



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Ionawr/Chwefror 2024 RHIFYN 08

Iechyd y Bae



Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Pob gwên wrth i 180 o famau arwyddo Fyny ar gyfer treial bwydo ar y fron



STORI LLAWN: Tudalennau 6 a 7

COD BAR SGAN AR GYFER DETHOLIAD O
STRAEON IECHYD BAE AR-LEIN



Y TU MEWN I'R RHIFYN HWN...



Llun perffaith... murlun wal yn
goleuo ED

TUDALEN 3

Allwedd cyngor newydd i
gwmpo i lai o niwed a llai o
deithiau ambiwlans

TUDALEN RHIF 4

Gostyngiad o 1,200 yn nifer y derbyniadau i ysbytai diolch i lwyddiant rhithiol

Mae mwy na 1,200 o dderbyniadau i'r ysbyty wedi'u hosgoi dros y flwyddyn ddiwethaf drwy ddarparu'r un lefel o ofal i gleifion gartref.

Mae wardiau rhithiol Bae Abertawe yn gofalu am bobl fregus, oedrannus a sy'n agored i niwed lle maent yn byw yn hytrach nag ar ward.

Mae hyn yn lleddfu'r pwysau ar ysbytai drwy leihau derbyniadau y gellir eu hosgoi, yn cefnogi rhyddhau cleifion yn gynt o'r ysbyty pan fydd pobl wedi cael eu derbyn ac yn lleihau'r risg o aildderbyn.

Mae tîm amlddisgyblaethol sy'n cynnwys meddygon,

nyrsys, fferyllwyr, therapyddion ac eraill yn trafod sut i gynllunio a rheoli gofal pob claf, gydag asesiad wyneb yn wyneb ac ymyrraeth yn dal i gael eu cynnal.

Dros y 12 mis diwethaf, mae'r tîm wedi cael 3,559 o atgyfeiriadau gyda 55 y cant yn dod o ysbytai a 45 y cant yn dod o ofal sylfaenol a chymunedol.

Yn ystod y cyfnod hwnnw, mae'r wardiau rhithiol wedi atal 1,236 o dderbyniadau diangen i'r ysbyty.

Maent ar gael ym mhob un o wyth o Raglenni Cydweithredol Clwstwr Lleol Bae Abertawe (LCCs)
- Afan, Iechyd y Bae, Iechyd y Ddinas, Cwmtawe,

Llwchwr, Castell-nedd, Penderi a Chymoedd Uchaf. Cawsant eu cyflwyno yn 2021 a'u treialu mewn pedwar o'r LCCau.

Llwyddasant i leihau nifer y derbyniadau i'r ysbyty ac o ganlyniad, cawsant eu hehangu i'r pedwar LCC a oedd yn weddill yn 2022 yn dilyn buddsoddiad sylweddol gan y bwrdd iechyd.

Nawr, mae pob ward rhithiol yn gofalu am hyd at 30 o gleifion, sy'n cyfateb i gyfanswm o 240 o welyau ysbyty yn y gymuned.

Ffocws ar wardiau rhithiol: Tudalen 5

Digon i weiddi amdano mewn lechyd y Bae llawn dop arall



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

Croeso i raglen ddiweddaraf Bay Health, y cyntaf yn 2024. Unwaith eto, fe welwch fod y rhifyn hwn yn llawn o erthyglau sy'n dathlu rhywfaint o'r gwaith gwyach a'r arloesi sy'n digwydd ar draws ein bwrdd iechyd.

Mae llawer o'r straeon ar y tudalennau sy'n dilyn yn cynnig enghreifftiau o sut rydym yn gweithio'n gallach i sicrhau canlyniadau gwell a phrofiad gwell i'n cleifion.

Amlygir enghraifft ddisglair o hyn ar ein tudalen flaen, gyda 1,200 o dderbyniadau i'r ysbyty yn cael eu hosgoi gan lwyddiant parhaus ein wardiau rhithwir.

Gwyddom fod cleifion yn gwneud yn well yn eu hamgylchedd cartref, pan fo hynny'n briodol. Fel bwrdd iechyd rydym wedi croesawu'r egwyddor hon mewn gwirionedd ac mae'n galonogol darllen

meddyliau Mary Duggan, claf ward rhithwir mae ei stori i'w gweld ar dudalen 5. Dywed Mary fod derbyn gofal gartref wedi 'gweithio fel peirianwaith cloc' ac mae'r tim amlddisgyblaethol sydd wedi bod yn rheoli ei gofal wedi rhoi 'hyder a diogelwch' iddi. Rwy'n gwybod y bydd y tim wrth eu bodd yn cael adborth mor gadarnhaol.

Ac er bod Mary a llawer o gleifion wardiau rhithwir yn gwneud yn dda yn ôl mewn amgylchedd cyfarwydd, mae gennym ni welyau aciwt wedi'u rhyddhau yn ein hysbytai ar gyfer cleifion sydd ddim yn barod i ddychwelyd adref eto.

Mae ein tudalennau canol yn canolbwyntio ar rai datblygiadau diweddar gwirioneddol gadarnhaol ar gyfer ein gwasanaethau mamolaeth.

Fel y bydd llawer ohonoch yn gwybod, mae ein gwasanaethau mamolaeth a newyddenedigol wedi bod yn destun o sylwadau cyhoeddus a chraffu gan y cyfryngau yn ddiweddar, yn enwedig cyn y Nadolig o ganlyniad i adroddiad gan Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru ar ein gwasanaethau mamolaeth. Rydym wedi bod yn gweithio ers peth amser i wella lefelau staffio ac i ysgafnhau'r baich ar y gweithlu presennol.

Mae'n wych darllen ar dudalennau 6 a 7 am rai reciwtiaid newydd sydd bellach wedi dechrau beth rwy'n gobeithio fydd yn benodau hir a llwyddiannus yn eu gyrfaoedd gyda ni ym Mae Abertawe.

Mae'n arbennig o galonogol darllen stori Eliza Roberts, sydd wedi ymuno â ni mewn rôl bydwreigiaeth band 5 newydd ar ôl bron â gadael

y proffesiwn gofal iechyd yn dilyn profiad andwyl tra'n gweithio mewn rôl debyg i ymddiriedolaeth yn Lloegr. Dywed Eliza fod y croeso a gafodd ym Mae Abertawe wedi bod yn 'rhyfeddol'. Rwy'n falch iawn ei bod yn teimlo felly ac mae'n glod enfawr i'w chydweithwyr fod Eliza wedi teimlo mor gartrefol ar ôl rhai cyfnodau anodd.

Rydym hefyd yn cynnwys detholiad hyfryd o'n 'Babanod Bae' diweddaraf, ar ôl ail-osod oriel luniau reolaidd - sy'n cynnwys newydd-ddyfodiaid - ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol. Mae'n syniad syml ond mae wedi mynd lawr fel storm, gyda llawer o adborth cadarnhaol a llawer o'n rhieni newydd yn hapus iawn i gymryd rhan trwy rannu delwedd o'u babi newydd-anedig.

Mewn man arall yn y rhifyn hwn fe welwch ragor o enghreifftiau o sut mae ein timau'n cofleidio dulliau, syniadau a thechnoleg newydd i wella'r gwasanaeth rydym yn ei ddarparu i'n cleifion – mae'n wych gweld ac mae'n nodweddau blaenoriaethau craidd ein dull 'Un Ffordd Ar Y Cyd'. Ond fel y gwyddom, mae mwy i ni ei wneud wrth inni wynebu heriau presennol a gweithio tuag at ein huchelgeisiau hirdymor i sefydlu Bae Abertawe fel sefydliad o ansawdd gwirioneddol uchel.

Diolch unwaith eto am eich gwaith caled a'ch ymroddiad dros yr wythnosau diwethaf, sydd wedi bod yn rhai o'r anoddaf yr ydym wedi'u hwynebu mewn sawl ffordd, ac rwy'n gobeithio, wrth ddarllen y tudalennau hyn, y byddwch chi'n teimlo'n ysbrydoledig ac yn falch o fod yn rhan o'n teulu ym Mae Abertawe.

Glaswellt gwyrdd y cartref yn dod i Adran Achosion Brys

Mae ychydig o'r awyr agored nawr y tu mewn i Adran Achosion Brys (ED) Ysbyty Treforys gan oleuo'r amgylchedd i gleifion a'u teuluoedd.

Mae lapiad feinyll anferth sy'n dangos delwedd o gefn gwlad Cymru wedi'i osod ar hyd un wal o'r ciwbicl mwyaf. Fe'i rhoddwyd gan gwmni lleol, a oedd hefyd wedi'i hongian am ddim mewn cwpwl o oriau yn unig Dywedodd Metron Karen Thomas: "Rydym yn gwybod pa mor bryderus yw hi i gleifion pan fyddant yn cael eu derbyn i'r Adran Achosion Brys. Gall eu teulu a'u ffrindiau hefyd ei chael yn lle llawn straeon i fod ynddo.

"Ni all edrych ar y waliau llwyd a diflas iawn o amgylch yr adran ac yn y ciwbiclau helpu, felly rydym yn gobeithio y bydd yr ystum bach ond hael hwn yn helpu i dynnu sylw, efallai yn destun siarad ac yn helpu i leddfu ychydig o straeon."

Mae Karen wedi gweithio gyda nifer o gydweithwyr i fywiogi'r ciwbicl, gan gynnwys rheolwr safle gwelyau Tracey Devlugt.

Dywedodd Tracey: "Rwy'n ffotograffydd brwd yn fy amser sbâr a daeth Karen ataf a gofyn a oedd gennyf unrhyw ffotograffau a allai fynd lan yn yr adran. Felly rydw i'n mynd i ddewis rhai delweddau rydw i wedi'u tynnu o eirlysiau a chennin Pedr a bydd y rhain yn cael eu hongian ar waliau eraill y ciwbicl, sydd wedi'u paentio'n wyrdd sy'n tawelu."

"Mae wir wedi bod yn ymdrech tîm, y" chwanegodd Karen."Hoffwn hefyd ddiolch i Dr Hannah Robinson,



Yn y llun uchod, o'r chwith, Nyrs Gyswilt Rhyddhau Julie Banfield a metronau'r Adran Achosion Brys Karen Thomas a Rachel Newton o flaen y lleoliad cefn gwlad

Kim Hampton-Evans, Glenda Morris a Philippa Bolton ac yn enwedig Wesley Siddons a'r tîm o Dragon Signs, sydd wedi bod yn hael iawn."

Dywedodd Mr Siddons: "Ni allwn fod wedi bod yn fwy awyddus i helpu. Mae mor amlwg faint mae'r staff yn gofalu am eu cleifion ac eisiau gwneud unrhyw beth a

allant drostyn nhw.

"Gwnaeth y gorffennid terfynol wahaniaeth mawr i'r lle ac roeddem yn falch iawn o fod wedi gwneud hyd yn oed rhan fach i helpu'r tîm gwyach hwn sy'n gwneud gwaith mor bwysig ac yn rhoi gofal anhygoel bob dydd."

Datblygiad digidol

Llwyddiant ar blât wrth i ap bwyd newydd arwain at arbedion mawr

Mae platiau gwag yn profi bod dau ysbyty ym Mae Abertawe yn paratoy prydau blasus wrth iddynt aros ar y trywydd iawn i gyrraedd targedau gwastraff bwyd.

Mae tua 1.3 miliwn o brydau cleifion yn cael eu cynhyrchu bob blwyddyn mewn tri o brif ysbytai'r bwrdd iechyd; Treforys, Singleton a Chastell-nedd Port Talbot.

Er mwyn helpu i wella opsiynau prydau a lleihau gwastraff, mae ap archebu bwyd newydd wedi cael ei gyflwyno yn Singleton a Chastell-nedd Port Talbot.

Yn dilyn cyfnod prawf cychwynnol, mae wedi arwain at arbedion mawr o ran gwastraff bwyd a chyllid.

Dros gyfnod o ddeg mis, roedd ychydig dros 29,000 o brydau bwyd ar gyfartaledd yn cael eu gwneud yn yr ysbytai hynny gyda 6,000 yn llai o brydau'n cael eu gwastraffu o gymharu â'r flwyddyn flaenorol.

Mae wedi arwain at y bwrdd iechyd yn torri ei wastraff bwyd i gyrraedd targed Llywodraeth Cymru o bump y cant ar ddiwedd pob gwasanaeth pryd yn rheolaidd, er bod gwaith yn parhau i ostwng y ffigur hwnnw.

Ochr yn ochr â gwell profiad i gleifion a lleihau gwastraff, mae'r bwrdd iechyd eisoes wedi cyfrifo arbediad o £11,000 diolch i'r system newydd.

Mae awydd i gyflwyno'r ap bwyd newydd ar draws rhagor o ysbytai Bae Abertawe, gyda Gorseinon a Threforys nesaf yn y rhestr i dderbyn y system newydd eleni. Dywedodd Rob Daniel, Dirprwy Bennaeth Gwasanaethau Cymorth: "Rydym wrth ein bodd â llwyddiant y system archebu bwyd newydd. Mae adborth cleifion wedi bod yn gadarnhaol iawn, gyda llawer yn gwneud sylwadau ar yr amrywiaeth o fwyd sydd ar gael ac ansawdd y bwyd hwnnw.

"Mae profiad y claf bob amser ar frig yr agenda, felly

Rob Daniel (chwith), Dirprwy Bennaeth Gwasanaethau Cymorth a Matthew Turner o Synbiotix, a ddatblygodd yr ap bwyd



mae wedi bod yn wirioneddol lwyddiannus o ran sut mae ein cleifion yn mwynhau eu prydau amser brecwast, cinio a swper. Drwy newid i ffwrdd o'n fformat papur blaenorol, mae archebion nawr yn cael eu cymryd ar yr ap bwyd trwy iPad gyda gwesteiwraig ward. "Maen nhw'n cael eu hanfon ar unwaith at y tîm arlwyio, sy'n golygu y gellir cymryd archebion mor

agos at amser bwyd â phosib. Mae gennym hefyd ymrwymiad i fodloni canllawiau Llywodraeth Cymru ynghylch gwastraff bwyd, ac rydym wedi hofran o gwmpas y ganran ofynnol ar draws Singleton a Chastell-nedd Port Talbot. Mae'n gynnydd da gan ei fod ar naw y cant cyn i'r ap bwyd ddod i mewn, ond mae gennym ni ragor o waith i'w wneud yn hynny o beth."

Cannoedd yn cofrestru ar gyfer ap cyflog cynnar Wagestream

Mae mwy na 700 o staff wedi cofrestru ar gyfer yr ap cyflog cynnar Wagestream.

Mae'n caniatáu i'r rhai sy'n weithgar ar y banc dynnu hyd at 60 y cant o'u henillion cyn gynted ag y bydd sifft banc Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (SBUHB) wedi'i weithio a'i gymeradwyo gan reolwr. Gall unrhyw un sydd wedi cofrestru â'r banc staff ac yn weithredol arno ddefnyddio'r cyfleuster tynnu i lawr ar gyfer sifftiau banc a weithiwyd, gan gynnwys meddygon, nyrsys cofrestredig a gweithwyr cymorth gofal iechyd.

Gall staff eraill gofrestru ar gyfer yr ap, sydd hefyd yn cynnig offer cynllunio ariannol, gan gynnwys pot arbed, ond ni allant dynnu arian i lawr o flaen llaw.

Ymunodd y bwrdd iechyd â Wagestream i lansio'r ap yn hydref 2023 yn dilyn adborth gan staff banc eu bod yn aros yn rhy hir i weld y budd ariannol o weithio sifftiau ychwanegol. Y gobaith yw y bydd yr hyblygrwydd a gynigir gan y cyfleuster tynnu i lawr yn annog rhagor o staff i weithio eu sifftiau banc gyda SBUHB, a fydd yn helpu i leihau gwariant ar

staff asiantaeth drud.

O 4 Ionawr, 2024, bu 745 o gofrestriadau yn Wagestream, 668 o drafodion, £84,845 wedi'i dynnu i lawr mewn cyflogau a 55 o botiau arbed wedi'u creu. Mae pob taliad banc a dynnir i lawr yn amodol ar ffi o £1.95, a delir gan y derbynnnydd.

Yna bydd tâl net, llai unrhyw arian tynnu i lawr a ffioedd, yn cael ei dalu'n awtomatig fel arfer ar y diwrnod talu a drefnwyd. Gall gymryd hyd at 10am ar ddiwrnod talu i arian ddangos mewn cyfrifon banc.

Mae'r ffi yn talu am Wagestream, sefydliad a gefnogir gan elusen, i ddarparu'r gwasanaeth tynnu i lawr. Mae'r ap yn rhad ac am ddim i'w lawrlwytho.

• Ymuno â'r banc

Gall aelodau parhaol o staff ymuno â'r banc drwy

lenwi'r ffurflen gais ar dudalen Sharepoint Banc y Staff. Unwaith y bydd eu rheolwr wedi llofnodi'r ffurflen dylid ei e-bostio i SBU.NurseBank@wales.nhs.uk

• Cofrestru yn Wagestream

Lawrlwythwch yr ap i iPhone, ffôn clyfar Android neu lechen o'r Apple App Store neu Google Play neu sganiwch y cod QR, chwith.

Agorwch yr ap, dewiswch mewngofnodi / cofrestru rhwch eich cyfeiriad e-bost, yna dewiswch Bae Abertawe.

Mewnbynnwch eich manylion personol. Bydd angen eich rhif cyflogai arnoch, sydd i'w weld ar

eich slip cyflog. Dilynwch y cyfarwyddiadau gosod. Ni ddylai hyn gymryd mwy nag ychydig funudau. Ond unwaith y bydd eich rhan wedi'i chwblhau mae angen gwneud rhywfaint o waith y tu ôl i'r llenni. Bydd cadarnhad o gofrestriad yn dilyn rhwng un a phedwar diwrnod ar ôl hynny.



Cyngor ar gwympiadau i leihau niwed ychwanegol a chwtogi ar deithiau ambiwlans

Mae tua 10 y cant yn llai o bobl oedrannus sy'n cwmpo mewn cartrefi nyrsio ar draws Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot yn cael eu cludo i'r ysbyty mewn ambiwlans, diolch i well addysg staff.

Mae'r hyfforddiant unigryw a gyflwynwyd gan glinigwyr Ysbyty Treforys i 177 o staff cartrefi nyrsio hefyd wedi lleihau'n sylweddol nifer y bobl sydd wedi cwmpo sy'n gorfod aros lle gwnaethant gwmpo oherwydd bod staff yn ofni eu symud.

Nawr, oherwydd yr hyfforddiant, bu gostyngiad o 99% yn nifer y rhai a gwmpodd sy'n aros ar y llawr nes bod ambiwlans yn cyrraedd. Yn lle hynny, mae staff yn teimlo'n hyderus i symud llawer o bobl sydd wedi cwmpo i rywle mwy cyfforddus.

Mae hynny wedi lleihau'n sylweddol y siawns o niwed ychwanegol fel briwiau pwyso, hyperthermia, niwmonia, diffyg hylif a hyd yn oed methiant yr arennau, a achosir gan bwysau o arwyneb caled yn torri ffibrau cyhyrau i lawr.

Yn anffodus, mae'r broses hon yn dechrau'n gyflym yn yr henoed, gyda'r darnau ffibr cyhyr yn llifo trwy'r llif gwaed i'r arennau, sy'n eu hatal rhag gweithio'n iawn. Mae'r prosiect Cwtch wedi troi doethineb traddodiadol ar ei ben. Mae'r tîm y tu ôl iddo nawr wedi adrodd ar gynnydd y 18 mis diwethaf yng nghyfnodolyn swyddogol yr Academi Gerontoleg mewn Addysg Uwch ac yng nghynhadledd Cymdeithas Geriatreg Prydain, lle enillodd wobr hefyd.

“Rydym yn lleihau’n aruthrol y niwed a achosir gan godymau trwy ymyriad syml, synnwyr cyffredin,” meddai Debra Clee, Ymarferydd Nyrsio Brys, a gafodd y snyiad ac a arweiniodd yr hyfforddiant.

Dyweddodd y Cofrestrydd Arbenigol Dr Alexandra Burgess, sydd wedi cynorthwyo datblygiad y gwasanaeth ac wedi cyhoeddi'r gwaith yn seiliedig ar ddata a gasglwyd gan ei chydweithiwr Alice Pritchberg: “Rydym wedi gweld shift ddiwyllianol a gostyngiadau o fis i fis. Ar gyfartaledd mae ar tua 10% yn llai o bobl sy'n cwmpo mewn cartrefi nyrsio angen trosglwyddiad ambiwlans i'r ysbyty, ond un mis roedd y gostyngiad hwnnwn' 15%.

“Ac yn flaenorol gwelsom 30 i 50 pobl wedi cwmpo am amser hir pob mis - y rhai a oedd wedi bod ar y llawr am oriau ar ôl cwmpo cyn cael eu cludo i'r ysbyty. Rydyn ni wedi gweld un ers i Cwtch ddechrau.” Yn dilyn cyflwyno Cwtch, gellir dargyfeirio rhai galwadau llai difrifol i'r gwasanaeth ambiwlans yn syth at Debra, Alexandra a'u cydweithwyr yn y Gwasanaeth Asesu Pobl Hŷn (OPAS) yn Ysbyty Treforys, a all naill ai fynd allan i weld y claf neu ofyn i staff y cartref niwed ddod â nhw i mewn i gael asesiad a thriniaeth. Dywedodd Debra y gallai hyn gynnwys pwytho clwyf neu drefnu pelydrau X.

Dyweddodd Sammyjo Morgan, nyrs iechyd meddwl gofrestredig a rheolwr nyrsio yng nghartref preswyl i

Chwith, y Cofrestrydd Arbenigol Dr Alexandra Burgess ac ar y dde eithaf, Ymarferydd Nyrsio Brys Debra Clee, sy'n rhan o dîm cyflwyno Cwtch, yn gweithio yn y Gwasanaeth Asesu Pobl Hŷn (OPAS) yn Ysbyty Treforys. Yn y llun mae nhw gyda'r claf Sheila Oldroyd, 93, o Bort Talbot.



nyrsio Burrows Hall yn Llangynydd. Gŵyr, fod y rhaglen “wych” yn cynorthwyo lles corfforol a meddyliol preswylwyr. Yr adborth gan staff gofal iechyd a nyrsys yn y cartref yw eu bod yn teimlo mwy o gymorth ac yn llai pryderus nad oes angen i breswylwyr nawr aros ar y llawr yn aros am y gwasanaeth ambiwlans.

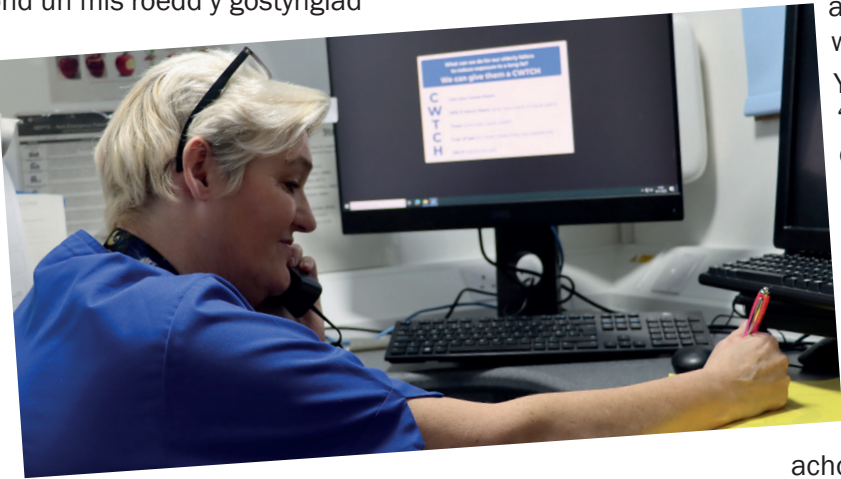
“Ni fyddai preswlydd sydd wedi cwmpo ac sy'n byw â dementia yn deall pam fod angen iddynt orwedd ar y llawr a byddai eisiau codi arno/arni, gan achosi rhagor o bryder iddynt. Fodd bynnag, mae Cwtch wedi ein galluogi i sicrhau bod yr unigolyn yn teimlo'n ddiogel ac wedi ymlacio yn ei wely ei hun.”

Ychwanegodd: “Rydym hefyd wedi defnyddio OPAS ar sawl achlysur, sy'n ein galluogi i ddod â phreswylwyr â dementia i amgylchedd tawelach, oherwydd gall adrannau damweiniau ac achosion brys fod yn

swnllud a phrysur iawn.”

Canmolodd Dr Elizabeth Davies, ymgynghorydd mewn gofal henoed yn Ysbyty Treforys, y “gwaith caled a'r dyfeisgarwch” sydd wedi'u cynnwys yn y prosiect, sy'n ysgogi datblygiadau ychwanegol o ran gwella myrnediad i gleifion cartrefi nyrsio.

“Mae gofal heb ei drefnu yn Nhreforys wedi bod dan bwysau sylweddol dros y blynyddoedd diwethaf ac mae'r prosiect hwn wedi cymryd llawer iawn o ymrwymiad ac amser personol,” meddai Dr Davies.



“Mae’n werth chweil bod yn rhan o dîm ymroddedig sy’n wirioneddol ymroddedig i lesiant cleifion a gwella ansawdd. “Mae’n galonogol gweld y tîm yn cael ei gydnabod fel hyn. Rwy’n gwybod, gyda’u hymroddiad a’u brwdfrydedd syml am y gwaith a wnawn, y bydd mwy o lwyddiant ar eu cyfer yn y dyfodol ac rwy’n edrych ymlaen ato.”

A-Z Cwtch...

Mae'r gair Cymraeg Cwtch, yn ogystal ag ystyr cwtch, yn acronym i staff cartref nyrsio gofio camau syml a fydd nid yn unig yn gwneud y claf yn fwy cyfforddus, ond a allai ei helpu i osgoi trosglwyddiad ambiwlans yn gyfan gwbl:

C - Allwch chi eu symud? Mae ymchwil yn cefnogi symud pobl oedrannus sy'n cwmpo yn ofalus oherwydd mae'n annhebygol o achosi rhagor o niwed, hyd yn oed os dynt wedi torri asgwrn.

W – A fydd yn eu niweidio? Mae gan gartrefi nyrsio glinigwyr cofrestredig a all wirio ei bod yn ddiogel symud pobl sydd wedi cwmpo. Y rhan fwyaf o'r amser ydyw.

T - Trin. Trin clwyfau agored a lleddfu poen fel rhai paracetamol.

C – Paned o de. Gall y rhan fwyaf o gleifion fwyta, yfed a chymryd meddyginiaeth arferol fel arfer, gan atal dirywiad ychwanegol ac o bosibl leihau hyd unrhyw arhosiad yn yr ysbyty.

H – Help. Pa gymorth ychwanegol sydd ei angen arnynt? Bydd angen ambiwlans ar rai cleifion o hyd a byddant yn cael eu cludo i'r Adran Achosion Brys ar ôl cwmpo.

‘Roeddwn i mor ddiolchgar i dderbyn gofal yn fy nghartref fy hun’

Nid oedd angen i fam-gu aros yn hir am wely ysbyty ac yn lle hynny derbyniodd yr un lefel o ofal gartref, diolch i'r ward rithiol.

Cymerwyd Mary Duggan, 78 oed, i Adran Achosion Brys Treforys ar ôl deffro a methu ag eistedd yn iawn yn y gwely.

Ar ôl cael gwybod ei bod yn wynebu arhosiad estynedig i wely ysbyty ddod ar gael iddi, dychwelodd adref â chynlluniau ar waith ar gyfer asesiad dilynol.

Yn ei hapwyntiad ychydig ddyddiau'n ddiweddarach, awgrymodd aelod o'r tîm mewngymorth yn yr ysbyty y dylid cyfeirio Mary at y ward rithiol.

Mae'r tîm mewngymorth yn adnabod cleifion Treforys sy'n addas ar gyfer rhyddhau diogel cynharach, gan helpu i osgoi derbyniadau diangen a rhyddhau gwelyau ar gyfer rhagor o gleifion. Yna maent yn eu cyfeirio at ward rithiol y clwstwr perthnasol fel y gellir gofalu amdanynt gartref yn lle hynny.

Dyweddodd Mary, o Bort Talbot: “Gyrrodd fy merch fi i'r Adran Achosion Brys ac ar ôl bod yno am gryn dipyn dywedwyd wrthyf nad oedd gwelyau ar gael.

“Doeddwn i ddim am eistedd yn yr ystafell aros am oriau ac o bosibl aros dros nos am wely.

“Awgrymodd y meddyg y gallwn gael fy rhoi mewn cysylltiad â'r ward rithiol. Dywedodd y gallwn fod gartref gyda phobl yn dod yn ôl ac ymlaen i fy monitro.” Penderfynodd Mary ddychwelyd adref o dan ofal tîm amlddisgyblaethol y ward rithiol.

Prin roedd hi wedi cyrraedd ei drws blaen cyn i ymarferydd nyrsio cynorthwyl ward rithiol Afan, Steve Jones, gysylltu â hi i gynllunio ei gofal.

“Dyweddodd y byddwn i'n derbyn y gofal gartref roedd ei angen arnaf. Roeddwn i'n teimlo fy mod wedi cael achubiaeth,” meddai Mary.

O'r chwith, Cheryl Griffiths, Mary Duggan a Steve Jones



“Roedd hynny’n hwyr yn y prynhawn ar y dydd Gwener ac ar y dydd Llun cyrhaeddodd y staff i gymryd fy mhwsau gwaed, ymhlith pethau eraill.

“Cefais ymweliadau rheolaidd o'r eiliad honno ymlaen. Fe weithiodd fel cloc a rhoddodd gymaint o hyder a diogelwch i mi.”

Ar ôl darganfod bod gan Mary bwysedd gwaed isel, gwnaeth y tîm nifer o addasiadau i'w meddyginiaeth bresennol.

Fe wnaethant barhau i ymweld â hi gartref i fonitro ei chynnydd gyda'r feddyginiaeth newydd a ragnodwyd iddi. Mae staff wardiau rithiol yn gweithio nid yn unig i atal derbyniadau diangen i'r ysbyty ond hefyd i hwyluso

rhyddhau diogel yn gynt hefyd, gan helpu i ryddhau gwelyau i gleifion sydd eu hangen yn wirioneddol.

“Roeddwn mor ddiolchgar i fod yn fy nghartref fy hun ac rwy'n teimlo fy mod wedi elwa ohono,” ychwanegodd Mary.

“Roedd yn golygu bod gwely ysbyty nad oeddwn yn ei ddefnyddio ac roeddwn gartref gyda'r driniaeth roedd ei hangen arnaf.”

Dyweddodd Cheryl Griffiths, rheolwr clinigol ward rithiol Afan LCC: “Mae gallu trin pobl fel y maent am gael eu trin, yn eu cartrefi, yn rhoi boddhad i'n timau.

“Ein prif nod yw atal derbyniadau i'r ysbyty a hwyluso rhyddhau yn gynharach lle bynnag y bo modd.”

Staff practis Meddygon Teulu wedi'u hyfforddi i adnabod arwyddion o gam-drin domestig ymhlith cleifion

Mae staff sy'n gweithio mewn Meddygfeydd Teulu ar draws Bae Abertawe yn cael cymorth i adnabod arwyddion o gam-drin domestig ymhlith eu cleifion. Cafodd y prosiect ei dreialu i ddechrau yn y practisau yng Nghwmni Cydweithredol Clwstwr Lleol y Cymoedd Uchaf a Chastell Nedd.

Yn dilyn ei lwyddiant a chytundeb ar ymrwymiad ariannu tair blynedd, bydd yn cael ei gyflwyno i bob practis Meddyg Teulu.

Mae Adnabod ac Atgyfeirio i Wella Diogelwch (IRIS) yn rhaglen genedlaethol a ddatblygwyd fel ymyriad ar gyfer menywod sy'n ddioddefwyr a goroeswyr cam-drin domestig.

Mae'n darparu hyfforddiant i staff yn seiliedig ar yr eiriolaeth a'r cymorth sydd ar gael i gleifion benywaidd a'u teuluoedd sy'n ddioddefwyr cam-drin domestig, trafod llwybrau gofal a'r gwasanaethau cymorth lleol a chenedlaethol mwyaf priodol ar gyfer cleifion gwrywaidd sy'n ddioddefwyr a goroeswyr.

Gall cam-drin ddod mewn sawl ffurf gan gynnwys trais corfforol a rhywiol, ymddygiadau gorfodi a rheoli, rheolaeth ariannol, ynysu, caethiwo a stelcian.

Y partner a ddewiswyd i gyflwyno'r hyfforddiant i staff practisau meddygon teulu ym Mae Abertawe yw Calan DVS, sef un o'r elusennau cam-drin domestig mwyaf



yng Nghymru. Mae addysgwyr eiriol o Calan DVS ac arweinwyr clinigol meddygon teulu ymroddedig yn gweithio ochr yn ochr â'i gilydd i addysgu staff practis clinigol ac anghlinigol am sut i adnabod os yw cleifion yn ddioddefwyr posibl cam-drin domestig.

Maent yn ymdrin â phynciau fel sut y gall dioddefwyr ddod i'r feddygfa a sut i ymdrin â'r pwnc o gam-drin domestig yn ddiogel ac yn gefnogol gyda dioddefwyr posibl.

Unwaith y bydd aelod hyfforddedig o staff yn cael sgwrs â chlaf ac wedi cael eu caniatâd, gall eu cyfeirio at y rhaglen IRIS lle gallant dderbyn cymorth gan weithwyr cymorth profiadol yn Calan DVS.

Maent yn ymgysylltu â dioddefwyr i ddeall natur eu cam-drin yn llawn ac yn eu cyfeirio at wasanaethau

priodol tra'n eu cynorthwyo'n agos drwy'r amser. Erbyn diwedd mis Tachwedd, bydd tua 80 y cant o bractisau meddygon teulu ym Mae Abertawe wedi derbyn yr hyfforddiant - â'r nod o hyfforddi'r 20 y cant sy'n weddill erbyn mis Mawrth y flwyddyn nesaf.

Mae Dr Laura Newington yn Feddyg Teulu ym Meddygfa Tŷ'r Felin, Gorseinon, ac mae'n arweinydd clinigol Bae Abertawe ar gyfer y rhaglen IRIS.

Meddai: “Fel arweinydd clinigol IRIS, roedd fy meddygfa yn ymwybodol o'r prosiect yn gynnar ar ôl ei gyflwyno ym Mae Abertawe. Roedd fy nghydweithwyr yn awyddus i dderbyn yr hyfforddiant i'w galluogi i adnabod ac atgyfeirio cleifion sydd â phrofiad o drais a cham-drin domestig i gael arweiniad a chymorth arbenigol, priodol a diogel.”

Mae staff clinigol yn cael dwy sesiwn hyfforddi, sy'n ddwy awr o hyd, tra bod staff y dderbynfâ a staff gweinyddol yn cymryd rhan mewn sesiwn un awr. Mae sesiynau gloywi hefyd ar gael i staff sydd wedi cymryd rhan yn yr hyfforddiant yn flaenorol.

Dyweddodd Laura fod yr hyfforddiant wedi helpu staff i siarad am gam-drin domestig mewn ffordd ddiogel.

“Rydym wedi gallu gwella ein hymwybyddiaeth a'n hymagwedd at drais a cham-drin domestig mewn gofal sylfaenol,” ychwanegodd.

Mam yw’r gair wrth i dreial bwydo babanod gael ei hybu gan 180 o wirfoddolwyr

Mae bron i 200 o famau tro cyntaf wedi gwirfoddoli ar gyfer astudiaeth i weld os yw cymorth ychwanegol yn eu helpu i fwydo eu babanod mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw.

Maen nhw wedi ymuno ag astudiaeth ledled y DU o’r enw ABA-feed, sy’n cael ei harwain ym Mae Abertawe gan dîm o fydwragedd arbenigol y bwrdd iechyd.

Er y gall bwydo ar y fron wella iechyd mamau a babanod, mae llai o fenywod yn y DU yn bwydo ar y fron na'r rhai mewn gwledydd eraill. Bydd llawer ohonynt yn rhoi'r gorau i fwydo ar y fron o fewn y bythefnos gyntaf. Mae ymchwil cynharach wedi awgrymu y byddai'r rhan fwyaf o'r merched hyn wedi hoffi cael rhagor o gymorth i'w helpu i barhau.

Mae'r astudiaeth ddiweddaraf yn agored i famau tro cyntaf waeth sut y maent yn bwriadu bwydo eu babi. Byddant yn cael eu dyrannu ar hap yn un o ddau grŵp. Bydd un yn cael y cymorth safonol a ddarperir gan eu bydwrraig, ymwelydd iechyd neu grwpiau gwirfoddol. Gelwir hyn yn ofal arferol.

Bydd yr ail grŵp yn derbyn yr un gofal arferol ond byddant hefyd yn cael cynnig cymorth ychwanegol. Dywedodd y fydwraig ymchwil Sharon Jones: “Mae ABA-feed yn astudiaeth ar draws y DU sy’n cymharu dwy ffordd o ddarparu cymorth i famau mewn perthynas â sut maen nhw’n bwydo eu babanod.

“Rydyn ni’n gwybod, am amrywiaeth o resymau, bod nifer enfawr o fenywod sy’n dechrau bwydo ar y fron yn stopio'n gynnar iawn. Mae'r astudiaeth hon yn edrych i weld os yw cael gwell cymorth, fel gyda chymorth cymheiriad, yn gwella parhad bwydo ar y fron yn llwyddiannus. Daethom ni i gytuno fel bwrdd iechyd oherwydd ein bod yn cydnabod ei bod yn astudiaeth bwysig iawn.”

Nid yw bwydo ar y fron ar gyfer pawb, a dywedodd cydlynnydd bwydo babanod Bae Abertawe, y fydwraig Heather O’Shea, na fyddai neb byth yn ceisio eu gorfodi. Ond, meddai, roedd eisiau ar 65 y cant o fenywod ym Mae Abertawe, a dechreuon nhw, fwydo ar



Rhai o'r tîm mamolaeth, cefnogwyr cymheiriad a mamau yn cymryd rhan yn y treial ABA-Feed

y fron, dim ond i hyn ostwng i 45 y cant ar ôl pythefnos. “Y prif reswm pam eu bod yn rhoi'r gorau i fwydo ar y fron yw eu bod yn teimlo naill ai ei fod yn rhy boenus neu nad oes ganddyn nhw ddigon o laeth,” meddai Heather.

“Tra mewn gwirionedd os byddwch chi’n rhoi cymorth da iawn yn gynnar, bydd y boen yn mynd, a byddan nhw'n dawe! eu meddwl bod ganddyn nhw ddigon o laeth. Yn y rhan fwyaf o achosion mae digon, ond mae babanod yn hoffi bwydo'n aml iawn.

“Mae rhai merched yn ei chael hi'n anodd iawn. Ni fyddem byth am orfodi unrhyw un i fwydo ar y fron. Yr hyn y ceisiwn ei wneud, yn enwedig cyn geni, pan fydd merched yn feichiog, yw rhoi gwybodaeth gywir iddynt.

“Mae llawer o fythau am fwydo ar y fron. Yn Ne Cymru, lle mae diwylliant o fwydo â photel yn bennaf, ni fydd llawer o fenywod erioed wedi dod i gysylltiad â bwydo ar y fron. Maen nhw'n teimlo'n awtomatig nad yw ar eu cyfer nhw. Ac mae hynny'n iawn os nad ydyn nhw am

ei wneud. Nid ydym byth yn mynd i orfodi unrhyw un, ond rydym am ddarparu'r wybodaeth gywir. Rydym am rhoi gwybod i bobl bod nifer o fuddion efallai nad ydyn nhw'n ymwybodol ohonyn nhw.”

Dywedodd Heather, i fenywod, y gall bwydo ar y fron helpu i leihau'r risg o ganser y fron, canser yr ofari, osteoporosis a chyflyrau cardiaidd. Ac i fabanod gall leihau'r risg o ddiabetes, heintiau plentynod, a'r risg o fynd i'r ysbyty yn ystod eu dwy flynedd gyntaf.

Mae Bae Abertawe yn ffodus i gael grŵp bach ond brwdfrydig o gefnogwyr cymheiriad bwydo babanod – menywod sydd wedi bwydo ar y fron eu hunain. Maent wedi cael hyfforddiant ychwanegol ond nid ydynt yn weithwyr gofal iechyd proffesiynol. Mae Jessica Bevan, mam i fabi Trixie, ymhlith y rhai a neilltuwyd i gangen cymorth ychwanegol y treial. Roedd cael rhywun wrth law y gallwn i gysylltu â hi os oeddwn yn cael trafferth gwirioneddol, yn enwedig yn y dyddiau cynnar yn wych,” meddai Jessica, o ardal Sgeti yn Abertawe.

Adunodd Helen, recriwt newydd, â bydwrraig a fu'n ysbrydoliaeth

Mae mam a gafodd ei phlentyn cyntaf yn ei harddegau ac nad yw byth wedi anghofio'r gofal a gafodd wedi dechrau fel bydwrraig 23 mlynedd yn ddiweddarach. Yn rhyfeddol, mae Helen Davies yn gweithio yn Singleton, yr un ysbyty â'r fydwraig gymunedol a fu'n gymaint o ysbrydoliaeth iddi yr holl flynyddoedd hynny'n ôl.

Mae Helen, a oedd yn 16 oed pan gafodd ei mab Declan ym mis Mehefin 2000, wedi cwblhau ei chwrs tair blynedd ym Mhrifysgol Abertawe ac mae'n un o 23 o fydwragedd SBUHB cychwynnol newydd.

Mae'r gyn-fydwrraig gymunedol Carole Christie (yn y llun ar y dde gyda Helen) hefyd yn gweithio yno, fel rheolwr dros dro Ward 20, y ward ôl-enedigol. Ond nid dyma'r tro cyntaf i'w llwybrau groesi. Cawsant eu haduno'n flaenorol yng Nghanolfan Geni Ysbyty Castell-nedd Port Talbot dair blynedd yn ôl, pan oedd Helen ar leoliad yno fel rhan o'i hyfforddiant.

Dywedodd Helen, o Ben-y-bont ar Ogwr: “Pan oeddwn i'n 16 oed, roeddwn yn feichiog gyda fy mhlentyn cyntaf. Carole oedd fy mydwraig gymunedol. Roedd

hi'n ysbrydoledig iawn. Rwy'n cofio'r gofal a gefais, pan oeddwn yn 16 oed, gyda fy mhlentyn cyntaf, ac wrth fy modd. Mae'n llawer i'w gymryd i mewn. Roedd Carole yn feithringar ac yn ofalgar iawn. Rwy'n ei chofio hi'n eistedd gartref gyda mi ac yn siarad trwy pethau. A phenderfynais wedyn fy mod am fod yn fydwraig – ond aeth bywyd i gyfeiriad gwahanol.”

Cafodd Helen ddau o blant eraill. Pan drodd ei hynaf yn 20 oed y penderfynodd o'r diwedd ddilyn ei breuddwyd. Ac mae hi'n falch iddi wneud hynny.

“Yr hyn sy'n gwneud y gwaith mor bleserus i mi yw'r menywod a'r gwahaniaeth y gallwch chi ei wneud iddyn nhw,” meddai.

“Rwy'n dal i gofio sut deimlad oedd i mi yr holl flynyddoedd yn ôl.” Yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf, mae 21 o fydwragedd sydd newydd eu recriwtio, Band 5 yn bennaf ond gydag ychydig o rai Band 6 o fyrdau iechyd eraill, wedi dechrau yn Singleton, a disgwylir i ddwy arall ymuno â nhw y mis hwn. Ym Mae Abertawe, mae myfyrwyr bydwragedd yn

rhannu eu hwythnos rhwng y brifysgol a lleoliadau o fewn y gwasanaeth mamolaeth.

Yn ystod ei blwyddyn gyntaf yn 2020, rhoddwyd swydd i Helen yng Nghanolfan Geni Castell-nedd Port Talbot – ac yn ôl y sôn, Carole oedd ei goruchwylwr newydd.

“Cerdtais i mewn a meddwl - sut ydw i'n ei hadnabod hi?” Cofiodd Helen.

“Roedd wedi bod yn 20 mlynedd ond rhwng ein gilydd, fe wnaethom ni glicio. Nawr rydyn ni'n dwy yn Singleton.

“Dydw i ddim yn gweithio yn yr un rhan o'r ysbyty â Carole, ond rydyn ni'n gweld ein gilydd yn aml.”

Gadawodd Carole fydwreigiaeth gymunedol yn 2004, gan gymryd swydd Band 7 yn Ysbyty Tywysoges Cymru. Dychwelodd i'w lleoliad blaenorol yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot ar ddechrau 2018.

Mae Carole hefyd yn cofio'r eiliad y cafodd hi a Helen ei haduno, gan ddweud: “Doeddwn i ddim yn ei hadnabod i ddechrau. Yna fe ddechreuon ni gael sgwrs ac roeddwn i'n cofio popeth – hyd yn oed lle roedd Helen yn byw.”

Dywedwch helo wrth rai o'n Babanod Bae bonny!

Cyflwyno rhai dosbarthiadau SBUHB arbennig iawn, rhai o'r swp diweddaraf o fabanod hardd a anwyd yn ein huned mamolaeth yn ystod yr wythnosau diwethaf. Mae ein tîm cyfathrebu wedi bod yn dal rhai o'r eiliadau gwerthfawr hynny sydd newydd eu geni, gyda chaniatâd eu rhieni balch wrth gwrs, cyn cyhoeddi lluniau ar ein tudalennau cyfryngau cymdeithasol a'n mewnrrwyd. Felly, dywedwch helo i (o'r top, o'r chwith i'r dde), Ivy-Rae, George, Eden, Alexander, Ivy, Myla, Deillah ac yn olaf ond nid lleiaf, Iwan



Eliza yn canmol cefnogaeth ‘rhyfeddol’ ar ôl cael gyrfa yn ôl ar y trywydd iawn

Mae bydwrraig a adawodd y proffesiwn ar ôl cael ei bwlio tra'n hyfforddi yn Lloegr wedi syrthio mewn cariad ag ef eto yn Ysbyty Singleton.

Mae Eliza Roberts yn un o bron i ddau ddwsin o fydwragedd, sydd newydd gymhwyso yn bennaf, i ymuno â Bae Abertawe dros y misoedd diwethaf.



“Mae'n wych,” meddai.

“Rwy'n llawn cyffro i ddod i'r gwaith a dydw i ddim wedi teimlo felly ers amser maith.”

Daeth y newydd-ddyfodiad at ei gilydd ar gyfer digwyddiad arbennig yn Ysbyty Singleton, i gwrdd â'r uwch dîm gwasanaethau mamolaeth, gofyn cwestiynau, a rhannu eu profiadau, da neu ddrwg.

yn yr wythnosau ers dechrau gweithio yno. Yn wreiddiol o Abertawe, symudodd Eliza gyda'i gŵr i ddwyrain Lloegr chwe blynedd yn ôl pan benderfynodd hyfforddi fel bydwrraig.

Tra ar leoliad ysbyty yn ei thrydedd flwyddyn y cafodd ei bwlio, profiad y mae'n ei gofio'n wirioneddol ofnadwy. Ar ôl cael ei symud i ysbyty arall, cymhwysodd o'r diwedd ym mis Hydref 2022, gan barhau i weithio am rai misoedd wedyn. “Ond dechreuais ddatblygu gorbryder ac iselder a oedd yn parhau i waethygu, ac roedd angen i mi gymryd llawer o amser i ffwrdd,”



Y bydwragedd sydd newydd eu recriwtio, ynghyd ag uwch staff mamolaeth yn y digwyddiad cwrdd a chyfarach yn Ysbyty Singleton. Yn y llun ar y chwith mae'r fydwraig newydd Eliza Thomas

meddai Eliza. “Llynedd fe benderfynon ni mai'r peth gorau fyddai i mi symud yn ôl i Abertawe a gwneud cais am swydd Band 5 newydd. “Ar ôl misoedd o amser i ffwrdd a chymorth iechyd meddwl, roeddwn i'n teimlo'n barod o'r diwedd i geisio mynd yn ôl i'r proffesiwn roeddwn i wedi bod am ei wneud erioed ac roeddwn i wedi tywallt fy nghalon ac enaid iddo - hyd yn oed yn ystod y pandemig.”

Yn ystod y digwyddiad cwrdd a chyfarach, dywedodd Pennaeth Bydwreigiaeth Dros Dro Catherine Harris wrth y bydwragedd newydd y byddai adegau pan fyddent yn teimlo na allent wneud y gwaith neu nad oeddent yn ddigon da.

Dro arall, dywedodd hi wrthyn nhw, bydden nhw'n mynd adref yn teimlo bod rhywbeth pwysig roedden nhw wedi anghofio ei wneud. Ond dywedodd fod y

teimladau hyn yn naturiol ac y byddai'r bydwragedd newydd yn cael eu cynorthwyo'r holl ffordd - gan eu hannog i siarad â hi a'i thîm. Cyfaddefodd Eliza ei bod wedi profi'r un teimladau yn ystod yr wythnosau ers dechrau yn Singleton.

“Ers i mi ddod yn ôl, rydw i wedi siarad â llawer o bobl amdano ac mae pob unigolyn wedi dweud yr un peth - mae'n lle hyfryd, byddwn yn gofalu amdano ch chi yma,” meddai. “Ac mae'r cymorth wedi bod yn rhyfeddol. Mae wedi bod mor dda i deimlo fel bydwrraig eto ar ôl popeth ddigwyddodd.”

Mae cyfanswm o 21 o fydwragedd, Band 5 sydd newydd gymhwyso yn bennaf ond hefyd rhai Band 6 profiadol o fyrdau iechyd eraill, wedi ymuno dros yr ychydig fisoedd diwethaf, a disgwylir i ddwy arall ddechrau yn ddiweddarach y mis hwn.

Mae dull wedi symleiddio yn arwain at lai o gleifion yn cael eu sganiau wedi'u canslo

Mae llai o gleifion sydd â mewnbhaniadau meddygol fel rheolyddion calon yn profi oedi neu ganslo sganiau Delweddu Cyseiniant Magnetig (MRI) ar y funud olaf diolch i weithdrefnau wedi'u symleiddio.

Nawr mae gan radiograffwyr yn ysbytai Bae Abertawe wybodaeth diogelwch ar amrediad eang o ddyfeisiau a ddefnyddir yn gyffredin ar flaenau eu bysedd, sy'n golygu y gall mwy o sganiau ddigwydd fel y cynlluniwyd hyd yn oed os byddant ond yn darganfod bod gan glaf ddyfais pan fydd yn cyrraedd.

Mae'n hanfodol bod rhagofalon yn cael eu cymryd gyda chleifion sydd â mewnbhaniadau sy'n cynnwys cydran fetel oherwydd y maes magnetig a gynhyrchir gan y sganiwr, oherwydd gall y maes magnetig achosi i'r mewnbaniad gynhesu, symud neu gamweithio.

Yn flaenorol, efallai y byddai radiograffwyr wedi gorfod gohirio neu ganslo'r apwyntiad er mwyn rhoi amser iddynt olrhain gwneuthuriad a model dyfais y claf ac ymchwilio i weld os oedd yn ddiogel bwrw ymlaen.

Roedd hyn yn hynod heriol mewn achosion lle roedd dyfeisiau wedi'u gosod flynyddoedd lawer yn ôl, mewn rhan wahanol o'r DU neu dramor. Dywedodd Maria Yanez Lopez o MRI Physics, yr adran sy'n gyfrifol am gynghori ar ddiogelwch sganiau, fod polisïau generig newydd sy'n cwmpasu sawl math o ddyfais yn dod i rym yn yr achosion hynny lle nad yw gwybodaeth am fewnbaniadau yn cael ei chasglu cyn apwyntiad y claf.

“Fe allwn ni geisio gwirio'r cofnodion ond efallai eu bod nhw mewn ysbyty mewn rhan arall o'r DU neu dramor,” meddai.

“Mewn un achos dywedwyd wrth y radiograffydd fod yr adeilad oedd yn dal y cofnodion wedi llosgi fel bod gwybodaeth wedi cael ei cholli.”

Wrth i wyddoniaeth feddygol ddatblygu, mae nifer y mewnbaniadau â chydrannau metel yn cynyddu.

Dynodir mewnbaniadau fel MR Diogel, MR Amodol neu MR Anniogel gan wneuthurwyr.

Hyd yn hyn mae MRI Physics, ar y cyd â'r Niwrrodiologydd Ymgynghorol o Dreforys, Dr Hannah Khirwadkar, wedi llunio saith polisi mewnbaniadau generig, pob un yn cwmpasu set benodol o fewnbaniadau, yn enwedig y rhai yr ystyrir eu bod yn peri risg diogelwch isel neu lle mae risgiau'n nodweddiadol ar draws mewnbaniadau o'r math hwnnw.

Mae gweithdrefnau wedi'u symleiddio hefyd ar gyfer mewnbaniadau MR Amodol y mae eu hamodau ar



Yn y llun uchod o'r chwith: Niwrrodiologydd Ymgynghorol Dr Hannah Khirwadka, Gwyddonydd Clinigol a Ffisegydd Cyseiniant Magnetig Dr Samantha Telfer, Prif Ffisegydd Cyseiniant Magnetig Maria Yanez Lopez a Radiograffydd Arolygol Barry Spedding

gyfer sganio diogel yn fwy cymhleth, megis rheolyddion calon a mewnbaniadau yn y cochlea.

Dywedodd Maria, Prif Ffisegydd Cyseiniant Magnetig: “Gyda'r polisïau mewnbaniadau generig, rydym yn ceisio adolygu cymaint o fewnbaniadau â phosibl o fewn un categori ac ar gyfer rhai ohonynt rydym wedi llwyddo i gysylltu â chaffael GIG Cymru, felly mae gennym y rhestr gyflawn o'r holl rai a brynwyd yn GIG Cymru o fewn cyfnod penodol.

“Rydym yn cynnal adolygiadau llenyddiaeth ac yn edrych trwy gronfeydd data rhyngwladol i wirio a adroddwyd am unrhyw effeithiau andwyol gyda'r mewnbaniadau hyn. Yna rydym yn llunio polisi i radiograffwyr ei ddilyn sy'n gyflym ac yn hawdd gobeithio. Mae'n dweud wrthynt pa osodiadau sydd eu hangen arnynt ar gyfer y peiriant.

“Nid yw bellach yn dibynnu arnynt yn gorfod mynd i ffwrdd a chael gwybod am y gwneuthuriad a'r model.” Dywedodd Maria fod y gwaith o bwysigrwydd cynyddol oherwydd y “môr o ddyfeisiadau”, y mae llawer ohonynt ymhlith pobl hŷn y gall fod angen gwaith ymchwilio brys arnynt lle nad oes unrhyw beth addas yn lle MRI.

Eglurodd, mewn achosion lle nad yw mewnbaniadau

wedi'u cynnwys mewn polisi neu weithdrefn generig, y bydd tîm MRI Physics yn darparu asesiad risg pwrpasol, fel rhan o'r Polisi Heb Label fel y'i gelwir.

“Yr hyn rydym hefyd yn gweld llawer ohono'r dyddiau hyn yw mewnbaniadau lle bu'n rhaid ailosod rhan a gall y rhan honno ddod gan wneuthurwr gwahanol i'r ddyfais wreiddiol. Rydym yn galw'r achosion hyn yn achosion cymysg,” dywedodd hi.

“Bydd y gwneuthurwr gwreiddiol wedyn yn dosbarthu'r ddyfais honno'n awtomatig fel MR Anniogel a dyna oedd yn arfer bod yn ddiwedd y trywydd i'r cleifion hyn o ran cael sgan MRI.

“Ond nawr gyda'r gweithdrefnau hyn gallwn ddweud beth yw'r risg: isel, canolig neu uchel a bydd yn rhaid i'r tîm clinigol bwysu a mesur y risg dechnegol honno yn erbyn y sefyllfa glinigol ac os gellid ddefnyddio sgan pelydr-X neu sgan arall.

“Gall llawer o'r achosion hyn nawr fynd ymlaen i gael sgan MRI, o fewn fframwaith ein Polisi Heb Labelu a chaniatâd gwybodus y claf.”

Tîm Ffiseg MRI Bae Abertawe yw'r unig un yng Nghymru ac mae hefyd yn darparu gwasanaethau i sefydliadau ieuchyd eraill yng Nghymru, lle mae'r datblygiadau hyn hefyd yn cael effaith gadarnhaol.

Llun tîm yn dangos (chwith): y cynorthwydd ffisiotherapi Emma Stephens; cydlynnydd archebu Lorraine Mthembu; uwch ffisiotherapydd Alice Mayo; arweinydd clinigol a ffisiotherapydd ymarfer uwch Chris Lambert; uwch ddietydd Nadia Kudrjasova; ymarferydd cynorthwyl dietetig Rhiannon Rogers; ffisiotherapydd Natalie Capel; cynorthwydd ffisiotherapi Natalie McCarthy. Yn cwlhau'r tîm, ond nid yn y llun, mae'r rheolwr cymorth busnes Lowri Ridings.



Tîm newydd yn helpu cleifion i ddod yn heini tra byddant yn aros am lawdriniaeth

Mae pobl sy'n aros am gluniau neu bengliniau newydd yn cael cynnig cymorth ychwanegol i'w cadw yn y siâp gorau posibl hyd nes y gall eu llawdriniaeth fynd rhagddo.

Mae mwy na 2,000 ohonyn nhw ar draws Bae Abertawe wedi cael eu gwahodd i asesiad i weld pa opsiynau allai fod ar gael iddyn nhw.

Mae'r rhain yn amrywio o ddosbarthiadau diet ac ymarfer corff, ffisiotherapi, pigladau steroid ar gyfer rheoli poen, neu gymhorthion symudedd fel ffyn cerdded neu fresys pen-glin.

Er mai dim ond yn ddiweddar y cafodd ei lansio, mae gwasanaeth adsefydlu orthopedig y bwrdd iechyd eisoes wedi asesu bron i 150 o gleifion.

O'r rhain, mae tua 100 wedi'u cyfeirio at un neu fwy o'r triniaethau amrywiol sydd ar gael, ac mae opsiynau rhithiol ar gael hefyd.

Fel sy'n wir ledled Cymru, mae rhestrau aros ar gyfer llawdriniaethau clun a phen-glin newydd wedi bod yn uchel ym Mae Abertawe ers peth amser. Mae'r bwrdd iechyd yn gweithio'n galed i fynd i'r afael â hyn, gan gynnwys agor theatrau newydd yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot sy'n cael eu datblygu fel canolfan ragoriaeth ar gyfer llawdriniaeth orthopedig wedi'i chynllunio.

Ond yr hiraf y mae pobl yn aros, y mwyaf yw'r risg y bydd ansawdd eu bywyd yn dirywio. I rai, gallai

arwain at fagu pwysau, a allai yn ei dro effeithio ar eu ffitrwydd ar gyfer llawdriniaeth. Mae'r gwasanaeth rhagsefydlu newydd yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'i pholisi 3P (hyrwyddo, atal a pharatoi ar gyfer gofal wedi'i gynllunio).

Dywedodd arweinydd clinigol y gwasanaeth, Chris Lambert, fod gwahoddiadau am asesiad cychwynnol wedi'u hanfon at bob claf ym Mae Abertawe sy'n aros i gael pen-gliniau neu gluniau newydd - tua 2,200 ohonyn nhw.

“Gallant ddod i mewn i glinig asesu lle maent yn cael opsiynau gan uwch ffisiotherapydd arbenigol neu ddietydd,” dywedodd Chris.

“Yna maent yn mynd i mewn i'r triniaethau yn ôl yr hyn sydd ei angen arnynt nhw a'r hyn maen nhw'n hapus i'w fynychu. Nid yw triniaeth yn orfodol ac mae rhai yn ei gwrthod neu'n dewis opsiynau hunanreoli.

“Y syniad yw eu cynorthwyo ar y rhestr aros i geisio gwneud y gorau o statws iechyd y claf cyn llawdriniaeth.

“Dylai hyn yn ei dro wella canlyniad llawdriniaeth a chyflymu eu hadferiad ar ôl llawdriniaeth.

“Po fwyaf ffit y byddan nhw'n cael llawdriniaeth, y cyflymaf y byddan nhw'n gwella.” Un o'r opsiynau yw dosbarth colli pwysau ar gyfer pobl y mae Mynegai Mâs eu Corff, neu BMI, yn uchel. Oherwydd y risgiau anesthetig cynyddol i'r cleifion hyn, y tebygrwydd yw y

bydd eu llawdriniaeth yn cael ei ohirio.

Mae'r dietydd rheoli pwysau arbenigol Nadia Kudrjasova a'r ymarferydd cynorthwyl dieteteg Rhiannon Rogers yno i helpu.

Dywedodd Nadia: “Gall colli pwysau fod yn heriol am lawer o resymau.

"Efallai na fydd rhai pobl mor actif ag yr oeddent ar un adeg oherwydd poen yn y cymalau a llai o symudedd, neu efallai bod eu harferion bwyta wedi newid.

“Byddwn yn darparu cymorth wedi'i deilwra i gleifion yn seiliedig ar eu hanghenion unigol.”

Yn ogystal â dietegwyr, bydd hefyd opsiynau ffisiotherapi sy'n ymestyn y tu hwnt i drefn ymarfer syml. Dywedodd y ffisiotherapydd Alice Mayo: “Rydym yn eu hasesu yn y clinig ac yna mae tair haen iddo.

“Mae gennym ni hydrotherapi, mae gennym ni grwpiau ymarfer corff o fewn ffisiotherapi, yn y campfeydd.

“Gallwn hefyd atgyfeirio at ganolfan hamdden leol y claf ar gyfer ymarfer corff yn y gymuned a ddarperir gan ein cydweithwyr yn y Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff.

“Ochr yn ochr â hyn gallwn gynnig bresys pen-glin a phigiadau steroid.

“Mae gennym ni'r opsiwn o wneud ymweliadau cymunedol, ymweld â phobl yn eu cartrefi eu hunain, ac yna cynnig cymhorthion cerdded.”



Darren Rix, yn y llun cyn (chwith) ac ar ôl gwneud rhai newidiadau ffordd o fyw sydd wedi helpu i gadw'r bygythiad o ddatblygu diabetes Math 2 i ffwrdd

Mae'n dda i siarad... sgwrs 30 munud yn arwain

Mae dyn wedi gallu atal datblygu cyflwr cronig diolch i sgwrs 30 munud.

Ar ôl i brawf llygaid arferol amlygu newid i un o'i lygaid, anfonwyd Darren Rix am brawf gwaed a ddatgelodd yn ddiweddarach ei fod yn gynddiabetig.

Er bod siwgr gwaed y dyn 50 oed yn uwch na'r arfer, nid oeddent yn ddigon uchel iddo gael diagnosis o ddiabetes math 2 – er ei fod mewn perygl mawr o'i ddatblygu.

“Cefais brawf llygaid a sylwodd yr optometrydd ar

rywbeth ar gefn fy llygad felly cefais fy atgyfeirio am brawf gwaed. Cefais fy ngalw i mewn i'm practis Meddyg Teulu a dywedwyd wrthyf fod lefelau fy siwgr gwaed yn uchel.

“Roedd yn dipyn o sioc. Pe bawn i wedi edrych yn y drych, ni fyddwn wedi meddwl fy mod yn gynddiabetig.

“Gofynnodd y meddyg teulu i mi os byddwn yn fodlon cael trafodaeth â thîm y Rhaglen Atal Diabetes, a chytunais i hynny.” Mae Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan, a lansiwyd y llynedd, eisoes wedi gweld

at newid ffordd o fyw wrth i'r claf Darren gadw diabetes i ffwrdd

canlyniadau cadarnhaol.

Ar ôl cael eu nodi fel rhai sydd mewn perygl o ddatblygu diabetes math 2 yn dilyn prawf gwaed, mae'r rhaglen yn cynnig ymryiad 30 munud i gleifion gyda gweithiwr cymorth dietegol sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig.

Mae'r ymryiad yn trafod pynciau fel gweithgaredd corfforol, bwyta'n iach ac yn hyrwyddo newidiadau eraill i'ch ffordd o fyw fel rhoi'r gorau i ysmegu a lleihau alcohol. Yn seiliedig ar waith a wnaed yn

wreiddiol yng Nghwm Afan a Gogledd Ceredigion, mae cynlluniau i'r rhaglen fod ar gael ym mhob un o wyth clwstwr Bae Abertawe – gyda gweithiwr cymorth dietegol wedi'i leoli ym mhob un.

Dywedodd Carol Brock, dirprwy bennaeth maeth a dieteteg Bae Abertawe: “Mae'n ymgynghoriad sy'n canolbwyntio ar y claf.

“Mae'n defnyddio gosod nodau sy'n canolbwyntio ar y claf, lle gofynnir i'r claf beth sy'n bwysig iddo/iddi. “Gall y gweithwyr cymorth dietegol hefyd gyfeirio

cleifion at wasanaethau a chymorth cymunedol.” Aeth Darren i ymgynghoriad â gweithiwr cymorth gofal iechyd yn ei bractis Meddyg Teulu, a'i hanogodd i gynyddu ei ymarfer corff.

Ychwanegodd: “Dechreuais nofio o ganlyniad, ac rwy'n dal i wneud hynny nawr gan fy mod yn ei fwynhau'n fawr.

“Hefyd gwnes i amnewidion bywd yma ac acw i'm prydau bywd a thorrais yn ôl ar fy nanteithion llawn siwgr.”

Modelau tebyg i fywyd llawfeddyg yn chwarae rhan dioddefwyr mewn ymosodiad terfysgol efelychiedig

Mae modelau tebyg i fywyd o anafusion a grëwyd gan lawfeddyg o Abertawe wedi chwarae rhan flaenllaw mewn ymosodiad terfysgol efelychiedig.

Yn wreiddiol, creodd yr ymgynghorydd trawma yn Ysbyty Treforys, yr Athro Ian Pallister, fodelau realistig o ddioddefwyr ffrwydradau bom, a ddefnyddiwyd i roi hyfforddiant llawn i lawfeddygon milwrol cyn iddynt gyrraedd y rheng flaen.

Er bod y rhain yn cynnwys rhannau penodol o'r corff fel coesau a thorsoau, maent yn awr wedi datblygu'n fersiynau corff llawn a all atgynhyrchu gwahanol anafiadau gan gynnwys clwyfau ffrwydradau ac ergydion gwn.

Wedi'i ddatblygu, megis â'r modelau blaenorol, mewn partneriaeth â'r Weinyddiaeth Amddiffyn, defnyddiwyd y Model Uwch Llawfeddygol, neu SAM, am y tro cyntaf mewn ymarfer clinigol yn y Fyddin yn gynharach eleni.

Mae'n "anadlu" a gellir ei bwmpio â gwaed ffug i efelychu gwaedu. Gellir mewndiwbio'r model, tynnu "meinwe marw" a'i ddefnyddio ar gyfer llawdriniaeth archwiliadol. Mae fersiynau cynharach o'r SAM wedi cael eu defnyddio i hyfforddi llawfeddygon milwrol Wcráin.

Creodd yr Athro Pallister y SAM gan ddefnyddio sganiau CT a meistri printiedig 3D o glwyfau penodol, sydd hefyd yn cynnwys anafiadau pelfig.

"Maen nhw wedi symud ymlaen i'r pwynt lle bynnag y bo modd, rydyn ni'n defnyddio model corff cyfan yn hytrach na dim ond rhan," meddai.

"Mae hyn yn helpu i atgyfnerthu'r trochi yn y sefyllfa efelychiedig yn ei chyfanrwydd, yn hytrach na dim ond edrych arno fel cyflawni tasg yn unig.

"Mae cyflawni tasg yn bwysig, ond rydym hefyd am i bobl brofi rhywbeth o realiti'r sefyllfa. Yn amlwg nid y realiti llawn. Ni allwn neu ni fyddem yn dymuno atgynhyrchu hynny ond dim ond i helpu i atgyfnerthu a helpu pobl i drochi mewn pethau ac ati, yn hytrach na theimlo'r ymdeimlad hwnnw o ddatgysylltu oddi wrth gyflawni tasg syml."

Ar ôl eu gêm gyntaf yn ymarfer hyfforddi'r Fyddin, rhoddwyd y SAMs ar waith eto fis diwethaf - y tro hwn mewn digwyddiad arbennig a gynhaliwyd yn Stadiwm Principality Caerdydd.

Mae'r Athro Pallister yn aelod o Gymdeithas Trawma Prydain, sefydliad cenedlaethol ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n ymwneud â gofal trawma.

Cynhaliodd ei Gyfarfod Gwyddonol Blyneddol yn Stadiwm Principality dros ddau ddiwrnod, a oedd yn cynnwys diwrnod hyfforddi ar sail efelychiad a gynhaliodd yr Athro Pallister, ac a oedd yn cynnwys tri o'i SAMs.

Mae hefyd yn llysgennad Cymru ar gyfer elusen citizensAID y DU gyfan, a sefydlwyd gan grŵp o glinigwyr sifil a milwrol yn 2017. Mae'n paratoi pobl, cymunedau a sefydliadau i helpu eu hunain a'i gilydd



Rhai o'r modelau SAM, a ddatblygwyd gan yr Athro Ian Pallister (lun isod)

pan fydd nifer o anafiadau, yn enwedig o ganlyniad i ymosodiadau bwriadol. Roedd citizenAID hefyd yn ymwneud â digwyddiad Caerdydd.

o ofal. Yna carwyd yr "anafusion" i ardal arall, lle treuliodd y cyfranogwyr weddill y diwrnod yn mynd trwy orsafoedd sgiliau gwahanol.

"Roedd y rhain yn ymwneud â sut y byddai'r cleifion yn cael eu rheoli, gan adolygu'n rhannol yr hyn a fyddai'n cael ei wneud ar adeg clwyfo, ond mwy i'w wneud â beth fyddai'n digwydd wedyn o ran rheoli difrod, dadebriad a llawdriniaeth," meddai'r Athro Pallister.

"Y nod oedd ehangu a dyfnhau dealltwriaeth y cyfranogwyr o'r pethau syml y gellir eu gwneud i helpu i achub bywydau mewn amgylchiadau trasig o'r fath. "Roedd yr adborth yn dda iawn."

Roedd yn un o'r digwyddiadau mawr cyntaf, ac yn sicr y cyntaf yng Nghymru, roedd citizensAID wedi cymryd rhan ynddo ers y pandemig. Dywedodd yr Athro Pallister ei fod bron â disgyn oddi ar y radar oherwydd Covid.

"Ond gyda'r amgylchiadau fel y maent, mae'n debyg bod y syniad o gael aelodau o'r cyhoedd yn effro i'r posibilrwydd y bydd yn rhaid iddyn nhw ddarparu gofal byrfyfur pan maen nhw'n disgwyl leiaf iddo fod yn fwy perthnasol nawr nag yr oedd ychydig fisoedd yn ôl," ychwanegodd.

"Mae angen i ni ddechrau ennyn rhagor o ddiddordeb a rhagor o ymwybyddiaeth."

Rhagor am citizenAID yma: <https://www.citizenaid.org/>



Yn y llun ar y chwith, byddai Carys Howell a Rebecca Gillman, a greodd brosiect a oedd yn dangos i ba raddau y byddai cyfnewid mewnanadlyddion dos mesuredig (MDIs) ar gyfer mewnanadlyddion powdr sych (DPIs), lle bo'n briodol, yn dda i gleifion ac i'r blaned. Yn y llun ar y dde, aelodau o'n tîm Ystadau a enillodd wobwr Cychwyn Lles Staff y Flwyddyn am greu cysylltiadau natur byw ar draws ein safleoedd. Yn y cyfamser, mae staff tîm anesthetig wedi bod yn rhan o brosiect arbed ynni sy'n cynnwys gwirio offer theatr dwbl-wirio yn cael ei ddifffodd pan nad oes ei angen



Mae 2023 yn flwyddyn fawr ar gyfer cynaliadwyedd, ond mae gennym fwy i'w wneud yn y flwyddyn i ddod

Mae cynaliadwyedd yn parhau i fod yn ffocws mawr ym Mae Abertawe, ac mae 2023 wedi amlygu sut mae staff a'r bwrdd iechyd wedi ei groesawu'n llawn - nawr rydym am adeiladu ar hyn yn y flwyddyn i ddod.

Er bod lefel y gofal a ddarparwn i gleifion bob amser ar flaen y gad yn yr hyn a wnawn, rydym bob amser yn edrych ar ffyrdd y gallwn ni, fel sefydliad iechyd, dorri ein hól troed carbon.

Mae eleni yn sicr wedi bod yn un y mae gennym ddigon i weiddi amdano.

Ein llwyddiant mwyaf o ran cynaliadwyedd fu datblygu ein fferm solar ger Ysbyty Treforys.

Mae'r fferm solar - y gyntaf o'i fath yn y DU i bweru ysbyty'n uniongyrchol - wedi lleihau ein hól troed carbon ers mis Hydref 2021, gydag arbediad o 1,933 tonnelli CO2e - sy'n cyfateb mewn milltiroedd i 521 o hediadau o Faes Awyr Caerdydd i Sydney - gan danlinellu ei effaith o safbwynt amgylcheddol.

Nawr mae yn y broses o gael estyniad 1MW - gan fynd ag ef i 5MW - a batri arbennig a fydd yn gallu storio unrhyw bŵer solar dros ben a gynhyrchir ar y dyddiau mwyaf disglair, i'w ddefnyddio ar ôl i'r haul fachlud. Dylai'r gwaith gael ei gwblhau erbyn mis Ebrill, a disgwyli'r estyniad a'r batri gynhyrchu traean o bŵer Ysbyty Treforys.

Er y bydd y fferm solar yn parhau i sicrhau arbedion ynni ac ariannol enfawr, rydym yn ymwybodol bod newidiadau - ni waeth pa mor fawr neu fach - i gyd yn adio pan byddant yn cael eu croesawu ar draws y sefydliad.

Dyna pam y gwnaethom greu digwyddiad gwobrau cynaliadwyedd cyntaf Cymru o'r enw Cystadleuaeth

y Tîm Gwyrdd. Fe wnaethom gysylltu â Hywel Dda i sefydlu'r digwyddiad, a oedd yn annog staff a gwasanaethau i arddangos eu syniadau arloesol. Tra bod enillydd yn cael ei gyhoeddi ar y noson, roedd safonau pob cais yn eithriadol o uchel tra bod ymdrechion y staff a'r arbedion posib o ran ynni yn galonogol iawn.

Ymhlith y ceisiadau eithriadol roedd prosiect eithriadol o fuddiol gan ein tîm fferylliaeth.

Edrychodd eu gwaith ar sut y gallai cleifion asthma dorri ein hól troed carbon yn ôl yr hyn sy'n cyfateb i 552 o deithiau car o amgylch y byd - yn syml trwy newid mewnanadlwywr dogn mesuredig (MDI) am fewnanadlydd powdr sych, lle'n briodol. Gan aros ar y pwnc o fewnanadlwywr, cynhaliodd wyth fferyllfa yng Nghlwlwstr y Cymoedd Uchaf gynllun peilot y cyntaf yng Nghymru a welodd bob elfen o

fewnanadlydd yn cael ei ailgylchu ar gyfer plastig a metel tra bod y nwyon sy'n weddill yn cael eu cywasgu a'u hailddefnyddio.

Mae digon o enghreifftiau gwych eraill o'n staff yn chwilio am ddulliau arloesol o ddarparu gofal iechyd mwy cynaliadwy.

Ar ddechrau'r flwyddyn fe wnaethom lansio ap archebu bywyd newydd, sydd wedi helpu i dorri costau, lleihau gwastraff bywyd a darparu bwydlen well i gleifion.

Bu'n destun treial llwyddiannus cyn cael ei gyflwyno ar draws ein tri phrif safle, ac mae o fudd mawr i ni wrth i ni anelu at fodloni canllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer lleihau gwastraff bwyd.

Mae ein staff theatr hefyd wedi dangos eu menter drwy wneud newidiadau bach sy'n sicrhau canlyniadau mawr. Er mwyn mynd i'r afael â chost gynyddol trydan

ac i leihau'r ynni a ddefnyddir gan y bwrdd iechyd, mae 'gwiriad cau theatrau dewisol' wedi'i greu gan y tîm anaesthetig sy'n annog staff i ddifffodd offer arbenigol pan nad ydynt yn cael eu defnyddio.

Mae ein staff labordy hefyd wedi bod yn gwerthuso eu dulliau ac wedi gwella eu gweithdrefnau ailgylchu a gwaredu, ynghyd â gwneud newidiadau i arbed ynni yn eu hymgais i leihau ôl troed carbon eu gwasanaeth. Yn fwyaf diweddar, enillodd ein tîm Ystadau wobwr Menter Lles Staff y Flwyddyn yn swyddogaeth flynyddol y Sefydliad Peirianneg Gofal Iechyd a Rheoli Ystadau (IHEEM). Maent wedi greu cysylltiadau byd natur byw ar draws ein safleoedd, wedi datblygu mannau gwyrdd ac wedi helpu bywyd gwyllt i ffynnu, sydd yn ei dro wedi rhoi hwb i les staff, cleifion a gwirfoddolwyr.

Bu trafodaethau a digwyddiadau pwysig yn ystod y flwyddyn hefyd, yn amrywio o hyrwyddo teithio cynaliadwy yn ystod Wythnos y Beic a'n cynllun Beicio i'r Gwaith, ynghyd â chasglu syniadau gan gydweithwyr yn ein harolwg teithio staff.

Wrth symud ymlaen, yn ddiweddar rydym wedi penodi tri arweinydd clinigol cynaliadwy - bwrdd iechyd yn gyntaf. Elana Owen, Anesthetidd Ymgynghorol; Sue West-Jones, Ymgynghorydd Adran Achosion Brys ac Alexandra Strong, Jill Rowe Rheolwr Uned Ambiwllans Niwroleg wedi'u penodi i gymryd y rolau.

Ochr yn ochr â'u cyfrifoldebau clinigol o ddydd i ddydd, maent hefyd yn cael y dasg o ymgorffori cynaliadwyedd ar draws y bwrdd iechyd i gyflawni amcanion newid yn yr hinsawdd a gweithio'n agos gyda chydweithwyr a grwpiau staff.

Mae'r rhain yn benodiadau pwysig iawn sy'n tanlinellu ein penderfyniad i wella ein dulliau a'n cyfrifoldebau cynaliadwy. Ond rydym am wneud mwy, ac ynghyd â chefnogaeth, syniadau a brwdfrydedd ein staff, gallwn gyflawni hynny.

Beth sydd ar y Gweill

Dyddiadau i'ch dyddiadur



Ionawr 17
Cynorthwyo Gweithwyr gyda Menopos - sesiwn i reolwyr.
MS Teams: 10-11am
Mae'r sesiwn hon wedi'i hanelu at Reolwyr i ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol wrth gynorthwyo gweithwyr sy'n profi symptomau menopos ac addasiadau y gellir eu rhoi ar waith i gynorthwyo ein gweithwyr.

Os oes gennych unrhyw faterion / ymholiadau, anfonwch e-bost at SBU.OHWPTraining@wales.nhs.uk

Ionawr 22
SBU Menopos Cafe MGH
Mae Caffis Menopos yn ddigwyddiadau cynhwysol sy'n agored i holl staff SBU sydd â diddordeb yn y menopos: pob rhyw a phob oed. Dewch i Ymuno â ni i drafod popeth Menopos. Yn digwydd yn yr Ystafell Gyfarfod, Llyfrgell Ysbyty Treforys

Ionawr 30
REACT Iechyd Meddwl - Sut i gael sgysiaau seicolegol graff a chefnogol â chydweithwyr
Mae REACTMH® yn offeryn, a ddatblygwyd gan arbenigwyr yn March on Stress, sydd â'r nod o'ch helpu i gael sgysiaau seicolegol graff a chefnogol â chydweithiwr am eu hiechyd meddwl.

Beth i'w ddisgwyl? 1awr15 – 1awr30 o sesiwn hyfforddi yn cael ei chyflwyno drwy MS Teams, o 11-12.30pm.

Chwefror 5
Gweithdy Llif Cleifion - Llwybr Rheolwyr - Darlithfa, CNPT, 9-430pm

Mae'r Gweithdy Llif Cleifion wedi'i anelu at glinigwyr a chydweithwyr sy'n ymwneud â chlinigau cleifion gofal wedi'i gynllunio. Mae'r modd rydym yn aml yn rhedeg ein clinigau gofal presennol wedi'i gynllunio yn anfwriadol ond yn debygol o arwain at giwiau a theimlad o anhrefn. Mae'r gweithdy

hwn yn codi ymwybyddiaeth o'r dull Peirianeg Systemau Gofal Iechyd o fynd ati ar y cyd i wneud diagnosis, dylunio a darparu atebion effeithiol i rai o'r diffygion dylunio cyffredin hyn sy'n arwain at glinigau diogelach a thawelach i staff a chleifion.

Chwefror 6
Cynnal Asesiadau Risg Beichiogrwydd - Sesiwn i Reolwyr -12-1pm, MS Teams
Mae'r sesiwn hon wedi'i hanelu at Reolwyr i ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol ar gefnogi gweithwyr bechiog a chynnal asesiadau risg beichiogrwydd. Os oes gennych unrhyw faterion / ymholiadau, e-bostiwch SBU.OHWPTraining@wales.nhs.uk

Chwefror 20-21
hyfforddiant WARRN (MH&LD)
Yn digwydd yn y capel, Ysbyty Cefn Coed. Sylwch trwy ofyn am le wedi'i archebu, byddwch wedi cytuno â'ch rheolwr llinell y byddwch yn cael eich rhyddhau i fynychu'r ddau ddiwrnod gan fod lleoedd yn gyfyngedig. I archebu lle, e-bostiwch – Liz.Mann@Wales.nhs.uk

Chwefror 20
Addasiadau Teilwredig i Reolwyr - MS Teams, 2-3pm
Sesiwn i Reolwyr edrych ar y rhan Addasiadau Teilwredig o'r polisi Rheoli Presenoldeb yn y Gwaith a sut i gynorthwyo gweithwyr ag Addasiadau wedi'u teilwra i leihau absenoldeb salwch a chynorthwyo gweithwyr yn eu gweithle. Os oes gennych unrhyw faterion neu ymholiadau, anfonwch e-bost at SBU.OHWPTraining@wales.nhs.uk

Am ragor o ddigwyddiadau ar gyfer eich dyddiadur, mewngofnodwch i'r rhestrau digwyddiadau ar Fewnrwyd SBUHB.

HERIO EICH HUN AR GYFER 2024

Mae gennym leoedd ar gyfer:

- HANNER MARATHON CAERDYDD
 - PENWYTHNOS CWRYS HIR CYMRU
- E-bostiwch:**
Swanseabay.HealthCharity@wales.nhs.uk

Elusen a Digwyddiadau

Elusen Iechyd Bae Abertawe yn edrych ar flwyddyn lwyddiannus arall yn 2024



Mae gwasanaethau oncoleg a haematoleg wedi elwa o gyfraniad o £2,500 ar ôl codi arian gan y claf Helen Morgan, all o'r dde yn y llun. Aeth Helen ar daith gerdded nodedig 10 milltir. Roedd ffrind i'r teulu a chapten rygbi Cymru, Jac Morgan, wrth law i gyflwyno'r sicec am yr arian. Yn y cyfamser isod, chwith, mae staff yn dangos gwobrau a enillwyd yn Raffi Fawr y Nadolig. Ac yn wir, chwaraeodd sêr gorffennol a phresennol Dinas Abertawe y cymeriad o Siôn Corn trwy ddsbarthu anrhegion, gan gynnwys PlayStation a theledu, i gleifion ifanc yn Ysbyty Treforys



Mae ein Helusen Iechyd Bae Abertawe yn anelu at adeiladu ar 2023 llewyrchus iawn drwy gefnogi rhai prosiectau allweddol yn y flwyddyn i ddod.

Bu'r deuddeg mis diwethaf yn llwyddiant mawr, gyda'n gwasanaethau yn elwa o nifer ryfeddol o anrhegion.

Mae tua £250,000 wedi'i dderbyn mewn addewidion untro, ac mae'r elusen Iechyd yn awyddus i estyn diolch enfawr i bawb a fu'n ymwneud â chodi arian ac i bawb sydd wedi rhoi mor hael dros y 12 mis diwethaf.

Bu cyfnod y Nadolig yn arbennig o fuddiol, gyda Raffi Fawr y Nadolig a'r Arwerthiant Pobi yn codi tua £2,500 i gronfa Canolfan Ganser De Orllewin Cymru.

"Rydym wedi cael blwyddyn wych a hoffem ddiolch i bawb am eu

gwaith a'u haelioni," meddai rheolwr cymorth codi arian Elusen Iechyd Bae Abertawe, Lewis Bradley.

"Wrth edrych ymlaen at eleni, bydd rhai ymgyrchoedd codi arian mawr i gadw llygad amdanynt, gan gynnwys adnewyddu llety NICU yn Singleton, 20 mlynedd ers sefydlu Canolfan Ganser De Orllewin Cymru."

- Os yw'r stori hon wedi eich ysbrydoli i godi arian ar gyfer eich GIG lleol, yna byddai Elusen Iechyd Bae Abertawe wrth eu bodd i glywed oddi wrthyh. E-bostiwch y tîm elusen yn: swanseabay.healthcharity@wales.nhs.uk.

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 cynorthwyo cleifion, tra mae hefyd yn cefnogi amrywiaeth o brosiectau i wella'r amodau gwaith a'r cymorth sydd ar gael i staff. Mae gan bron bob ward ac adran eu cronfa eu hunain, sydd i gyd yn dod o dan ymbarél Elusen Iechyd Bae Abertawe.

Felly os yw rhywun am roi rhywbeth yn ôl ar gyfer y gofal y mae nhw neu rywun annwyl wedi'i dderbyn, mae'r elusen yn sicrhau y bydd yr arian a godir yn mynd yn uniongyrchol yno.

Nid yw'r elusen yn disodli cyllid y GIG ond mae'n defnyddio rhoddion a dderbyniwyd gan gleifion, eu teuluoedd, staff a chymunedau lleol i ddarparu y tu hwnt i'r hyn y gall y GIG ei ddarparu.

I gael gwybod mwy, cyfeiriwch at y ddolen i wefan Elusen Iechyd Bae Abertawe isod.

lechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Cysylltwch â'r tîm golygyddol: communications.department@wales.nhs.uk
(Rhif elusen gofrestredig 1122805)

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

Cysylltwch ag elusen Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe ar ein gwefan: bipba.gig.cymru/elusen-lechyd-bae-abertawe/