn nhw fynd i bistro yn y Mwmbwls."

Dyddiadau
i'ch dyddiadur



Mehefin 4ydd

**Hyfforddiant
Ymwybyddiaeth ac Atal
Hunanladdiad**

ydd yr hyfforddiant yn cael ei arwain gan Lesley Bevan a hwyluswyr hyfforddedig. Lesley.bevan2@wales.nhs.uk

WythnosBeic

Wythnos Genedlaethol y Gofalwyr

Mehefin 11eg

**Wythnos Iechyd Dynion
Wythnos Bwyta'n Iach
BNF**

**Wythnos
Ymwybyddiaeth Clefyd
Siwgwr**

Mehefin 13eg

**Uwchgynhadledd
Mamolaeth a
Newyddenedigol BIPBA**

Mehefin 13eg-20fed

**Hyfforddiant Gofal
Dementia BIPBA**

**Canolfan Addysg Ysbyty
Castell-nedd Port Talbot**

(Ystafell Sgiliau Clinigol
Bevan)

Mehefin 15fed

**Ymweliad y Gweinidog
Iechyd,**

**Ysbyty Castell Nedd
Port Talbot**

**Diwrnod Cenedlaethol
Aer Glân**

Mehefin 16eg

**Grŵp Gofyn a
Gweithredu 2**

Mehefin 18fed

**Wythnos
Ymwybyddiaeth Sgrinio
Serfigol**

'Jiffy and Co' yn ôl yn y cyfrwy

Mae Her Cancr 50 Jiffy yn ôl am y drydedd flwyddyn, yn helpu i godi arian ar gyfer Cronfa Canolfan Ganser De Orllewin Cymru ac elusen Ysbyty Velindre. Y tro hwn mae tri phellter i ddew-is ohonynt, a'r cyfan y gofynnir i ymgeiswyr ei wneud yw codi noddiaid o £50 yn isafswm. Cynhelir y digwyddiad ddydd Sul 20



Mae Jonathan 'Jiffy' Davies yn barod i reidio 'to

Awst, gan gychwyn o Stadiwm Dinas Caerdydd a gorffen yng Ngoleudy'r Mwmbwls. Bydd taith 32 milltir hefyd, yn cychwyn o'r Star Inn, Wick, sy'n osgoi prif ddringfa'r digwyddiad hirach. Yn newydd eleni mae taith 10 milltir sy'n addas i deuluoedd, gan ddechrau yn Remo's ym Mhort Talbot ac yn parhau ar hyd y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol hyd at y diwedd. Yr her £180,000 yn ei ddwy flynedd gyntaf. I gofrestru ar gyfer digwyddiad 2023, ewch i: <https://cancer50challenge.co.uk/>

Codi arian a digwyddiadau



Staff Uned Ddydd Cemotherapi Ysbyty Singleton, yn y llun gyda'r rhodd gan y claf Gail Cope

Derbynnir yn ddiolchgar rodd ysgrifbin gwythien gan goroeswr cancer Gail

Mae staff yn uned ddydd cemotherapi Ysbyty Singleton wedi cael dyfais gan oreeswr cancer a fydd yn eu helpu i ddarparu therapi mewnwythiennol yn haws. Cododd gwas sifil sydd wedi ymddeol Gail Cope £5,200 i ariannu ysgrifbin gwythien, y gall nyrsys ei ddefnyddio i leoli'r wythien gryfaf i'w defnyddio ar gyfer cemotherapi. Mae hyn yn galluogi gosod canwlâu yn llwyddiannus, gan osgoi sawl ymgais bosibl i'w gosod. Ymdaflodd y ddynes 60 oed ei hun i godi arian ar gyfer yr offer ar ôl cael triniaeth yn uned Singleton am ganser yr ofari. Cafodd Gail, sy'n byw yn y Mwmbwls, ddiagnosis ar ôl cymryd rhan ar daith feicio Her Cancr 50 Jiffy (gweler y stori isod, ar y chwith), dan arweiniad cyn-gapten rygbi Cymru, Jonathan Davies, o Gaerdydd i Abertawe ym mis Tachwedd 2021. Dywedodd Gail: "Dyma'r ail-dro i mi gael cancer. Y tro cyntaf oedd yn 2013 pan gefais ganser y fron a fel canlyniad ges i mastectomi dwbl. Yn ffodus, nid oedd angen cemotherapi arnaf y tro hwnnw. "Ond cefais ddiagnosis o ganser yr ofari ar ôl gwneud taith feicio Jiffy. Roedd fy stumog wedi chwyddo'n fawr. "Trod allan i fod yn diwmor mawr iawn a rhwygodd yn ystod llawdriniaeth - roeddwn yn edrych fel pe bawn yn cael effeilliaid! "Cefais fy llawdriniaeth ym mis Tachwedd, ac ym mis Ionawr dechreuais gwrs o gemotherapi.

"Cefais chwe sesiwn ac roeddwn i'n eithaf ffodus gan nad oedd fy mhrofiad yn rhy ddrwg o'i gymharu â chleifion eraill a oedd yn mynd trwy driniaethau llymach. Rwy'n hoffi meddwl bod fy ffitrwydd wedi fy helpu drwyddo." Arweiniodd profiad Gail o ganser y fron iddi gymryd rhan yn Taith Feic Jiffy, sy'n codi arian i Gronfa Canolfan Ganser De Orllewin Cymru ac elusen Canolfan Ganser Velindre. Nawr mae hi wedi mynd ymhellach fyth yn ei hymdrechion chwaraeon fel aelod o 'Trisharks Abertawe', clwb sy'n darparu hyfforddiant ar gyfer ffitrwydd a chystadlaethau. Yn ystod cemotherapi, roedd Gail bob amser yn bryderus os byddai staff nyrsio yn dod o hyd i wythien - ar un achlysur cymerodd dri chynnig. Roedd Trishark arall, Shelley Griffin, sy'n nyrs, yn gallu rhoi awgrymiadau iddi fel cynhesu ei gwythiennau â photel dŵr poeth cyn cemotherapi. Trwy Shelley hefyd y daeth Gail i wybod am ysgrifbinau gwythiennau, sy'n hwyluso'r profiad i'r claf a'r nyrs. Dywedodd metron oncoleg Singleton, Rachel Smith, eu bod wedi cael eu gorlethu gyda'r rhodd. "Bydd cael yr ysgrifbin wythien yn ein helpu i ddarparu gwell gwasanaeth i'n cleifion," meddai. "Gyda'r ysgrifbin wythien, gobeithiwn y bydd ymdrechion niferus yn cael eu lleihau a bod y claf yn cael profiad llai trallodus."



Ymunodd aelodau o Calon a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe â chydweithwyr o bob rhan o GIG Cymru i orymdeithio yn Pride Abertawe drwy strydoedd Abertawe. Roedd y digwyddiad cynhwysol yn llenwi strydoedd Abertawe â baneri Enfys, gydag amrywiaeth o

gymunedau yn dod allan i ddangos cefnogaeth i'r digwyddiad. Cynhaliwyd y digwyddiad eleni yn Neuadd Brangwyn, gydag amrywiaeth o stondinau gan grwpiau cymunedol lleol ac roedd ein bwrdd iechyd ein hunain yn tynnu sylw at wasanaethau cynhwysol ar draws ardal Bae Abertawe.



A oes gennych chi syniad i gefnogi staff a chleifion ym Mae Abertawe?

Cysylltwch ag elusen Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ar ein gwefan: www.swanseabayhealthcharity.wales/cy/369-2/

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Cysylltwch â'r tîm golygyddol: communications.department@wales.nhs.uk