



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Bae Abertawe  
Swansea Bay University  
Health Board

Medi / Hydref 2023 RHIFYN 06

# Iechyd y Bae



Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



Mae Canolfan Ganser De-orllewin Cymru Abertawe wedi creu rôl newydd i helpu i wrthsefyll prinder cenedlaethol o arbenigwyr cancer ac o bosibl cyflymu mynediad at driniaeth.

Mae Rebecca Lloyd, radiograffydd adolygu yn yr adran radiotherapi ar hyn o bryd, bellach yn hyfforddi i fod yn radiograffydd ymgynghorol. Y rôl hon yw'r gyntaf o'i math ym Mae Abertawe.

STORI LLAWN: Trowch at dudalen 5

## AR GYFER YR HOLL STRAEON LLAWN AR-LEIN



## Y TU MEWN I'R MATER HWN



Dyluniad mawreddog ar gyfer theatrau newydd Castell-nedd Port Talbot  
TUDALEN 11

Isabella yn taro'n iawn Nodyn gyda'r cyntaf Bae Abertawe canu cloch  
TUDALEN 10



## RÔL GLINIGOL GYNTAF I FAE ABERTAWE

# Academi newydd ar gyfer nyrsio a bydwreigiaeth yn gwella sgiliau staff



Dirprwy Gyfarwyddwr nyrsio,  
Hazel Powell

Yn ystod hydref 2023 bydd pennod newydd gyffrous yn agor i nyrsys, bydwreagedd a gweithwyr cymorth gofal iechyd Bae Abertawe gyda lansiad Academi Nyrsio a Bydwreigiaeth newydd y bwrdd iechyd.

Wedi'i gysylltu'n agos â Sefydliad Florence Nightingale, nod yr academi newydd yw hyrwyddo ansawdd a rhagoriaeth trwy gefnogi nyrsys ar bob cam o'u gyrfa i ddysgu a thyfu. Bydd mynediad hawdd at hyfforddiant ar-lein rhad ac am ddim yn allweddol i lwyddiant yr

academi, gan ei wneud yn llawer haws i staff prysur gynnwys datblygiad proffesiynol parhaus yn eu hamserlenni.

A bydd hefyd yn cefnogi prosesau preceptorïaeth ac ailddilysu. Daw'r academi newydd yn dynn ar sodlau lansiad yr Ystafell Hyfforddiant Addysg Nyrsio bwrpasol ym Mhencadlys Baglan, a agorwyd yn swyddogol ym mis Mai, ac mae'n ddangosiad diriaethol arall o ymrwymiad y bwrdd iechyd i nyrsio.

"Mae Academi Nyrsio a Bydwreigiaeth newydd

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn ddatblygiad newydd cyffrous a dim ond y cam cyntaf yw ei lansio," meddai Dirprwy Gyfarwyddwr Nyrsio, Hazel Powell.

"Bydd yr academi yn parhau i dyfu yn y misoedd a'r blynyddoedd i ddod i gynnig hyd yn oed mwy o gyfleoedd datblygu dysgu ac arweinyddiaeth i'n staff. Rydw i am wneud Bae Abertawe y lle y mae'r nyrsys a'r bydwreagedd gorau am weithio ynddo, dysgu ac arwain – ac aros."

• Am y stori lawn, trowch i dudalen 6



Richard Evans, Prif Weithredwr dros dro Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Dyma fy erthygl olygyddol iechyd y Bae gyntaf ers i mi dderbyn swydd Prif Weithredwr dros dro i Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ar ddechrau mis Medi.

Mae'n fraith bod yn fy rôl newydd, ac rwy'n bwriadu adeiladu ar y sylfeini cadarn iawn a roddwyd ar waith gan fy rhagflaenydd, Mark Hackett, sy'n rhoi parhad i ni mewn arweinyddiaeth a dull gweithredu ar draws y bwrdd iechyd.

Rwy'n cymryd yr awenau gyda chyfleoedd mawr ond hefyd gyda rhai heriau mawr o'n blaenau ni i gyd.

Yn ystod y misoedd nesaf byddwn yn canolbwyntio'n llawn ar gyflawni'r blaenoriaethau gweinigogol; Maen nhw wedi'u gosod allan yn glir, yn gwneud synnwyr ac rydyn ni'n benderfynol o wneud popeth o fewn ein gallu i gyflawni'r rheini. Bydd gwneud hyn yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'n cleifion, naill ai'n sicrhau eu bod nhw'n cael eu gweld yn gyflymach i gael eu diagnosis neu'n cael eu diagnosis a chael y driniaeth sydd ei hangen arny nhw.

Mae'r blaenoriaethau'n canolbwyntio ar feithrin perthynas agosach rhwng y GIG a llywodraeth leol; gwella mynediad at ofal sylfaenol; rheoli gofal brys ac argyfwng yn well; gwella gofal wedi'i gynllunio ac adferiad; lleihau arosiadau cancer a gwella gwasanaethau iechyd meddwl a CAMHS.

Byddwch chi eisoes yn gweld rhai o'r blaenoriaethau hyn yn cael eu hadlewyrchu ymhlith rhestr fer y digwyddiad Gwobrau Byw Ein Gwerthoedd a restrir yn rhifyn hwn o Iechyd y Bae. Mae cymaint o waith gwyrch yn digwydd ar draws y bwrdd iechyd yn barod ac rydym am adeiladu ar hynny.

Rydyn ni hefyd yn canolbwyntio ar wella llif drwy ein

hysbytai, a fydd yn ein helpu i ddarparu gofal brys ac argyfwng mwy effeithiol a rhyddhau gwelyau ar gyfer gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio. Ond er mwyn cyflawni'r llif hwn, bydd angen i ni sicrhau ein bod yn parhau i weithio'n effeithiol gyda'n sefydliadau partner ac yn parhau i wneud yn well wrth ryddhau a chael pobl adref.

Ar hyn o bryd mae gormod o gleffion yn ein gwelyau ysbty aciwt; byddai llawer o'r rhain yn derbyn lefelau gofal mwy priodol y tu allan i'r ysbty. Felly mae angen i ni ryddhau cleifion yn gynharach yn y dydd a chynyddu'r niferoedd sy'n mynd adref bob dydd. Mae'n rhaid i ni weithio gyda'n hawdurdod lleol a phartneriaid yn y trydydd sector i sicrhau bod lleoedd priodol ar gyfer y cleifion hyn sydd wedi'u hoptimeiddio'n glinigol, sy'n addas i fynd adref oherwydd nad oes angen gwely ysbty aciwt arnyn nhw mwyach.

Nid oes amheuaeth mai un o'r heriau mwyaf sy'n ein hwynebu, fel gweddill GIG Cymru, yw ein cyllid.

Ar ôl adennill yn y flwyddyn ariannol ddiwethaf fe wnaethon ni gyflwyno cynllun i Lywodraeth Cymru ym mis Ebrill a nododd ddiffyg cyllidebol arfaethedig o £86.6m ar gyfer 2023/24.

Mae'r swm hwnnw'n cynnwys buddsoddi yn ein gwasanaethau yn ogystal â thalu am bwysau chwyddiant uchel iawn. Ac er ei fod yn ddifffyg wedi'i gynllunio mae'n adlewyrchu'r ffaith bod cyllid yn dynn ac mae'r galw am ein gwasanaethau mor uchel ag erioed.

Felly mae taro'r targed diffyg hwnnw yn gofyn i ni wneud arbedion sylweddol gyda'n cynlluniau lleihau costau a'r angen i ni leihau ein gwariant o ddydd i ddydd.

Nid yw'r naill na'r llall o'r rhain yn hawdd eu cyflawni ac mae ymdrechion dwys ar y gweill i sicrhau ein bod yn taro'r diffyg arfaethedig hwnnw.

Yn ogystal, mae pob bwrdd iechyd yng Nghymru yn trafod gyda Llywodraeth Cymru ynglŷn â gwneud hyd yn oed mwy o arbedion. I ni, mae hyn yn golygu dod o hyd i arbedion yn ychwanegol at ein diffyg arfaethedig o £86.6m. Rydyn ni'n glir iawn bod arbedion o'r raddfa hon angen newid gwasanaeth a gall unrhyw arbedion ychwanegol sydd eu hangen effeithio ar ddarparu rhai o'n gwasanaethau.

O ganlyniad, rydym yn pwyso am ddull Cymru gyfan i gelsio mynd i'r afael â newidiadau i wasanaethau lle bo hynny'n bosibl, fel bod cleifion ar draws Cymru yn cael eu heffeithio mewn ffordd deg.

Ond er ein bod ni'n mynd i'r afael â'r heriau ariannol hyn, rydyn ni'n ymwybodol iawn o'r angen i ofalu am les ein

staff. Hyd yma, rydyn ni wedi canolbwyntio ein hymdrechion ar lenwi swyddi gwag staff, gan gydnabod mai un o'r bygythiadau mwyaf i les staff yw bod yn brin o staff a gorfod gweithio shifftiau staff eraill mewn sefyllfaoedd dan bwysau. Mae peth o'r gwaith sydd ar y gweill i ddenu a chadw staff, a thyfu ein gweithlu ein hunain o'r gymuned leol yn cael ei ddangos mewn straeon yn y rhifyn hwn, fel lansio'r Academi Nyrsio a Bydwreigiaeth newydd, rolau staff newydd a'n hymwelliadau ysgol i ysbrydoli gweithlu'r dyfodol.

Felly, rydyn ni'n mynd i'r afael ag achos sylfaenol y mater hwnnw, gan gydnabod bod llenwi swyddi gwag hefyd yn fwy effeithlon wrth i ni osgoi wynebu mwy a mwy o gostau gan asiantaethau.

Dyma rai o'r heriau sy'n ein hwynebu ond rydyn ni hefyd yn glir ynghylch y tymor hwy.

Mae gennym ni gynllun 10 mlynedd, sy'n nodi'r weledigaeth ar gyfer y bwrdd iechyd yn glir. Mae'r weledigaeth honno'n seiliedig yn rhannol ar y drafodaeth a gawsom ynghylch Ein Sgwrs Fawr, sydd wedi bod yn sgwrs fanwl a chynhwysfawr gyda'n staff am y dyfodol. Ein gweledigaeth yw ein bod yn dod yn Sefydliad o Ansawdd Uchel a byddwn yn cyflawni hynny trwy weithio gyda'n gilydd mewn modd clir a chyson, yn yr hyn yr ydym yn ei alw'n Un Bae ar y Cyd.

Beth mae hwnna'n golygu? Mae'n golygu byw ein gwerthoedd a'n hymddygiadau, mae'n golygu arwain yn glinigol a grymuso ein staff. Mae'n golygu bod cydnabod bod atebolrwydd yn dod gyda chyfrifoldeb.

Mae'n golygu bod yn canolbwyntio ar y claf a chyd-gynhyrchu ein gwasanaethau gyda grwpiau cleifion. Mae'n golygu cael eich cydgyssylltu a chwalu rhwystrau o fewn a thu allan i'r sefydliad. Mae'n golygu cynyddu effeithlonrwydd drwy gynyddu ansawdd y gofal a ddarparwn a gwella canlyniadau i gleifion ac mae'n golygu mabwysiadu ffocws iechyd y boblogaeth ac agenda ataliol.

Yn olaf, er mwyn cyflawni'r holl bethau hyn, bydd angen i ni hefyd wneud mwy o ddefnydd o dechnoleg ac adnoddau digidol. Bydd gwneud hyn i gyd yn ein gosod ar y ffordd i fod yn Sefydliad o Ansawdd Uchel.

Rydyn ni'n cydnabod na fyddwn yn cyfiwani hyn dros nos a dyna pam rydyn ni wedi nodi'r weledigaeth hon. Ond rydyn ni eisoes wedi cychwyn ar ein taith ac rwy'n hynod gyffrous am yr hyn yr ydym ar fin ei gyflawni. Rwyn edrych ymlaen at weithio gyda chi a'r boblogaeth gyfan i gyflawni ein huchelgeisiau.

# Rwy'n teimlo'n freintiedig i ofalu am gleifion yn eu cartrefi eu hunain

Mae Scott Day wedi gweithio fel nyrs ardal am dair blynedd a hanner. Ar ôl dechrau fel nyrs gymunedol band 5, yn ddiweddar cafodd secondiad i rôl deiliad llwyth band 6 ac mae wedi'i leoli yn Nhîm Nyrsio Ardal Clwstwr Castell-nedd.

Yn ystod fy ngradd ym Mhrifysgol Abertawe, cwblheais dri lleoliad gyda nyrsio ardal, ac roedd dau ohonynt yn fy nhrydedd flwyddyn.

Yn ystod diwrnod agored, daeth rhai o aelodau o'r tîm nyrsio ardal i siarad â ni am sut beth oedd y swydd.

Roedd gen i ddiddordeb mawr mewn gweld cleifion yn eu cartrefi a rheoli llwythi achosion a phan ddes i weithio yn y gymuned, fe wnaeth i mi sylweddoli mai dyna lle roeddwn i eisiau bod.

Penderfynais wneud cais am swydd, ac yna dechreuais yn syth ar ôl fy hyfforddiant.

Mae pob diwrnod yn y gwaith yn wahanol iawn. Gallem fod yn ymweld â chlaf ddwy i dair gwaith y dydd i gynorthwyo gyda'u gweinyddu inswlin neu gallem ymweld â nhw i fonitro clwyf.

Gallai hefyd helpu i reoli tiwbiau gastrostomi ar gyfer meddyginiaeth neu linellau mewnwythiennol i bobl sy'n cael cemotherapi i sicrhau ei fod yn batent ar gyfer pan fyddant yn mynd yn ôl i'r ysbty i barhau â'u triniaeth.

Rydym hefyd yn darparu gofal diwedd oes, gan sicrhau

bod cleifion yn cael y dewis i gael eu gofal yn eu dewis le.

Hyd at yn ddiweddar, roeddwn wedi bod yn gweithio fel nyrs gymunedol yn gwneud ymweliadau o ddydd i ddydd ond nawr fel deiliad llwyth achosion, rwy'n gofalu am reolaeth gyffredinol gofal cleifion, yn ogystal â gwneud ymweliadau cartref.

Rwy'n gweithio yng Nghwstwr Castell-nedd a byddwn i'n dweud y byddech fel arfer yn cael rhwng 10 a 14 ymweliad y dydd.

Ond mae wir yn dibynnu ar gymhlethdod anghenion pob claf, yn ogystal â'r ffaith y gall eich galwadau newid trwy'r dydd, fel y gallem dderbyn galwadau brys ychwanegol, hefyd.

I mi, rydw i wir yn mwynhau ochr rhyngweithio cleifion y rôl. Rwy'n gweld bod allan yn y gymuned yn fwy cyfannol i anghenion pob person.

O fewn y lleoliad cymunedol mae'r claf yn ymwneud â'r gofal a roddir iddo, gan eu grymuso nhw a'u teulu i wneud dewisiadau yn eu gofal.

Pan fyddwch yn mynd i gartrefi pobl, rydych yn eu gweld fel y maent yn eu hamgylchedd eu hunain, sef yr agwedd rwy'n ei mwynhau.

Rydych chi yno ar daith gyda nhw.

Gyda chleifion lliniarol, rydych chi yno gyda nhw pan fyddant yn derbyn eu diagnosis am y tro cyntaf, hyd at ddiwedd eu hoes.

Mae'n fraith i ni allu gwneud hynny.

Mae'n fraith i gleifion ein gwahodd i'w cartref fel y



Scott Day

gallwn ddarparu eu gofal mewn man lle maen nhw'n teimlo'n fwyaf cyfforddus.

## Nod rôl Therapi Galwedigaethol newydd yw helpu i fynd i'r afael â digartrefedd

Mae tîm newydd ymroddedig yn gweithio gydag amrywiaeth o bartneriaid i helpu i atal digartrefedd ar draws Bae Abertawe.

Mae'r bwrdd iechyd wedi cyflwyno ei dîm therapi galwedigaethol digartrefedd cyntaf yn ddiweddar fel rhan o brosiect aml-asiantaeth newydd.

Wedi'i ariannu gan Gronfa Helpu Rhoi Terfyn ar Ddigartrefedd y Loteri Genedlaethol, mae'r prosiect yn gweld nifer o wasanaethau ac asiantaethau'n cydweithio i helpu i gefnogi pobl ag anghenion lluosog heb eu diwallu, sy'n ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref.

Mae Nasiba Chowdhury wedi ymgymryd â rôl therapydd galwedigaethol digartrefedd y bwrdd iechyd, gan weithio ochr yn ochr â thechnegydd therapi galwedigaethol, i gefnogi pobl trwy edrych ar wahanol agweddau ar eu bywydau bob dydd.

Maent yn ffurfio tîm Therapi Galwedigaethol Iechyd



Nasiba Chowdhury (chwith) a Paul Hunt

Digartref o fewn prosiect 360 NPT Abertawe.

“Byddwn yn darparu dull 360 i bob person trwy weithio gyda'n gilydd drostynt,” meddai Nasiba.

“Byddwn yn cydweithio â sawl asiantaeth mewn ffordd amlddisgyblaethol i helpu diwallu anghenion pobl a'u cefnogi i gael llety priodol.

“Rydyn ni eisiau iddyn nhw nid yn unig gynnal llety a goroesi ond hefyd i ffynnu.”

Rhan o rôl Nasiba fydd datblygu'r broses atgyfeirio a goruchwyllo a rheoli atgyfeiriadau i'r gwasanaeth.

Bydd y technegydd amlddisgyblaethol i helpu diwallu anghenion pobl a'u cefnogi Nasiba i gynnal asesiadau ac ymyriadau.

Ychwanegodd Nasiba: “O fewn digartrefedd gallem fod yn cefnogi pobl gydag amrywiaeth o weithgareddau, a allai ymwneud â'u gofal personol, cael mynediad at wasanaethau iechyd, rheoli eu harian, meithrin sgiliau a threfn arferol. Mae wir yn dibynnu ar beth yn anghenion y person a beth maen nhw eisiau gweithio arno.

“Gallwn ddarparu asesiadau ac ymyriadau arbenigol a fydd yn helpu i lywio argymhellion gan gynnwys, er enghraifft, llety priodol a lefel y cymorth y gallai fod angen.”

Bydd y tîm yn gweithio ochr yn ochr ag elusennau fel The Wallich, Crisis, Barod, Include a Chyngor Ffoaduriaid Cymru.

Un o nodau'r prosiect yw cysylltu gwasanaethau ac asiantaethau fel y gallant gydweithio i wella'r cymorth sydd ar gael i bobl.

Dywedodd Nasiba: “Trwy weithio mewn partneriaeth â gwasanaethau ac asiantaethau eraill, gallwn ddefnyddio dull allgymorth sy'n ei wneud hi'n haws ymgysylltu â phobl a meithrin perthynas â nhw a gwasanaethau.

“Rydym hefyd yn gallu sefydlu presenoldeb yn y gymuned ddigartref i sicrhau ein bod yn wasanaeth hygyrch.”

Dywedodd Kristel Davies, therapydd galwedigaethol sy'n arwain yr ardal leol: “Mae'r tîm wedi bod yn gwneud cysylltiadau ac yn arddangos y wasanaeth o fewn y bwrdd iechyd i wella llwybrau a hygyrchedd gwasanaethau ar gyfer y grŵp cleifion hwn.

“Mae cael therapi galwedigaethol i gefnogi'r rhai sy'n profi neu mewn perygl o fod yn ddigartref yn ddatblygiad cyffrous iawn y mae mawr ei angen ym Mae Abertawe.”

## Mae ein holl derfynwyr LOV yn enillwyr gyda ni

Cynhaliwyd ein Gwobrau LOV blynyddol yn Arena Abertawe ar 7 Medi pan wnaethom ddatlu staff sydd wedi mynd gam ymhellach yn eu rôl i hyrwyddo gwerthoedd y bwrdd iechyd. Roedd y digwyddiad yn cael ei gynnal yn union fel yr oeddem yn mynd i'r wasg, ond rydym wedi cynnwys rhestr o'r rhai a gyrhaeddodd y rownd derfynol ar gyfer pob categori isod. I weld pwy enillodd, ynghyd â ffotograffau a throsolwg o'r noson, ewch i'n mewnwrwyd.

### Gwobr Gwella Bob Amser

Gwella mynediad at wasanaethau poen parhaus o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe drwy leihau nifer yr achosion o DNA, Sefydlu Partneriaeth Llais Mamolaeth, Gwasanaeth Rhyddhau Torasgwrn.

### Gwobr Gofalu am Ein Gilydd

Rebecca Petchey, Tîm Lles y Gwasanaeth Maeth a Deieteg, Cydlynodd gwasanaeth SPICE.

### Gwobr Gweithio Gyda'n Gilydd

Gavin Price a Huw Davies, Gweithio gyda'n gilydd i wella iechyd a lles pobl sy'n profi poen parhaus,

Cynyddu llais defnyddwyr gwasanaeth yn ein gwasanaethau.

### Gwobr Ymrwymiad i Ymchwil & Datblygu

Rhaglen Seicoaddysg Teuluol ar gyfer Gwasanaethau Diogelwch Isel (F-PEPSS), Datblygu a gwerthuso grŵp Seicoleg Bositif ar gyfer pobl sy'n byw gydag Anaf Caffaeledig i'r Ymennydd, Tim Gweithdy Peirianeg Adsefydlu, Gwobr Rhagoriaeth mewn Cydraddoldeb a Chynhywsiant, Bwrdd Iechyd Bae Abertawe yn croesawu Ymateb i Ffoaduriaid Wcraïn, Omobola Akinade, Rhwydwaith LGBT+ & Chynghreiriaid.

### Gwobr Rhagoriaeth mewn Arweinyddiaeth & Rheolaeth

Julie Lloyd, Sarah Lewis-Simms, Alex Gigg.

### Gwobr Gwella Bywydau trwy Greadigedd

Ymgrych Aml-gyfrwng sy'n Wynebu Cleifion, Rhannu Gobaith – y grefft o wella gyda'n gilydd, Cyrsiau CAMHS – Datblygu rhaglen seiliedig ar gyrsiau ar gyfer plant a phobl ifanc.

### Gwobr Dysgwr y Flwyddyn

Cassie-Jo Layzell, Dysgwr Gydol Oes, Rebecca Shaw, Nicola Jenkins.

### Gwobr Gweithio mewn Partneriaeth

Ymateb i'r brechlyn Covid, Tim Parafeddygol Gofal Lliniarol Arbenigol, Tim Integredig Cartref yn Gyntaf.

### Gwobr Siarad Lan â Thosturi

Dr May Li, Optimeiddio Genedigaeth: Ymrwymiad Bwrdd Iechyd i Gynnal a Hyrwyddo Rôl y Fydwraig, Gwobr Cynladwyedd mewn Gofal Iechyd, Llochesi beiciau y gellir eu cloi, Grŵp Theatrau Gwyrdd, Datgarboneiddio Fferylfa, Gwobr Pobl Hanfodol, Ceri Jenkins, Christine May, Mwy na PAs yn ei hanfod.

### Gwobr Meddyg dan Hyfforddiant y Flwyddyn

Dr Seungyoum (Carolyn) Moon, Hannah Saitch, Dr Diluka Premawardhana.

### Gwobr Gwirfoddolwr y Flwyddyn

Grŵp Mentoriaid, Gwirfoddolwyr Person i Mi – Person For Me, Tim Gwirfoddoli'r Adran Achosion Brys

### Gwobr Iaith Gymraeg

Eleri Ash, Haf Rees, Hannah Bendon.

# Mae helpu cleifion i gadw'n actif yn hanfodol

Mae Eleri D'Arcy, Arweinydd Ansawdd Bae Abertawe ar gyfer lleihau cwmpiadau, yn egluro pam mae angen i Awst Actif barhau i Hydref Actif a thu hwnt, a pham mae hynny mor bwysig i gleifion.



Cafodd ein hymgyrch Awst Actif yr haf hwn ymateb anhygoel, yn anad dim oherwydd bod y rhan fwyaf o bobl yn sylweddoli bod ymarfer corff rheolaidd yn wych i'ch iechyd cyffredinol.

Ond mae mor bwysig bod cleifion mewnol, yn enwedig y rhai hŷn, yn cael eu hannog i fod mor actif â phosibl, oherwydd rhywbeth a elwir yn 'datgyflyru'.

Pan fyddwch chi'n aros yn yr ysbyty am amser hir, gall eich corff fynd yn wannach. Mae hyn yn digwydd oherwydd nad ydych chi'n symud o gwmpas cymaint ag arfer, ac mae'n waeth i bobl hŷn. Datgyflyru yw hyn, a gall achosi llawer o broblemau i'ch corff a'ch meddwl.

Wrth i chi fynd yn hŷn, mae eich corff yn cael hi'n anoddach wella ar ôl bod yn anactif am gyfnod rhy hir. Felly, pan na fydd pobl hŷn yn symud o gwmpas llawer yn yr ysbyty, gall eu cyhyrau fynd yn llai a gall eu hesgyrn fynd yn wannach. Ar ben hyn, gall bod yn yr ysbyty wneud i chi deimlo'n bryderus ac yn agored i niwed, a all wneud i chi fod eisiau aros yn y gwely hyd yn oed yn fwy. Mae hwn yn adwaith naturiol, ond nid yw'n dda i'ch iechyd.

Gall datgyflyru arwain at lawer o broblemau. Un mater mawr yw bod pobl sy'n mynd yn wannach o beidio â symud o gwmpas yn fwy tebygol o gwympo. Mae hyn oherwydd nad yw eu cyhyrau mor gryf, ac nid yw eu



cydbwysedd cystal. Hefyd, pan nad ydych chi'n symud, gall y pwysau ar eich croen o orwedd neu eistedd yn yr un lle achosi briwiau sy'n boenus a gall gael eu heintio. Yn yr un modd, y lleiaf actif y byddwch yn aros am gyfnodau hir, y mwyaf yw'r risg o broblemau cardiaidd a heintiau ar y frest.

Yr hiraf y bydd pobl yn aros yn yr ysbyty, y mwyaf y bydd eu cyhyrau'n gwanhau. Yn y DU, mae ystadegau'n dangos y gall cleifion hŷn sydd wedi bod yn yr ysbyty am amser hir gollu tua 5% o gryfder eu cyhyrau bob dydd nad ydyn nhw'n actif. Gall hyn wneud eu harhosiad yn yr ysbyty yn hirach.

Yn ogystal, pan nad yw pobl yn symud o gwmpas ac yn aros yn actif yn feddyliol, gall eu meddyliau arafu hefyd. Mae'n dod yn anoddach meddwl a chofio pethau. Gall hyn ei wneud hi'n anodd i bobl hŷn fynd yn ôl i'w bywydau rheolaidd ar ôl iddynt adael yr ysbyty. Mae hyd yn oed cleifion iau mewn mwy o berygl o gael deliriwm a phroblemau cof tymor hirach. Ond mae yna

beth syml a all helpu – gwisgo bob dydd. Pan fyddwch chi'n gwisgo'ch dillad arferol, mae'n gwneud i chi deimlo'n debycach i chi'ch hun (ac yn llai fel claf). Gall hyn roi hwb i'ch hyder a gwneud i chi fod eisiau symud o gwmpas mwy. Gall gweithredoedd bach fel hyn eich helpu i dddod yn fwy annibynnol eto.

Mae'n bwysig newid y ffordd rydym yn edrych ar weithgarwch corfforol yn yr ysbyty. Mae angen i ni annog cleifion i symud a gwneud gweithgareddau a all eu helpu i gryfhau. Gall therapi corfforol ac ymarferion sydd wedi'u teilwra i anghenion pob claf wneud gwyrtiau. Trwy ganolbwyntio ar gael cleifion yn ôl ar eu traed, gall ysbytai eu helpu i osgoi'r risgiau o ddatgyflyru.

Yn y pen draw, mae dod yn wannach yn yr ysbyty yn broblem go iawn, yn enwedig i bobl hŷn. Mae'n rhaid i ni sicrhau bod cadw'n actif ac yn heini yn dod yn rhan o ddiwylliant ysbytai. Fel hyn, gallwn atal datgyflyru rhag cymryd cryfder ac annibyniaeth pobl i ffordd.

## Mae cael eich pigiadau yn hanfodol

Mae'n bwysicach nag erioed cymryd camau i ddiogelu iechyd a lles staff.

Mae cael eich brechiadau atgyfnerthu COVID-19 a fflwi yn hanfodol i ddiogelu iechyd a lles staff ac, yn ei dro, y cleifion rydym yn eu gwasanaethu.

Mae brechu yn offeryn hanfodol sy'n helpu i liniaru effeithiau firysau anadlol sy'n cylchredeg yn y gymuned, yn amddiffyn y rhai sy'n agored i niwed, ac yn cefnogi gwytnwch y GIG a'r system ofal ar adeg o bwysau mawr.

Cofiwch na allwch ddal y fflwi na Covid o frechiadau. Yn syml, y cyfan maen nhw'n ei wneud yw paratoi eich system imiwnedd os ydych chi'n dod ar draws y firysau - gan roi siawns llawer gwell i chi naill ai eu hysgwyd a pheidio â mynd yn sâl o gwbl, neu os byddwch chi'n mynd yn sâl, yn cael salwch byrrach a llai difrifol.

Felly, peidiwch ag oedi. Torrwch eich llewys a dod yn rhan o'r ateb. Gweler y fewnrwyd am fwy o fanylion.

# Gall rôl Canser newydd ddatrys prinder

Mae rôl newydd wedi'i chreu yng Nghanolfan Ganser De-orllewin Cymru yn Abertawe i helpu i fynd i'r afael â phrinder cenedlaethol o arbenigwyr cancer ac o bosibl cyflymu mynediad at driniaeth.

Bydd Rebecca Lloyd, sy'n radiograffydd adolygu yn yr adran radiotherapi ar hyn o bryd, nawr yn hyfforddi i fod yn radiograffydd ymgynghorol. Dyma'r rôl gyntaf o'i fath ym Mae Abertawe.

Bydd Rebecca yn arbenigo mewn wroleg, gan ganolbwyntio i ddechrau ar y nifer fawr o gleifion cancer y brostad ar draws De Orllewin Cymru.

Unwaith y bydd wedi cymhwyso'n llawn, bydd yn gallu ategu'r gwaith a wneir ar hyn o bryd gan oncolegwyr.

Mae'n rhan o drawsnewid gweithlu ar draws y bwrdd iechyd â'r nod o recriwtio a chadw staff a chreu cyfleoedd gyrfa newydd.

Eglurodd rheolwr gwasanaethau radiotherapi Nicki Davies mai'r rôl newydd oedd darparu dilyniant gyrfa yn rhannol ond hefyd cynorthwyo oncolegwyr.

“Hyd yn hyn, yr unig ffordd y gallech chi fynd heibio'r lefel o hynafedd y mae Bec yn gweithio arni ar hyn o bryd fyddai mynd i reoli,” meddai.

“Ond nid oes eisiau mynd i mewn i rôl rheolaeth ar bawb. Mae rhai am aros yn gweithio'n uniongyrchol gyda cleifion.

“Mae'r datblygiad hwn yn creu cyfle i fynd y tu hwnt i'r lefel honno tra'n parhau i ganolbwyntio'n llwyr ar y claf.

“Ar ben hynny, mae prinder oncolegwyr yn y DU ar hyn o bryd. Ond yn well byth, mae'n rhyddhau mwy o amser i gleifion.” Cymhwysodd Rebecca fel radiograffydd triniaeth yn 2009. Ers hynny mae wedi gweithio yn Ysbyty Singleton, lle mae'r ganolfan ganser wedi'i lleoli, gan symud ymlaen yn y pen draw i fod yn radiograffydd adolygu radiotherapi.

“Rwy'n adolygu pob claf sy'n cael radiotherapi,” meddai. “Mae hyn yn cynnwys rheoli triniaeth a sgil- effeithiau cancer fel dolur rhydd, cyfog a phoen. Rwy'n bresgripsiynydd anfeddygol, yn rhagnodi meddyginiaeth i'w helpu i gael triniaeth.

“Rwyf hefyd yn delio ag anghenion cyfannol y claf ac yn helpu i'w cyfeirio at y cymorth perthnasol, yn dibynnu ar eu pryderon unigol.”

Dyweddodd Rebecca fod darparu safon aur o ofal wedi bod yn hollbwysig iddi erioed.

Roedd y rôl newydd, meddai, yn golygu y gallai barhau i ganolbwyntio ar gleifion ond mewn ffordd estynedig, gan eu dilyn trwy gydol eu gofal trwy ymgymryd â rhywfaint o'r gwaith a wneir ar hyn o bryd gan oncolegwyr yn unig.

Mae enghreifftiau'n cynnwys trafod opsiynau triniaeth, cefnogi'r broses gwneud penderfyniadau ar y cyd a chael caniatâd gwybodus.

Gall oncolegwyr hefyd weithio gyda'r tîm ffiseg feddygol i gynllunio'r triniaethau radiotherapi, adolygu sgil- effeithiau a helpu cleifion i'w rheoli. Maent hefyd yn dilyn canlyniadau triniaeth.

Mae Rebecca eisoes yn gwneud rhywfaint o'r gwaith hwn. Unwaith y bydd wedi gorffen ei hyfforddiant mewn 18-24 mis, bydd yn gallu gwneud y cyfan. “Bydd hyn yn helpu â'r prinder oncolegwyr ymgynghorol,” meddai.

“I ddechrau byddaf yn canolbwyntio ar waith llai



cymhleth. Gyda phrofiad byddaf yn ymwneud ag achosion mwy cymhleth ac yn rhedeg fy llwyth achosion a chlinigau fy hun.

“Byddaf yn ymwneud ag ymchwil, treialon ac addysgu o fewn wroleg, ac yn helpu i ddatblygu radiograffwyr eraill sydd am weithio mewn rolau estynedig.

“Fel y cyntaf, byddaf yn gosod y safonau ar gyfer radiograffwyr ymgynghorol radiotherapi'r dyfodol

ym Mae Abertawe ac yn gosod y sylfeini i sicrhau y gall y swyddi hyn ffynnu. Rwyf hefyd yn gobeithio datblygu fframwaith Cymru gyfan, mewn cydweithrediad â chanolfannau cancer eraill yng Nghymru.”

Ychwanegodd Rebecca, sy'n dechrau ei hyfforddiant y mis hwn, y gallai helpu i leihau'r amser i driniaeth radiotherapi i gleifion cancer y brostad.

“Os mai dim ond un ymgynghorydd sydd dim ond hyn a hyn o bobl y gallant eu gweld mewn clinig. Rydych chi'n dod â mi i mewn hefyd ac rydych chi'n dyblu nifer y cleifion y gellir eu gweld.

Mae gwasanaeth cancer y brostad yn gwasanaethu ardal eang o Aberystwyth i'r ochr hon i Ben-y-bont ar Ogwr. Mae'n grŵp enfawr. Fy man cychwyn fydd cleifion â chanser y brostad oherwydd dyna ein grŵp cleifion mwyaf cyffredin. Yn y tymor hirach bydd yn cynnwys cancer y bledren a chanserau wroleg

eraill. Ond rydyn ni wedi mynd i mewn am y brostad i ddechrau gan mai dyma un o'n trwybynnau cleifion mwyaf.”

Er y bydd Rebecca yn gweithio ym maes wroleg yn unig, sydd â nifer fawr o gleifion cancer y brostad, y gobaith yw y bydd ail radiograffydd ymgynghorol, sy'n arbenigo mewn radiotherapi'r fron, yn cael ei recriwtio yn y pen draw.

“Fel y cyntaf, byddaf yn gosod y safon ar gyfer radiograffwyr ymgynghorol radiotherapi y dyfodol ym Mae Abertawe.”

- Rebecca Lloyd

“Dyma'r ddau grŵp cleifion mwyaf felly dyma lle gallwn ni ddarparu'r cymorth mwyaf i'r oncolegwyr ac, yn bwysicaf oll, y cleifion,” meddai Nicki.

Dyweddodd yr oncolegydd ymgynghorol Dr Mau-Don Phan: “Mae Becky a'i thîm wedi gofalu am fy nghleifion sy'n cael radiotherapi cancer y brostad ers dros ddegawd. Rwyf bob amser wedi cael fy

mhlesio gan ei hagwedd garedig a gofalgar a'i phroffesiynoldeb. Datblygodd y gwasanaeth adolygu radiotherapi o'r dechrau, ac mae nawr yn rhan annatod o'n gwasanaeth wro-oncoleg cyfannol.

“Dim ond naturiol yw ei dilyniant i'r radiograffydd ymgynghorol cyntaf mewn wroleg. Mae gennym broblem gweithlu sylweddol ym maes oncoleg. Mae angen i ni flaenoriaethu modelau newydd o weithio a gwella'r cymysgedd sgiliau yn ein hadran i ymateb i'r galw cynyddol am radiotherapi.”

# Bae Abertawe ar fin cael hwb nyrsio a bydwreigiaeth newydd

Mae Academi Nyrsio a Bydwreigiaeth newydd Bae Abertawe, sy'n cael ei lansio ar 13eg Medi, wedi'i chynllunio i arwain at welliannau sylweddol yn natblygiad gyrfa a chadw staff.

Mae Dirprwy Gyfarwyddwr Nyrsio'r bwrdd iechyd, Hazel Powell, yn hyderus y bydd yr academi yn darparu'r hyfforddiant a'r gefnogaeth i nyrsys wneud y gorau o'u doniau a'u harbenigedd, a helpu i ddenu a chadw staff. Mae'r academi newydd yn rhan allweddol o Fframwaith Nyrsio a Bydwreigiaeth Bae Abertawe, sydd bellach ar waith. Mae datblygu a chadw gyrfa wrth wraidd y fframwaith.

“Mae'r fframwaith yn nodi'r hyn sy'n bwysig i ni,” meddai Hazel, a enwebwyd yr haf hwn fel un o 75 o nyrsys mwyaf dylanwadol y GIG mewn erthygl yn y Nursing Times a oedd yn nodi pen-blwydd y sefydliad yn 75 oed.

“Fel rhan o hyn, rydym am fuddsoddi mewn a chynorthwyo ein nyrsys a bydwagedd ac un ffordd y byddwn yn gwneud hyn fydd trwy lansio ein Hacademi Nyrsio a Bydwreigiaeth newydd.”

Mae'r academi newydd wedi'i chysylltu'n uniongyrchol â Sefydliad Florence Nightingale, sydd wedi bod ar flaen y gad o ran datblygu nyrsys ers bron ganrif.

Mae'r academi yn adeiladu ar lwyddiant hyfforddiant nyrsys presennol y bwrdd iechyd, ond budd allweddol o weithio mewn partneriaeth â'r Sefydliad fydd mynediad at gyfoeth o fodiwlau hyfforddi ac arweinyddiaeth ar-lein am ddim. Esboniodd Hazel mai'r cam cyntaf fydd cynnig rhaglen ddatblygu ar gyfer metronau y bwrdd iechyd, ond wrth i'r academi ddatblygu nyrsys, bydwagedd a gweithwyr cymorth gofal iechyd ar bob cam o'u

gyrfaoedd yn cael eu cefnogi. “Rydym yn dechrau â rhaglen ddatblygu chwe mis ar gyfer ein metronau, yn seiliedig ar flaenoriaethau'r Prif Swyddog Nyrsio, sy'n gyffrous iawn. Bydd yn rhoi cyfle i'n metronau feddwl am a datblygu eu harweinyddiaeth broffesiynol â hyfforddiant gan uwch nyrsys. Bydd hyn yn ein helpu i lunio ein harweinwyr ar gyfer y dyfodol.

“Rydym hefyd yn cynllunio rhaglen rheolwr ward a fydd yn dechrau gwanwyn nesaf, ac rydym yn edrych ar ddatblygu ein goruchwyliaeth glinigol a chymorth a rhaglenni tiwtoriaeth. Rydym hefyd yn awyddus i edrych ar fentora 'diwedd gyrfa', gyda'r nyrsys uwch, hynod brofiadol hynny a allai fod am leihau eu horiau ond sy'n dal am fod yn rhan o gynorthwyo ein harweinwyr newydd trwy ddarparu mentoriaeth a hyfforddiant i reolwyr y wardiau, metronau a

phenaethiaid nyrsio yfory.

“Rydym am fuddsoddi yn ein nyrsys a bydwagedd, gan sicrhau bod cyfleoedd datblygu ar gael yn hawdd ac yn berthnasol.

"Mae ein nyrsys a'n bydwagedd yn gweithio'n galed iawn ac mae'n ymwneud â darparu'r cyfle hwnnw iddynt ddatblygu a thyfu gyda ni.

“Mae'n dweud yn ein strategaeth ein bod am wneud Bae Abertawe y lle y mae'r

nyrsys a'r bydwagedd gorau am weithio ynddo a dysgu ac arwain.

“Ac wedyn rydw i am iddynt aros.

"Rydw i am iddynt ddod oherwydd mae'n lle da i weithio ond wedyn rydw i am iddynt aros oherwydd ei fod yn lle da i weithio ac rydyn ni'n darparu cyfleoedd datblygu rhagorol sy'n cynorthwyo gyrfaoedd i ffynnu a chadw staff.”

## SUT MAE'R ACADEMI O FUDD I BAE ABERTAW

The Bydd yr Academi hefyd yn dod â manteision bod yn rhan o Academi Sefydliad Florence Nightingale sy'n dod ag amrediad o fanteision, gan gynnwys:

- Datblygu gwybodaeth a sgiliau arwain trwy fynediad diderfyn am ddim i fodiwlau ar-lein unigryw FNF (a modiwl newydd yn cael ei ychwanegu bob tri mis), gan gyfrannu at oriau Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP). Yr opsiynau presennol yw Cydymgyngchori ac Arloesi. Mae Aelodau Academi FNF hefyd yn gallu dylanwadu ar ddatblygiad modiwlau newydd.

- Dylanwadu ar bolisi ac ymarfer ar heriau iechyd byd-eang trwy ein prosiectau arwain meddwl a Grwpiau Arbenigwyr Pwnc FNF.

- Dathlu ein proffesiynau ac etifeddiaeth Florence Nightingale fel VIP gyda'ch gwestai eich hun yn ein Gwasanaeth Coffáu Florence Nightingale blynyddol yn Abaty Westminster, Llundain.

- Hyrwyddo'r genhedlaeth nesaf o arweinwyr nyrsys a bydwagedd trwy enwebu darpar arweinydd i fod yn Gymrawd Academi FNF yn flynyddol. Bydd cymrodwr yn mwynhau cyfleoedd rhwydweithio a datblygu penodol ychwanegol ac unigryw.

- Arbed drwy fynediad gostyngol (gostyngiad o 10%) i wasanaeth cymorth cymheiriaid Rheng Flaen Nightingale.

- Cydweithio ag aelodau nyrsys a bydwagedd eraill yn fyd-eang trwy ein hardal aelodau ar-lein unigryw.

- Cymryd rhan mewn partneriaethau byd-eang â sefydliadau o wahanol genhedloedd i hwyluso dysgu a rennir a chymorth i'r gweithlu nyrsio a bydwreigiaeth byd-eang.

I gael mwy o wybodaeth am Sefydliad Florence Nightingale ewch i [www.florence-nightingale-foundation.org.uk/](http://www.florence-nightingale-foundation.org.uk/)

## Un Sioe yn tynnu sylw at nyrsys tramor

Yn ddiweddar, fe wnaeth The One Show ymweld â ni i gwrdd â rhai o'n recriwtiaid newydd nyrsys dramor a'u ffilmio wrth eu gwaith yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot (gweler y llun, chwith).

Roedd y nodwedd i fod i fod ar aer, yn dilyn toriad haf y sioe, ddechrau mis Medi. Cafodd ein nyrsys gwyh eu holi ar eu gyrfaoedd hyd yma a'u dyheadau ar ôl gwneud y symudiad mawr i Fae Abertawe. Mae tua 200 o nyrsys eisoes wedi cael eu recriwtio ers mis Mehefin 2022 i lenwi rolau gwagle band 5 o fewn y bwrdd iechyd, gyda llawer yn cyrraedd eleni.



# mawr gan academi



## Gwasanaethau yn cynyddu eu hymdrechion i dyfu eu gweithlu eu hunain

Fel rhan o'n hymgyrch i greu gweithlu cartref, mae llawer o'n timau wedi bod yn arddangos ystod o yrfaoedd y GIG i bobl ifanc.

Yn ystod y misoedd blaenorol, bu ymweliadau ysgol hynod lwyddiannus gan staff yr arenol a phatholeg (gweler y stori, dde).

Yn fwy diweddar, cynhaliodd ffisiotherapyddion weithdy gyrfaoedd i bobl ifanc o oedran ysgol yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot.

Fe'i cynhaliwyd ym mis Awst ac, er ei fod yn wyliau ysgol, mynychodd tua 30 ohonynt.

Mae dau ddigwyddiad arall ar y gweill ym mis Hydref, y ddau yn Ysbyty Treforys.

Ddydd Mercher 18fed Hydref, bydd gweithdy therapi galwedigaethol (ThG) ar gyfer pobl 15 oed a throsodd. Mae ein therapyddion galwedigaethol wedi bod yn cynnal y gweithdai hyn ers dros ddegawd ac rydym yn gwybod eu bod wedi arwain at lawer o fynychwyr yn hyfforddi i ymuno â'r proffesiwn.

Y diwrnod canlynol bydd diwrnod gyrfaoedd yn arddangos therapi lleferydd ac iaith i unrhyw un sydd

â diddordeb ac sy'n byw yn ardaloedd Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

Mae ar gyfer myfyrwyr Blwyddyn 10 ac uwch, neu unrhyw un a allai fod yn ystyried therapi iaith a lleferydd (TIL) fel opsiwn gyrfa.

Mae lleoedd ar y ddau ddigwyddiad ar gael trwy archebu yn unig, ac mae'r manylion wedi cael eu cyhoeddi drwy ein cyfryngau cymdeithasol. Fe wnaeth y bwrdd iechyd hefyd ailgyflwyno ei raglen arsylwi gwaith clinigol yn dilyn seibiant o dair blynedd oherwydd Covid.

Dros wyth diwrnod, cynhaliodd ysbytai Treforys, Singleton a Chastell-nedd Port Talbot bron i 70 o ddisgyblion, myfyrwyr a graddedigion lleol a gysgododd amryw dimau clinigol ac unigolion.

Mae pob unigolyn sy'n cymryd rhan yn y digwyddiadau amrywiol hyn o bosibl yn gyflogai bwrdd iechyd yfory.

Ac mae targedu'r boblogaeth leol yn golygu ei bod yn fwy tebygol y byddan nhw'n aros ym Mae Abertawe yn hytrach na symud ymlaen i ardaloedd eraill.



Rheolwr hyfforddiant patholeg Laura Hart yn esbonio gwaith gwyddoniaeth fiofeddygol i ddisgyblion Ysgol Gatholig St Joseph a Chweched Dosbarth yn Aberafan

## Marciau uchaf ar gyfer staff patholeg ar ôl ymweliad ysgol llwyddiannus

Mae staff patholeg ar frig y dosbarth gan ddisgyblion Port Talbot ar ôl ymweliad ysgol llwyddiannus i daflu goleuni ar eu gwaith hanfodol.

Cafodd disgyblion Blwyddyn 9 yn Ysgol Gatholig a Chweched Dosbarth St Joseph's gipolwg 'ymarferol' ar arbenigeddau gan gynnwys haematoleg, firoleg a radioleg ar ôl dilyn clwiau i ddarganfod pam roedd claf dychmygol yn teimlo'n sâl.

Daethpwyd ag offer yn cynnwys microsgop, ocsimedr pwls a sleidiau patholeg i neuadd yr ysgol i gyflwyno plant i offer diagnostig wrth iddynt ofyn cwestiynau, gwneud nodiadau ac yna cyflwyno diagnosis.

Dyfeisiwyd yr ymweliad, y tro cyntaf yn yr ardal, a'i redeg ar y diwrnod gan Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn cydweithrediad â staff Bae Abertawe.

Mae ymweliadau ysgol ychwanegol wedi'u cynllunio wrth i'r tîm gynyddu ymdrechion i ddangos pa mor ddiddorol a gwerth chweil y gall rôl mewn patholeg neu wyddorau biofeddygol fod.

Mae'r diwrnod yn un yn unig o nifer o ddigwyddiadau a mesurau sydd â'r nod o hybu recriwtio ar gyfer y gwyddorau biofeddygol ym Mae Abertawe, gydag ymgyrch i ddenu myfyrwyr Lefel A a graddedigion ar y gweill ar hyn o bryd.

“Dyma'r tro cyntaf i ni, ac rwy'n falch iawn o ddweud iddo fynd yn dda iawn,” meddai Kimberly Lewis, rheolwr hyfforddiant meddygaeth labordy.

“Roedd yn wych cael y cyfle i agor meddyliau gwyddonwyr ifanc i'r hyn rydym yn ei wneud.

“Mae mor bwysig ein bod ni'n sicrhau ein bod ni'n hyfforddi digon o wyddonwyr biofeddygol am yr ychydig ddegawdau nesaf, felly rydym yn ceisio gwneud ein rhan trwy fod mor rhagweithiol â phosib.

“Mae ymweliad Sant Joseff yn un o nifer yr ydym yn bwriadu helpu i gyfleu ein neges i ddisgyblion Blwyddyn 9, yn enwedig y rhai sydd am gymryd bioleg ar gyfer TGAU. “Nid yw'n hysbys yn eang, ond mae 70 y cant o'r holl ddiagnosis yn seiliedig ar ganlyniadau a adroddir gan y labordy. Rydym am ddangos y cyfleoedd gyrfa anhygoel iddyn nhw ym maes patholeg.” Mae'r ysgol nawr yn awyddus i gysylltu eto â'r bwrdd iechyd os a phan fydd prosiectau'n codi yn y dyfodol.

“Roedd y diwrnod yn llwyddiant ysgubol ac rydw i wedi cael adborth anhygoel gan y disgyblion a'n staff,” meddai'r athrawes Tilly Davies, a chwaraeodd ran allweddol wrth drefnu'r ymweliad.

I gael rhagor o wybodaeth am gyfleoedd gyrfa yn y gwyddorau biofeddygol, ewch i SBU. PathologyBloodSciences@wales.nhs.uk.



Julie (chwith) gyda'r fferyllywr gwrthficrobaidd Charlotte Makanga o BIPBC, Ceri Phillips o Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a Zoe Kennerley o Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Yn y cyfanner yn y llun, gwalli Julie yn ystod un o bum ymweliad ysbyty

Mae fferyllydd o Fae Abertawe wedi ymweld ag ysbytai yn Affrica i'w dysgu am bwysigrwydd defnyddio gwrthfotigau'n synhwyrol.

Ymwelodd Julie Harris, fferyllydd gwrthficrobaidd ymgynghorol, â phum ysbyty ym Malawi i ddeall sut roedd eu fferyllywyr yn gweithio.

Nod yr ymweliad 11 diwrnod oedd hyrwyddo stiwardiaeth gwrthfotigau - hyrwyddo a monitro'r defnydd o wrthfotigau i gadw eu heffeithiolrwydd yn y dyfodol - rhywbeth y mae Julie yn gwneud yn ei rôl ym Mae Abertawe.

Mae rhagnodi gwrthfotigau mewn ffordd wedi'i thargedu yn helpu i leihau'r risg o ymwrthedd yn y dyfodol a lleihau sgîl-ffeithiau annymunol posibl. Roedd y daith yn estyniad o brosiect a ddechreuodd y llynedd pan ymwelodd cydweithiwr Julie, Charlotte Richards, â thri ysbyty ym Malawi.

Dywedodd Julie: “Eleni, ymwelon ni â phum ysbyty arall

ym Malawi i hyrwyddo stiwardiaeth gwrthfotigau a bod yn ofalus wrth ragnodi gwrthfotigau yn yr ysbyty.

“Rydym wedi bod yn canolbwyntio ar ragnodi gwrthfotigau yn y DU ers amser maith, ond dim ond dechrau ar ei thaith y mae Malawi mewn gwirionedd.

“Fe wnaethon ni ymweliad o fewn y wlad er mwyn i ni allu deall yr heriau maen nhw'n eu hwynebu a sicrhau y bydd rheolwyr yr ysbyty yn cefnogi'r fferyllywyr wrth iddyn nhw ddechrau ar y gwaith hwn.

“Fe wnaethon ni gwrdd â'r meddygon, nyrsys a fferyllywyr arweinïol ym mhob ysbyty ac aethon nhw â ni ar daith o amgylch rhai o'r wardiau er mwyn i ni allu deall sut roedd eu systemau'n gweithio.

“Fe aethon ni hefyd i fferyllyfeydd yr ysbytai i ddeall sut maen nhw'n gweithio a pha fath o wrthfotigau sydd ganddyn nhw a rhai

o'r heriau maen nhw'n eu hwynebu hefyd.” Zomba Central, Queen Elizabeth Central, Ardal Mchinji, Ardal Dedza ac Ardal Ntcheu oedd yr ysbytai yr ymwelwyd â

nhw yn ystod yr ymweliad.

Bydd y prosiect yn gweld pob un ohonynt yn cynnal archwiliad i ddeall pa wrthfotigau sydd wedi'u rhagnodi a pham. Yna bydd staff yn cael eu hyfforddi i gynyddu ymwybyddiaeth o stiwardiaeth gwrthficrobaidd, fel eu bod yn deall yr angen i fod yn ofalus wrth ragnodi gwrthfotigau i sicrhau eu bod yn parhau i weithio cyhyd â phosibl. Yna byddant yn ailadrodd eu harchwiliadau i weld os yw eu hyfforddiant wedi helpu i leihau neu newid rhagnodi gwrthfotigau yn eu hysbytai.

“Mae gan yr ysbytai gyflenwad anghyson iawn o wrthfotigau,” ychwanegodd Julie.

“Mae ganddynt fynediad cyfyngedig at yr amrediad y gallant ei ddefnyddio ac yn eithaf rheolaidd maent yn cael cyfnodau sylweddol lle na allant gael gafael ar wrthfotigau.

“Mae ymwrthedd i wrthfotigau a'r ffaith bod ein gwrthfotigau'n dod yn llai effeithiol dros amser yn broblem fyd-eang mewn gwirionedd. Bydd y cymorth y gallwn ei gynnig gan wledydd fel y DU, a'r profiad sydd gennym hyd yma, yn helpu gwledydd fel Malawi i ddechrau gweithio arno'n gyflymach ac yn fwy effeithiol.

## Rhagnodwyr annibynnol yn helpu i ddod o hyd i wrthwenwyn i bwysau meddygon teulu

Mae fferyllyfeydd cymunedol yn gweithio mewn mwy o ffyrdd nac erioed i'w gwneud hi'n haws i bobl dderbyn gofal yn nes at eu cartrefi.

Gall rhagnodwyr annibynnol roi cyngor, atgyfeirio a rhagnodi meddyginiaeth i gleifion ar gyfer nifer o anhwylderau gwahanol. Gall hyn helpu i ryddhau pwysau o bractisau meddygon teulu drwy asesu cleifion priodol heb fod angen apwyntiad.

Mae'n wasanaeth sy'n datblygu nad yw ar gael eto ym mhob fferyllfa gymunedol, â 18 o ragnodwyr annibynnol yn ardal Bae Abertawe ar hyn o bryd.

Amcan Llywodraeth Cymru yw cael rhagnodwr annibynnol ym mhob fferyllfa gymunedol yng Nghymru erbyn 2030. Cynhelir ymgynghoriadau mewn ystafell breifat a bydd y rhagnodwr annibynnol

yn trafod symptomau ac yn penderfynu os byddai'n well cynnig cyngor yn unig, triniaeth neu atgyfeirio at feddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall. Mae'n rhaid i fferyllywyr cymunedol gwblhau cwrs achrededig i gymhwyso fel rhagnodwr annibynnol. Bydd pob un wedi dewis rhai anhwylderau neu gyflyrau, megis heintiau'r llwybr wrinol, i arbenigo ynddynt. Mae newidiadau i addysg fferyllywyr hefyd yn golygu y bydd fferyllywyr newydd gymhwyso yn gadael y brifysgol fel rhagnodwyr annibynnol o 2025 ymlaen.

Bydd defnyddio'r amrediad llawn o sgiliau a gwybodaeth sydd gan ragnodwyr annibynnol yn helpu i wella mynediad at ofal a gwella llif cleifion, gan felly leddfu pwysau'r GIG. Mae cynlluniau cenedlaethol ar waith i fferyllyfeydd cymunedol gynnig hyd yn oed

rhagor o wasanaethau clinigol yn y dyfodol. Dywedodd Sam Page, Pennaeth Gofal Sylfaenol Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe: “Mae rhagnodwyr annibynnol yn galluogi cleifion i gael eu gweld o fewn fferyllfa gymunedol ar gyfer gwasanaethau rhagnodedig.

“Bydd y fferyllydd yn mynd â'r claf i'r ystafell ymgynghori i ddeall beth yw ei bryder. Os yw o fewn maes arbenigedd y fferyllydd, bydd yn asesu addasrwydd y claf ar gyfer triniaeth a all gynnwys archwiliad.

“Bydd y fferyllydd yn eu holi am eu symptomau ac yn gallu rhagnodi yn unol â hynny. Mae hyn yn helpu i ryddhau pwysau ar bractisau meddygon teulu tra'n darparu gofal yn agos at gartrefi cleifion.”

## Arloesedd

# Mae argraffu 3D yn darparu bonws bolws ar gyfer triniaeth cancer

Mae argraffu 3D yn darparu gofal o ansawdd uwch fyth i gleifion sy'n cael radiotherapi yng Nghanolfan Ganser De-orllewin Cymru yn Ysbyty Singleton yn Abertawe.

Mae'n cael ei ddefnyddio i greu bolsau, ategolion sy'n sicrhau'r ddogen orau bosibl o radiotherapi ar gyfer canserau sy'n agos at wyneb y pen neu'r gwddf. Nid yn unig y mae hyn yn well i gleifion, ond mae hefyd yn arbed amser staff radiotherapi, gan eu rhyddhau i wneud gwaith pwysig arall.

Ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o radiotherapi i'r pen neu'r gwddf, mae cleifion yn gwisgo mwgwd, a elwir weithiau yn gragen. Mae wedi'i wneud o thermoplastig, sy'n cael ei gynhesu a'i fowldio i ddilyn union gyfuchliniau eu croen. Mae'r gragen yn dal eu pen a'u gwddf yn llonydd ac yn y safle cywir ar gyfer y driniaeth fwyaf cywir ac effeithiol. Fodd bynnag, ar gyfer rhai canserau mae angen bolws i ddarparu haen ychwanegol yn ystod radiotherapi. Yn flaenorol roedd y rhain wedi'u gwneud allan o gwyr wedi'i fowldio ac roedd yn rhaid eu gosod â llaw ar y mwgwd.

Ond roedd hyn yn cymryd llawer o amser ac ymhell o fod yn berffaith gan y gallai fod bylchau ar ôl rhwng y bolws a'r mwgwd. Nawr mae'r buddsoddiad mewn argraffydd 3D yn golygu bod modd creu'r bolws yn llythrennol wrth wasgu botwm.

Daeth y syniad yn wreiddiol gan y uwch dechnolegydd ffiseg radiotherapi, Rhys Jenkins, ar ôl iddo ddarllen amdano mewn cylchgrawn proffesiynol.

“Pan fydd y ffotonau a ddefnyddir mewn radiotherapi yn mynd i mewn i'r croen, nid ydynt yn darparu 100 y cant o'r ddogen yn syth,” esboniodd Rhys.

“Yn hytrach, mae effaith cronni. Ar gyfer cancer y croen neu ganserau arwynebol eraill y pen a'r gwddf, fel rhai'r chwarran parotid, sy'n agos at y croen, byddai'r cronni hwn yn digwydd yn ddyfnach, a byddem yn methu cryn dipyn o'r targed â'r ddogen ofynnol. Felly, mae'r bolws yn gweithredu fel deunydd meinwe. Mae'r cronni yn digwydd yno, felly erbyn iddo gyrraedd croen y claf mae wedi cyrraedd y ddogen sydd ei heisiau arnoch.”

Mae siâp, dyfnder a lleoliad y bolws i gyd wedi'u cynllunio yn ystod y cam cynllunio triniaeth. Tan yn ddiweddar roedd yn rhaid ei ffurfio â llaw o gwyr, gan gymryd hyd at awr i'w wneud.

Fodd bynnag, gallai hyn adael bylchau aer. A chan fod yn rhaid gwrthio'r bolws â llaw i'w le, doedd dim sicrwydd ei fod yr un siâp â'r hyn a ddyluniwyd ar y system gynllunio.

Roedd anfanteision eraill hefyd. Weithiau byddai'r bolws yn cael ei ollwng, neu byddai'r cwrw brau yn hollti, a byddai'n rhaid creu un arall.

Mae'r buddsoddiad mewn argraffydd 3D wedi newid hynny i gyd. Fe'i cyflwynwyd â chefnogaeth tîm labordy'r genau a'r wyneb yn Bae Abertawe, sydd wedi cael profiad helaeth o ddefnyddio technoleg



Uwch dechnolegydd ffiseg radiotherapi Rhys Jenkins, yn y llun gyda bolws printiedig 3D

3D dros nifer o flynyddoedd. “Fe wnaethon nhw ein helpu i benderfynu pa argraffydd i'w brynu a'n helpu ni i sefydlu hefyd,” meddai Rhys. “Felly, rydym wedi datblygu ein gwasanaeth mewnol ein hunain.

“Rydyn ni'n creu'r bolws ar y system cynllunio triniaeth ac yna mae'r argraffydd yn y bôn yn argraffu'n union yr hyn rydyn ni wedi'i ddylunio. Gan ei fod yn gopi union o'r hyn sydd ei eisiau arnom, mae'n ffitio ar y gragen fel darn jig-so.

“Y brif fantais yw'r cywirdeb gwell a'r hyder gwell bod yr hyn rydym wedi'i gynllunio ar y system yn yr un lle yn union.

“Oherwydd, gyda'r hen ddull, gan anghofio'r holl fylchau aer, nid oeddem mor hyderus â hynny o ran sut roeddem yn ei leoli hefyd. Roedd cymaint o gamau lle y gellid cyflwyno gwallau, ond mae hyn wedi negyddu'r rhan fwyaf ohonynt.

“Rydym wedi lleihau amser staff hefyd, felly rydym wedi gwneud y broses yn llawer mwy effeithlon.

“Mae rhai o'r bolsau hyn yn cymryd diwrnod neu ddau i'w hargraffu. Ond nid amser staff yw hynny.

Rydyn ni newydd ei osod i fynd yn ei flaen ac yna dod yn ôl pan fydd wedi gorffen, ac mae'n rhyddhau'ch amser ar gyfer pethau eraill.”

Dywedodd yr uwch radiograffydd Catherine Davies bod symud i bolsau printiedig 3D wedi bod yn gam cadarnhaol i gleifion ac i staff.

“Ar gyfer staff, mae'r bolws hwn yn haws ac yn gyflymach i'w ffitio, mae'n amhosibl i'w dorri ac fe'i dangosir ar ein sganiau cleifion dyddiol i gadw'n berffaith at ble y bwriadwyd – ac mae'n aros yno,” ychwanegodd.

“Mae cleifion yn elwa o gymhwysiad cyflymach gan eu bod ar y gwely am ychydig yn llai.

“Maen nhw hefyd yn dweud wrthym nad ydyn nhw'n teimlo ei fod yn cael ei roi ar y gragen drin, gan nad oes angen mowldio'r math newydd hwn o folws i'r gragen.”

Dywedodd yr oncolegydd clinigol ymgynghorol o Singleton, Russell Banner, fod y tîm yng Nghanolfan Ganser De Orllewin Cymru bob amser wedi defnyddio atebion arloesol i wella gofal cleifion.

“Mae'r argraffu 3D wedi galluogi bolsau cywir iawn â sicrwydd ansawdd i gael eu cynhyrchu o sganiau cynllunio 3D, gan leihau ansicrwydd a dod â'r ddogen i'r man lle mae ei angen arnom,” meddai.

“Mae'r argraffydd hyd yn oed yn argraffu dros nos i sicrhau nad oes unrhyw oedi yn y llwybr triniaeth.”

# Isabella a'i theulu'n falch o glywed clychau'n canu

Mae cloch diwedd triniaeth newydd yn Ysbyty Treforys yn helpu plant sydd wedi bod yn brwydro yn erbyn canser i ganu mewn amseroedd gwell.

Mae wedi'i osod yn yr uned gofal a rennir oncoleg bediatrig sy'n rhoi cyflie i gleifion lleol gael rhan o'u cemotherapi mewnwythiennol yma yn lle'r ganolfan gynradd yng Nghaerdydd.

Isabella Minney, naw oed, o Benclawdd yng ngogledd Gŵyr, oedd y gyntaf i'w canu.

Dywedodd ei mam Julia, a oedd yno gyda brawd Isabella, Oliver a'i thad Gareth: "Mae'r staff sydd wedi trin Isabella a'n helpu ni i gyd trwy ei thriniaeth wedi bod yn anhygoel. Maen nhw wedi bod mor gefnogol a llawn cydymdeimlad a dydw i ddim yn gwybod beth fydden ni wedi'i wneud heb nhw." Cafodd Isabella ddiagnosis o lewcemia ym mis Mawrth 2021 a chanmolodd Julia ei gwytnwch trwy gydol y driniaeth galed, a oedd yn cynnwys cemotherapi geneuol dyddiol a therapi mewnwythiennol bob pedair wythnos.

Rhodddwyd ei thriniaeth olaf yn Ysbyty Treforys ym mis Gorffennaf.

Dywedodd Angela Gallagher, nyrs allgymorth arbenigol oncoleg pediatrig: "Mae plant sydd â chanser wedi bod yn derbyn rhan o'u cemotherapi mewnwythiennol yma mewn cleifion allanol yn Ysbyty Treforys am y tair blynedd diwethaf, yn cael ei roi gennyf i a Jackie Quigley.

"Maen nhw'n canu'r gloch ar Ward Rainbow yng Nghaerdydd, ond mae ein cloch ein hunain gyda ni nawr i'r cleifion ei chanu pan fyddant yn cael eu dos olaf gyda ni.

"Mae Isabella yn ysbrydoliaeth anhygoel ac mae wedi bod trwy gydol ei thriniaeth ar gyfer lewcemia." Darperir y clychau drwy'r elusen End of Treatment Bells.



Isabella Minney, yn y llun gyda'i mam Julia, ei thad Gareth a'i brawd Oliver

## Mae ymweliad cymeriad teledu yn llun perffaith ar gyfer ward plant

Profodd sêr teledu plant olygfa'n orfodol pan dalon nhw ymweliad syndod ag Ysbyty Treforys.

Neidiodd Iggle Piggle, o In the Night Garden CBeebies, a JJ, o CoComelon Netflix, i ward plant yr ysbyty i godi calon y bobl ifanc.

Trefnwyd yr ymweliad gan Lisa Morgan, arbenigwr chwarae datblygiadol a therapiwtig ar gyfer gwasanaethau plant, gyda chymorth y cwmni o Abertawe, Crazy Characters, a chwifodd eu ffi arferol.

Galwodd Iggle Piggle i mewn i weld Louie, a oedd yn dathlu ei ben-blwydd cyntaf ar ôl bod yn yr ysbyty ers ei eni. Dywedodd ei fam, Rhiannon Phillips: "Mae'n caru 'In the Night Garden' - dyna'r cyfan y bydd yn ei wyllo.

"Mae'n wych bod y staff a'r cwmni wedi gwneud hyn ar gyfer ward y plant. Mae'n anhygoel.

"Dwi ddim yn meddwl ei fod e wir yn gwybod beth oedd yn mynd ymlaen ond mi fydda i'n dangos y lluniau iddo pan fydd e'n hŷn."

Ychwanegodd Rhiannon fod y teulu'n gobeithio am anrheg hyd yn oed yn well yn fuan.

Dywedodd: "Mae Louie wedi bod yn yr ysbyty ers y diwrnod y cafodd ei eni.

"Mae wedi cael llawdriniaeth yn ddiweddar a gobeithio



Roedd Kelly Vemkaih, mam 14 mis oed Miles, yn gwerthfawrogi ymweliad JJ o CoComelon

y bydd yn cael ei ryddhau yn fuan."

Roedd Kelly Vemkaih, mam 14 mis oed Miles, yn gwerthfawrogi ymweliad JJ.

Dywedodd: "Mae Miles wrth ei fodd gyda CoComelon ac roedd yn ei wyllo ar ei dabled mewn gwirionedd.

"Roedd yn sicr yn cydnabod pwy oedd o. Mae'n caru JJ.

"Mae'n gwneud gymaint o wahaniaeth. Nid yn unig i'r plant, ond i'r staff hefyd. Mae'n gwneud amser anodd ychydig yn haws." Dywedodd Lisa Morgan: "Mae gennym ni rai plant ar y ward sydd wedi bod gyda ni ers sbel felly roedden ni'n meddwl, fel rhywbeth ychydig yn ychwanegol, y bydden ni'n ceisio trefnu ymweliad cymeriad - o'u hoff ddewis. Mae Louie yn

caru Iggle Piggle ac mae Miles yn caru JJ.

"Rydyn ni'n ddiolchgar iawn - roedd e wir yn caredig o Crazy Characters. Mae'n rhoi gwên ar wynebau'r plant a'r teuluoedd."

Yn y cyfamser, ymwelodd Mark Kennedy o Gŵn Therapi Sir Gaerfyrddin â'r ward plant hefyd a'i bullmastiff, 7 oed, Olga.

Trefnwyd yr ymweliad i roi gwên ar wyneb y cleifion ifanc a lleihau rhywfaint o'r pryder a allai amgylchynu arhosiad ysbyty ond cafodd y staff eu codi'n gyfartal gan ymweliad Olga.

Dywedodd Mark fod Olga, a oedd gynt yn gi sioe sydd wedi gorffen yn y pedwerydd safle yn Crufts, ar ei hymweliad ysbyty cyntaf.

Dywedodd: "Dyma'r ward blant gyntaf iddi ond mae hi wedi bod i ambell ysgol gynradd i weithio gyda phlant ag anawsterau ymddygiad neu anableddau. Mae hi'n anweithredol iawn. Weithiau bydd plentyn yn gafael ynnddi ond nid yw'n ymateb o gwbl. Mae hi'n glyfar iawn ac mae'n ymddangos ei bod hi'n deall."

Ychwanegodd Lisa Morgan: "Roedden ni jest eisiau gwneud rhywbeth gwahanol i'r plant, rhywbeth therapiwtig, gwahanol i chwarae arferol."

# Adeiladu ar gyfer y dyfodol... sut yr ymfurfiodd theatrau newydd NPT

Nid yw adeiladu estyniad byth heb ei heriau – yn enwedig pan fydd yr estyniad hwnnw i ysbyty prysur sy'n gweithio.

Mae bloc newydd sy'n gartref i dair theatr lawdriniaeth o'r radd flaenaf wedi'i impio'n ddi-dor ar ochr Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, gan fynd â chyfanswm nifer y theatrau yno i wyth.

Gan gynrychioli cyfanswm buddsoddiad o £21 miliwn, mae'r estyniad yn rhoi'r capasiti ychwanegol sydd ei angen ar y bwrdd iechyd i fynd i'r afael yn wirioneddol ag amseroedd aros annerbyniol o hir am lawdriniaeth orthopedig.

Rhodddwyd cymeradwyaeth ym mis Mai 2020, ar ôl blynyddoedd o ddylunio a gwaith paratoi arall. Dim ond 13 mis yn ddiweddarach, ar 15 Mehefin eleni, agorwyd yr adeilad gan y Gweinidog Iechyd, Eluned Morgan (gweler y llun, gwaelod).

Er ei fod 20 mlynedd yn iau na'r ysbyty, mae'r estyniad yn edrych fel ei fod wedi bod yno erioed. Roedd cyflawni'r paru perffaith hwnnw'n golygu llawer iawn o gynllunio a gwaith caled. Rhywun sy'n gwybod hynny'n dda iawn yw Danny Flynn o adran cynllunio cyfalaf Bae Abertawe, sef rheolwr y prosiect.

Adeiladwyd y theatrau newydd, sy'n fodwlar eu dyluniad, oddi ar y safle ar yr un pryd ag yr oedd gwaith daear helaeth yn cael ei wneud.

Roedd hyn yn cynnwys ailgyfeirio ceblau a phibellau tanddaearol, a pheirianneg i baratoi'r sylfeini. "Mae'n dir gwastraff wedi'i adennill felly roedd yn rhaid i ni roi pentryrau yn y ddaear i eistedd hyn i gyd arno," esboniodd Danny.

"Ar yr un pryd roedd unedau'r ffatri'n cael eu hadeiladu. Roedd gwaith plethedig yn digwydd ochr yn ochr â hyn, i gyrraedd y pwynt lle y gallech gyflwyno'r adeiladau a chwbllhau'r gwaith o dan y ddaear i osod yr adeiladau arno.

"Roedd yn gyfnod eithaf dwys. Yn ôl y diffiniad, cyn gynted ag y bydd y cloc yn dechrau ac archebion cadarn yn cael eu gosod, mae'n ras i gyrraedd y safle i baratoi'r gwaith daear."

Gan fod Castell-nedd Port Talbot yn ysbyty Menter Cyllid Preifat (PFI), bu tîm Bae Abertawe'n gweithio'n agos gyda'r contractwyr PFI yn ogystal â phrif gontractwyr y prosiect a'r gwneuthurwr theatrau - a chyda staff yr ysbyty. Talodd Danny deyrnged i'r gefnogaeth gan reolwr adrannol Castell-nedd Port Talbot, Susan Jones, a chan staff theatr, yn enwedig y metron Kim Stephens a'r rheolwr arbenigedd orthopedig Jade Rouse.

"Mae ganddyn nhw eu swyddi dydd anodd a heriol eu hunain i'w gwneud ond fe wnaethon nhw helpu llawer wrth ryngwynebu â ni fel tîm a datblygu'r prosiect," meddai.

"Bu'n rhaid i ni uwchraddio'r HSDU bresennol (Uned Sterileiddio a Diheintio Ysbyty). Mae mwy o fewnbwn yn golygu mwy o offer, mwy o hambyrddau yn mynd drwodd, felly roedd angen cyfleuster mwy. "Roedd hwnnw'n



Rheolwr y prosiect Danny Flynn yn edrych yn ddyn balch, yn sefyll y tu allan i'floc theatr newydd Ysbyty Castell Nedd Port Talbot. Mae tu mewn i un o'r theatrau yn y llun isod

gynllun ar ei ben ei hun, reit yng nghanol y theatrau presennol, a ddaeth â set o gyfyngiadau heriol iawn ei hun. Mae gweithio yng nghanol amgylchedd theatr fyw yn anodd iawn. Roedd galwadau llym iawn ar y tîm i wneud y gwaith hwnnw'n ddiogel ac yn briodol heb risg o haint.

"Roedd problem hefyd o ran danfon y cyflenwadau trydan newydd yn hwyr. Roedd y llwybr 300 metr trwy amgylchedd ysbyty byw eto, ar hyd strydoedd a choridoriau ysbytai, a wnaeth hyn yn waith araf ac anodd. Mae'n debyg ein bod dair wythnos yn hwyr yn dod â'r cyflenwadau trydan i mewn ac mae hynny ynddo'i hun yn dod â llawer o broblemau. Hyd â llawer o broblemau. Hyd â llawer o broblemau. Hyd â llawer o broblemau.

nes y bydd y trydan wedi'i droi ymlaen yn yr adeilad, ni allwch gomisiynu unrhyw offer. "Roedd angen i ni gael y cyflenwadau trydan i mewn cyn yr holl gyfnod comisiynu. Yn anffodus, bu'n rhaid i ni ohirio'r cyflenwadau trydan ar yr union adeg anghywir. Symudodd hynny bopeth yn ôl o dair wythnos a chywasgu'r rhaglen gomisiynu." Cyflwynwyd y 37 modiwl adeiladu unigol dros gyfnod o bum niwrnod ychydig cyn y Nadolig y llynedd. Dilynwyd hyn gan tua 12 wythnos o waith safle estynedig i gwblhau'r adeiladau ac yna pedair i chwe wythnos arall o gomisiynu.

"Mae llawer o waith wrth gomisiynu unrhyw adeilad newydd yn barod i'w ddefnyddio. Gyda theatrau mae'n llinell arbennig o gain, gyfyngedig," meddai Danny.

"Mae'n rhaid i bob system yn y theatrau fod yn hollol gywir. Ni allwch gael methiannau. Mae angen i chi brofi, a gwybod a deall, er enghraifft, bod y larymau tân yn gweithio'n ddidrafferth, bod yr alwad nyrs yn gweithio heb unrhyw broblem. Mae'n rhaid i chi ddangos popeth yn llawn cyn y gallwch chi ymrwymo i gyflawni gweithdrefnau mawr ar bobl. Mae'n amgylchedd unigryw ac yn dasg unigryw sy'n cael ei chyflawni yn yr ystafelloedd hynny."

Yn ogystal â'r tair theatr, mae'r estyniad yn cynnwys pum ystafell cyn-asesu, ardaloedd newid staff, ystafelloedd gorffwys ac ystafell seminar. Mae pob un wedi'i gorffen i'r safon uchaf posibl.

Dywedodd Danny, fel rheolwr prosiect, fod rhan sylweddol o'i rôl yn cynnwys edrych yn feirniadol i nodi a delio â phroblemau. Nawr bod y problemau hynny yn y gorffennol, gall fwynhau persbectif gwahanol.

"Mae'n eithaf gostyngedig gwybod a deall bod cleifion bellach yn cael eu trin yn y lle yr oeddem yn ei ystyried yn ei hanfod yn dŷ a chartref i ni am y chwech i wyth mis diwethaf," meddai.

"I mi fel rheolwr prosiect, mae pob prosiect yn gyfres o faterion i'w datrys, pwysau i'w cyfarfod, pryderon i fynd i'r



afael â nhw, ac i lunio hyn oll wrth symud ymlaen.

"Roedd yn dda cyrraedd y diwedd, ac roedd yn arbennig o dda cael cynllun mor sensitif ar draws y llinell, yn enwedig gyda'r heriau oedd yno'n weddol hwyr yn y dydd.

"Nawr fe fydd yr adeilad yn cymryd drosodd ei fywyd

ei hun. Rydym wedi dod â'r cyfnod adeiladu i fodolaeth a nawr y driniaeth a'r gwasanaeth a ddarperir a fydd yn dilyn dros flynyddoedd lawer i ddod. Bydd cymaint o gleifion yn cael llawdriniaeth a fydd yn newid bywydau yno. Bydd yn newid ac yn trawsnewid bywydau pobl yn aruthrol. Rwy'n cael ymdeimlad o foddhad o hynny."

Dyddiadau

i'ch dyddiadur



|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Medi 11eg-17eg</b>                                                                                                                                                                                            | AMSER: 2yp-3yp, Bloc A BIP<br>CnPT, ystafell gyfarfod ar y llawr gwaelod                                                                                     |
| <b>Wythnos Ymwybyddiaeth Hypo (ymgyrch Think Glucose)</b>                                                                                                                                                        | <b>Medi 26ain</b>                                                                                                                                            |
| <b>Medi 12fed</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Y Gêm Llawr - Parodrwydd Argyfwng, Gwynnwch ac Ymateb</b>                                                                                                 |
| <b>Iechyd Meddwl REACT - Sut i gael sgysiau meddyliol a chefnogol gyda chydweithwyr</b>                                                                                                                          | AMSER: HCC, Treforys                                                                                                                                         |
| AMSER: 1.30-3.30yp                                                                                                                                                                                               | <b>Hyd 3ydd</b>                                                                                                                                              |
| <b>Medi 13eg</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Mamolaeth a Newydd-anedig Uwchgynhadledd 2023</b>                                                                                                         |
| <b>Diwrnod astudio Continence Cymunedol/ Catheterisation RGN</b>                                                                                                                                                 | AMSER: 12yp - 3.30yp, Teams - archebwch ymlaen am <a href="https://forms.office.com/e/JXgmX4Wb7L">https://forms.office.com/e/JXgmX4Wb7L</a>                  |
| AMSER: 9yb-4yp, prif ystafell hyfforddi Canolfan Adnoddau Port Talbot                                                                                                                                            | <b>Hyd 5ed</b>                                                                                                                                               |
| <b>Medi 14eg</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Gweithdy Patient Flow - llwybr rheolwyr</b>                                                                                                               |
| <b>Addasiadau wedi'u teilwra ar gyfer rheolwyr (Iechyd Galwedigaethol BIP)</b>                                                                                                                                   | AMSER: 9yb i 4.30yp, Darlithfa, YCnPT                                                                                                                        |
| TEAMS. Archebwch yma <a href="https://outlook.office365.com/owa/calendar/SBUPeerVaccinators@wales.nhs.uk/bookings/s/">https://outlook.office365.com/owa/calendar/SBUPeerVaccinators@wales.nhs.uk/bookings/s/</a> | <b>Hyd 11eg</b>                                                                                                                                              |
| <b>Medi 14eg</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Ymarfer Digwyddiad Mawr Cyfarwyddiaeth Bediaereg a Cerdded Trwy cerdyn Gweithredu (Grŵp Targed – Deiliad Cerdyn Gweithredu Cyfarwyddiaeth Bediaereg)</b>  |
| <b>Cyngres Diogelwch Cleifion</b>                                                                                                                                                                                | AMSER: 1yp i 4.30pm, Canolfan Addysg, Ysbyty Treforys, Ystafell Seminar 6. Treforys.                                                                         |
| AMSER: 1yp-4yp, Darlithfa 1, Canolfan Addysg Treforys.                                                                                                                                                           | Archebu – Manylion cadarnhad i: Damian Jones, Rheolwr EPRR - SBU. <a href="mailto:EmergencyPreparedness@wales.nhs.uk">EmergencyPreparedness@wales.nhs.uk</a> |
| <b>Medi 18fed</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |
| <b>Caffi Menopos, Ysbyty Castell-nedd Port Talbot</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |



Jonathan 'Jiffy' Davies yn rhoi tost i diwrnod llwyddiannus gyda staff, teulu a ffrindiau Elusen Iechyd Bae Abertawe tra isod, mae beicwyr yn mynd i Fae Breichled a llinell derfyn taith Her Canser 50 Jiffy



Elusen a Digwyddiadau

Darren yn reidio allan i ddiolch i'r tîm yn ei helpu i adfer



Aeth beiciwr modur a ddioddefodd anaf difrifol i'r ymennydd yn ôl ar ei feic i ddiolch i'r tîm a oedd yn ei helpu ar ei ffordd i adferiad.

Dioddefodd Darren Lewis anaf i'r ymennydd a newidiodd ei fywyd ar ôl cael ei daflu oddi ar ei feic modur wrth reidio yn y Mwmbwls ym mis Mai 2021. Torrwyd ei benglog mewn pum man ar ôl i gi redeg allan rhwng dau gar a oedd wedi parcio.

Cafodd driniaeth gan griw o feddygon y Gwasanaeth Adalw a Throsglwyddo Meddygol Brys yn Ambiwlans Awyr Cymru yn y fan a'r lle.

Cafodd ei hedfan i Ysbyty Athrofaol Cymru yng Nghaerdydd, cyn cael ei drosglwyddo i Uned Niwro-adsefydlu Ysbyty Castell Nedd Port Talbot.

Er bod Darren, o Abertawe, wedi gwneud cynnydd sylweddol, mae ganddo anawsterau gydol oes sy'n effeithio ar ei fywyd bob dydd.

Ond mae wedi cael ei gefnogi gan y Gwasanaeth Cymunedol Anafiadau i'r Ymennydd, sy'n darparu therapi lleferydd ac iaith, therapi galwedigaethol, seicoleg glinigol, adsefydlu a therapi cerdd.

Aeth Darren ar feic pedal i reidio o Glwb Rygbi Dyfnant i'r Mwmbwls, a chodi arian ar gyfer uned anafiadau i'r ymennydd a oedd o gymorth iddo.

Ymunodd ei lysdad ag ef, ei fab Deon, 13 oed, ynghyd â Rob May, technegydd generig gyda'r Gwasanaeth Anafiadau Trawmatig i'r Ymennydd, a dau feiciwr arall.

“Fe wnaethon ni'r reid yn ystod y tywydd cynnes, a dwi'n meddwl collon ni tua 20 stôn rhyngddon ni,” meddai Darren.

“Roedd yn rhaid i mi stopio yn Blackpill oherwydd roedd yn flinedig iawn i mi. Roedd yn rhaid i mi ddod oddi ar y beic a cherdded am ymestyniad. Ond roeddwn i'n benderfynol o'i wneud i ddweud diolch i bawb sydd wedi fy helpu drwy'r amseroedd caled.”

Llwyddodd hefyd i dorri ei darged codi arian, gan gasglu cyfanswm o £986, a dychwelodd i'r uned i drosglwyddo'r arian. Ac mae nawr yn bwriadu ymweld â chanolfan Ambiwlans Awyr Cymru yn Nafen, i gwrdd â'r criw a fu'n ei helpu.

Dywedodd Cathy Stevens, Swyddog Cymorth Cymunedol Elusen Iechyd Bae Abertawe: “Dwi mor falch o Darren am gwblhau'r her hon a chodi arian i gefnogi cleifion yn ein Gwasanaeth Anafiadau i'r Ymennydd.

“Pan gwrddais â Darren am y tro cyntaf, ei darged oedd codi £200, a thorrodd hynny'n llwyr. Da iawn Darren, a diolch i ti.”

Rhifau record ar gyfer taith Jiffy

Torrodd trydedd Her Canser 50 flynyddol Jiffy recordiau wrth i feicwyr daro'r ffyrdd i godi arian ar gyfer gwasanaethau cancer yn Abertawe a Chaerdydd.

Mewn amodau heulog perffaith, denodd y digwyddiad 600 o feicwyr - y mwyaf yn ei hanes byr - wrth iddo ddyblu cyfanswm y cyfranogwyr y llynedd.

Cawsant gefnogaeth wych gan y cyhoedd, gyda dros 400 yn bresennol ar gyfer gorffen y grŵp ym Mae Breichled Abertawe.

Wedi'i chyflwyno gan Jonathan Davies, chwedl rygbi Cymru, mae'r her feicio yn codi arian sylweddol bob blwyddyn i'r bwrdd iechyd, yn benodol ar gyfer Canolfan Ganser De-orllewin Cymru yn Ysbyty Singleton a Chanolfan Ganser Felindre, Caerdydd.

Dyma'r flwyddyn gyntaf i dri phellter gwahanol gael eu cyflwyno, ac roedd yn llwyddiant mawr gyda beicwyr o bob oed a gallu. Mae dros £48,000 wedi'i godi yn barod ond mae disgwyl i'r ffigwr hwnnw gynyddu wrth i fwy o arian nawdd gael ei gasglu dros yr wythnosau nesaf.

- Elusen Iechyd Bae Abertawe (rhif elusen gofrestredig 1122805) yw elusen swyddogol Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.
- Mae'n chwarae rhan hanfodol wrth godi arian ar gyfer prosiectau a gweithgareddau sy'n cefnogi cleifion, tra hefyd yn cefnogi amrywiaeth o brosiectau i wella'r amodau gwaith a'r cymorth sydd ar gael i staff. Am fwy o wybodaeth, ewch i wefan yr elusen (gweler isod).

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Cysylltwch â'r tîm golygyddol: [communications.department@wales.nhs.uk](mailto:communications.department@wales.nhs.uk)

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/](http://www.swanseabayhealthcharity.wales/cy/369-2/)