



Datganiad Ansawdd Blynyddol

2018 - 2019



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Contents

6	Ein Gwaith Celf
8	Cymru Iach
30	Cadw'n DdiogelGlobal Iechyd
34	Cyhoeddus Byd-eang
42	Ein Heffaith
52	Cydraddoldeb
60	Camau Gweithredu Prydlon
65	Ein Staff
73	Dysgu O Adborth



Rhagair

Croeso i'n Datganiad Ansawdd Blynyddol ar gyfer 2018-2019, sy'n rhoi enghreifftiau o'r gwaith anhygoel sy'n cael ei gyflawni ar draws ein sefydliad, nid yn unig gan ein staff ond gan ein partneriaid hefyd, sy'n gweithio yma yng Nghymru a ledled y byd. Rydym yn gweithio'n barhaus i gyflawni dyfodol iachach i bobl Cymru. Rydym yn gwneud hyn drwy weithio gyda chymunedau, cyrff cyhoeddus a phreifat, elusennau a grwpiau gwirfoddol a chymunedol ar draws ystod eang o sectorau, gan gynnwys iechyd, tai, awdurdodau lleol, yr heddlu, y gwasanaeth tân a'r byd addysg. Rydym hefyd yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru.

Rydym yn ymrwymedig i gynnwys pobl o gymunedau a sefydliadau ledled Cymru i helpu i drawsnewid iechyd a llesiant ein poblogaeth. Mae'r Datganiad Ansawdd Blynyddol hwn yn rhoi enghreifftiau o'r gwaith rydym wedi bod yn ei wneud yn ystod blwyddyn gyntaf ein strategaeth hirdymor 'Gweithio i Wireddu Dyfodol Iachach i Gymru', a hefyd yr hyn rydym wedi bod yn ei wneud i gyflawni eich cyfrifoldebau o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Fe welwch ei bod wedi bod yn flwyddyn brysur o ran popeth a wnawn, ac ni fyddai wedi bod yn bosibl cyflawni hyn heb gefnogaeth anhygoel ein pobl a'n partneriaid. Ar ran y Bwrdd, hoffem ddiolch i'r holl bobl hynod dalentog sy'n gweithio i ni yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, sy'n mynd y tu hwnt i'r disgwyliadau er mwyn gwahaniaeth, a'n partneriaid sy'n ymrwymedig i weithio gyda ni i drawsnewid ein hiechyd yng Nghymru.

Jan Williams, OBE FRSPH
Chair Public Health Wales

Tracey Cooper
Chief Executive
Public Health Wales



Coeden baobab, coeden bywyd

Ein Gwaith Celf

Mae gweithio gyda cheiswyr lloches yn ein gorfodi i wynebu realiti byd sy'n newid. Er ein bod yn wlad fach, mae Cymru yn cael ei heffeithio gan heriau mawr megis gwrthdaro, newid amgylcheddol a thlodi sy'n arwain at ddadleoli mwy o boblogaethau.

ofyn a ydym yn ymdrin ag anghydraddoldeb a gwahaniaethu ar draws yr holl grwpiau ac a ydym yn gwneud i bobl deimlo'n ddi-rym neu'n ddibwys.

A ydym yn sicrhau bod cynhwysiant yn flaenoriaeth, gan helpu pob rhan o'n cymdeithas i elwa ar fentrau sydd â'r nod o wella iechyd y boblogaeth?

Os gallwn ymdrin ag anghenion pobl sy'n wynebu heriau penodol, gan wneud yn siŵr ein bod yn adlewyrchu amrywiaeth o brofiadau yn ein gwaith, yn sicr bydd ein canlyniadau yn well i bawb. Darparwyd y gwaith celf ar gyfer ein clawr gan Oasis Cardiff, elusen ddielw sydd â'r nod o helpu ffoaduriaid a cheiswyr lloches yng Nghaerdydd.

Mae Oasis Cardiff yn cefnogi 100 i 150 o ymwelwyr bob dydd, gan gynnwys pobl o Iran, Irac, Affganistan, Y Swdan, Mali a'r Congo, ymhlith llawer o wledydd eraill. Mae rhai newydd gyrraedd Caerdydd ac eraill wedi bod yma ers ychydig o flynyddoedd ac yn ymweld ag Oasis i gymdeithasu gyda'r ffrindiau niferus y maent wedi'u gwneud yno.

Cefnogwyd y gwaith celf gan artistiaid cymunedol lleol a chafwyd cyfraniadau gan blant, menywod a dynion sy'n mynychu'r prosiect. Roedd pawb a oedd ynghlwm wrth y gwaith celf yn meddwl mai'r goeden baobab oedd un o'r symbolau gorau i gynrychioli iechyd a llesiant.

Mae'r goeden baobab yn anhygoel. Mae'n ymddangos yn aml mewn traddodiadau a chwedlau Affricanaidd, ac mewn meddyginiaethau naturiol traddodiadol. Mae ganddi lawer o nodweddion a chaiff ei hystyried yn symbol o fywyd a phositifrwyd gan lawer o bobl o Affrica.

Roedd y grŵp yn Oasis yn teimlo bod tebygrwydd mawr rhwng y goeden hon a'u profiadau hwy, a phrofiadau ceiswyr lloches a ffoaduriaid eraill a chymunedau ehangach Cymru, sydd oll yn dibynnu ar eu dyfalbarhad a'u cryfder eu hunain mewn sefyllfaoedd anodd neu heriol. Llungopiodd y grŵp ddwylo i gynrychioli dail y goeden, fel symbol o gyfeillgarwch a helpu ei gilydd. Caiff llawer o ddwylo a sawl cenedl eu cynrychioli yn y gwaith celf, fel symbol o iechyd a llesiant o safbwynt y ceiswyr lloches yng nghyd-destun Cymru. Mae'r boncyff hefyd yn cynrychioli ffordd neu daith – taith y mae pob ceisiwr lloches yn Oasis wedi'i bod arni, ac mae llawer o'r teithiau hynny yn frawychus. Mae'r goeden baobab yn cynrychioli dod i delerau â'r anawsterau sydd ynghlwm wrth ddadleoli a hefyd yr elfennau o feithrin sydd ynghlwm wrth natur, a gynrychiolir gan goeden yn yr achos hwn. Coeden arbennig a doeth iawn.

Mae 'Cymru Lach' yn golygu ein bod yn gweithio gydag eraill i wneud gwahaniaeth i iechyd a llesiant y cenedlaethau sy'n byw ac yn gweithio yng Nghymru heddiw ac yn y dyfodol. Dyma rai enghreifftiau o'n gwaith i hybu a diogelu iechyd.



Ein strategaeth hirdymor

Yn Haf 2018, fe wnaethom lansio ein strategaeth hirdymor newydd, 'Gweithio i wireddu dyfodol iachach i Gymru'. Gwnaed cryn dipyn o waith yn ystod 2017-18 i ddatblygu ein strategaeth newydd sy'n cwmpasu'r blynyddoedd 2018 i 2030. Bydd yn ein galluogi i ganolbwyntio ar y ffordd orau o weithio gyda'n partneriaid i gael yr effaith fwyaf ar wella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.

Fe wnaethom ddefnyddio ffynonellau gwybodaeth amrywiol er mwyn datblygu ein strategaeth, gan gynnwys mwy na 1,000 o oriau o adborth gan staff a rhanddeiliaid ac arolwg cyhoeddus 'Cadw'n lach yng Nghymru', a gynhyrchodd wybodaeth ddefnyddiol iawn. Dylanwadodd y gyfraith, rheoliadau, ymchwil ac adroddiadau perthnasol ar ein dull gweithredu hefyd.



Yn ystod 2018, dechreuwyd ar waith i gyflawni'r saith blaenoriaeth o ddeilliodd o'r adborth a'r arolwg. Y blaenoriaethau hyn yw sail ein Cynllun Strategol. Cefnogir pob blaenoriaeth gan nifer o amcanion sy'n nodi'r hyn y byddwn yn ei wneud dros y tair blynedd nesaf. Caiff pob un o'r amcanion hyn, yn ei dro, ei ategu gan gynlluniau manwl a fydd yn cael eu monitro drwy ein Cynllun Blynyddol. Er mwyn cefnogi'r gwaith o ddatblygu'r cynlluniau hyn, mabwysiadwyd dull cynllunio newydd, gan gynnwys staff o bob rhan o'r sefydliad a'u hannog i gyfrannu at ein cynlluniau. Cynhaliwyd sesiwn gynllunio ar gyfer pob blaenoriaeth er mwyn i staff gael cyfle i gyfrannu at y broses, a bu hyn o gymorth i lywio ein hamcanion ymhellach.

Yn dilyn lansio ein strategaeth hirdymor:



Rhoddwyd trefniadau newydd ar waith gennym hefyd ar gyfer rheoli ein blaenoriaethau.



Mae'r trefniadau hyn wrthi'n cael eu datblygu. Maent yn adeiladu ar y gwaith cynllunio blaenorol ac yn sicrhau bod y blaenoriaethau yn cael eu hybu ar draws rhannau perthnasol o'r sefydliad.



Mae'r trefniadau newydd yn cynnwys cyfrifoldeb dros lywodraethu, a dirprwyo ein prif flaenoriaethau o'n Tîm Gweithredol i'r grwpiau blaenoriaeth strategol, i sicrhau ein bod ar y trywydd cywir i gyflawni'r strategaeth hirdymor a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i

<https://bit.ly/2JGVogU>

Ein blaenoriaethau
ar gyfer
2018-2030

Meithrin
a defnyddio
gwybodaeth a
sgiliau i wella
iechyd a llesiant
ledled Cymru

Dylanwadu ar
benderfyniadau
ehangach
iechyd

Gwella llesiant
meddyliol a
chydnerthedd

*Gweithio i
wireddu
dyfodol
iachach i
Gymru*

Cefnogi gwaith i
ddatblygu **system
iechyd** a gofal
gynaliadwy sy'n
canolbwyntio ar atal
ac ymyrryd yn gynnar

Hyrwyddo
ymddygiad iach

Diogelu'r
cyhoedd rhag
heintiau a
bygythiadau
amgylcheddol i
iechyd

Sicrhau
dyfodol iach
ar gyfer y
genhedlaeth
nesaf

Ein gwerthoedd

Cydweithio gydag ymddiriedaeth a pharch i wneud gwahaniaeth

cytunodd y sector cyhoeddus yng Nghaerdydd ar 14 o ymrwymiadau fel rhan o siarter i gefnogi ac annog staff i gerdded neu feicio i'r gwaith neu ddefnyddio trafndiaeth carbon isel. Cydlynwyd y cynllun gan ymgynghorydd yn y tîm iechyd cyhoeddus lleol.

Dull cydgysylltiedig: arweinyddiaeth ym maes iechyd cyhoeddus o fewn Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus

Caiff Siarter Teithio Iach Caerdydd ei lansio ym mis Ebrill 2019 ac mae'n ymrwymiad cyhoeddus gan gyflogwyr mawr yn y sector cyhoeddus yng Nghaerdydd, gan gynnwys ni a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Bydd un ar ddeg o sefydliadau sydd wedi ymrwmo i'r siarter yn y digwyddiad lansio, gan gynrychioli dros 33,000 o staff y sector cyhoeddus yng Nghaerdydd. Ar ôl i'r siarter gael ei lansio, rydym yn gobeithio bydd modd ei chynnig i'r sector preifat yng Nghaerdydd, a hefyd i sefydliadau yn y sector cyhoeddus ym Mro Morgannwg ac o bosibl mewn rhannau eraill o Gymru.

Rydym wedi parhau i gydweithio'n agos â Chyngor Caerdydd ar:



Strategaeth aer glân y ddinas, i geisio lleihau llygredd aer



Rydym hefyd yn cynllunio treialon Nextbike-ar-bresgripsiwn, sy'n galluogi meddygon teulu i gynnig aelodaeth am ddim i Nextbike, y cynllun llogi beiciau hynod boblogaidd yng Nghaerdydd.

Hyfforddiant Sgiliau Gwella Ansawdd

Mae 1000 o Fywydau – Gwasanaeth Gwella wedi bod yn gweithio gydag Addysg a Gwella Iechyd Cymru i ddatblygu rhaglen Hyfforddiant Sgiliau Gwella Ansawdd unigryw.

Mae'r rhaglen wedi'i hanelu at feddygon a deintyddion dan hyfforddiant (a'u hyfforddwyr). Ei nod yw darparu hyfforddiant o ansawdd uchel mewn perthynas ag egwyddorion Gwella Ansawdd, a chael mynediad i adnoddau hyfforddiant Gwella Ansawdd i gefnogi arloesedd a rhagoriaeth ym maes gofal iechyd.

Nod y rhaglen genedlaethol arloesol hon yw:



Cynnwys mynediad at Wella Ansawdd fel rhan o hyfforddiant ôl-raddedig yng Nghymru, a chefnogi'r gwaith o ddatblygu rhwydweithiau Gwella Ansawdd ledled Cymru;



Gwella mynediad at adnoddau Gwella Ansawdd presennol a datblygu prosiectau Gwella Ansawdd arloesol o ansawdd uchel gan feddygon a deintyddion dan hyfforddiant (a'u hyfforddwyr) er budd cleifion; ac



chwricwla addysgol cyfredol fel rhan o hyfforddiant ôl-raddedig ledled Cymru.



"Caiff y rhaglen hyfforddi Gwella Ansawdd nodedig hon, sy'n canolbwyntio ar brosiectau, ei mapio yn erbyn cwricwla hyfforddi penodol y Coleg Brenhinol ac mae hefyd yn adlewyrchu'r pwyslais cynyddol ar Wella Ansawdd fel rhan o Alluoedd Proffesiynol Generig y Cyngor Meddygol Cyffredinol."

- Dr Gethin Pugh





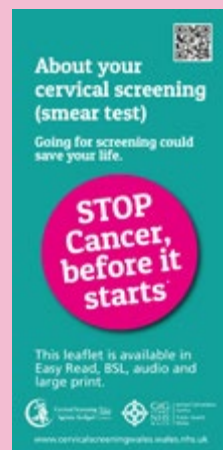
Mae Sgrinio Serfigol Cymru wedi dechrau defnyddio prawf sgrinio newydd

Cymru yw'r wlad gyntaf yn y DU i ddechrau defnyddio sgrinio HPV (feirws papiloma dynol) risg uchel fel y prif ddull o sgrinio serfigol. Dechreuodd y profion hyn ledled Cymru ar 17 Medi 2018.

Yn flaenorol, roedd Pwyllgor Sgrinio Cenedlaethol y DU wedi argymhell profi ar gyfer mathau o HPV risg uchel fel y prif fath o brawf sgrinio serfigol. Dengys tystiolaeth fod y prawf hwn yn well na'r prawf sgrinio blaenorol o ran canfod newidiadau yng nghelloedd ceg y groth a allai droi'n ganser. Mae hefyd yn fwy cywir o ran adnabod menywod lle nad oes newid yn eu celloedd. Cytunodd Llywodraeth Cymru â'r argymhelliad hwn, ac yna dechreuwyd cynllunio ar gyfer sgrinio HPV sylfaenol yng Nghymru.

tair blynedd a gwahoddir menywod rhwng 50 a 64 oed bob pum mlynedd.

Dechreuwyd treialu sgrinio HPV sylfaenol ym mis Ebrill 2017, lle y cafodd 20% o'r menywod a fynychodd brawf sgrinio sylfaenol ar ffurf prawf HPV.



Gwerthuswyd y treial hwn yn ofalus, gan gynnwys ystyried perfformiad y prawf a gwahodd adborth gan fenywod a staff.

Cwblhaodd 914 o fenywod holiaduron am brawf HPV a gofynnwyd iddynt am sylwadau am y wybodaeth a roddwyd iddynt ynghylch y broses sgrinio.

Defnyddiwyd eu hymatebion i wella'r wybodaeth hon ar gyfer y lansiad llawn.



Er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth a gwella nifer y menywod sy'n cael profion sgrinio serfigol, rydym wedi cynnal ymgyrch gynhwysfawr ar y cyfryngau cymdeithasol. Nod yr ymgyrch **#CaraGegDyGroth**, a lansiwyd ym mis Mawrth 2019, yw annog mwy o fenywod i gael prawf sgrinio serfigol, yn enwedig y rhai rhwng 25 a 30 oed (sef y nifer lleiaf sy'n manteisio ar brofion), a chynyddu dealltwriaeth pobl am HPV.



Oeddech chi'n gwybod?

- Gall sgrinio serfigol atal canser ceg y groth.
- Caiff canser ceg y groth ei achosi gan fathau risg uchel o feirws papiloma dynol (HPV).
- Gellid trosglwyddo HPV drwy unrhyw fath o gysylltiad rhywiol gyda dyn neu fenyw.



Bach a Iach

Menter a ddatblygwyd ym Mhowys i hyrwyddo ein rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach yw Bach a Iach. Mae'n canolbwyntio ar elfennau bwyd a ffitrwydd y Cynllun Cyn-ysgol Iach. Gan adeiladu ar y llwyddiant yr adroddwyd arno gyntaf yn Natganiad Ansawdd Blynyddol Bwrdd Iechyd addysgu Powys, mae bron 90% o leoliadau gofal dydd llawn a sesiynol ym Mhowys bellach yn cymryd rhan yng Nghynllun Cyn-ysgol Iach Powys. Recriwtiwyd mwy na hanner y rhain drwy fenter Bach a Iach Powys a lansiwyd yn 2016.



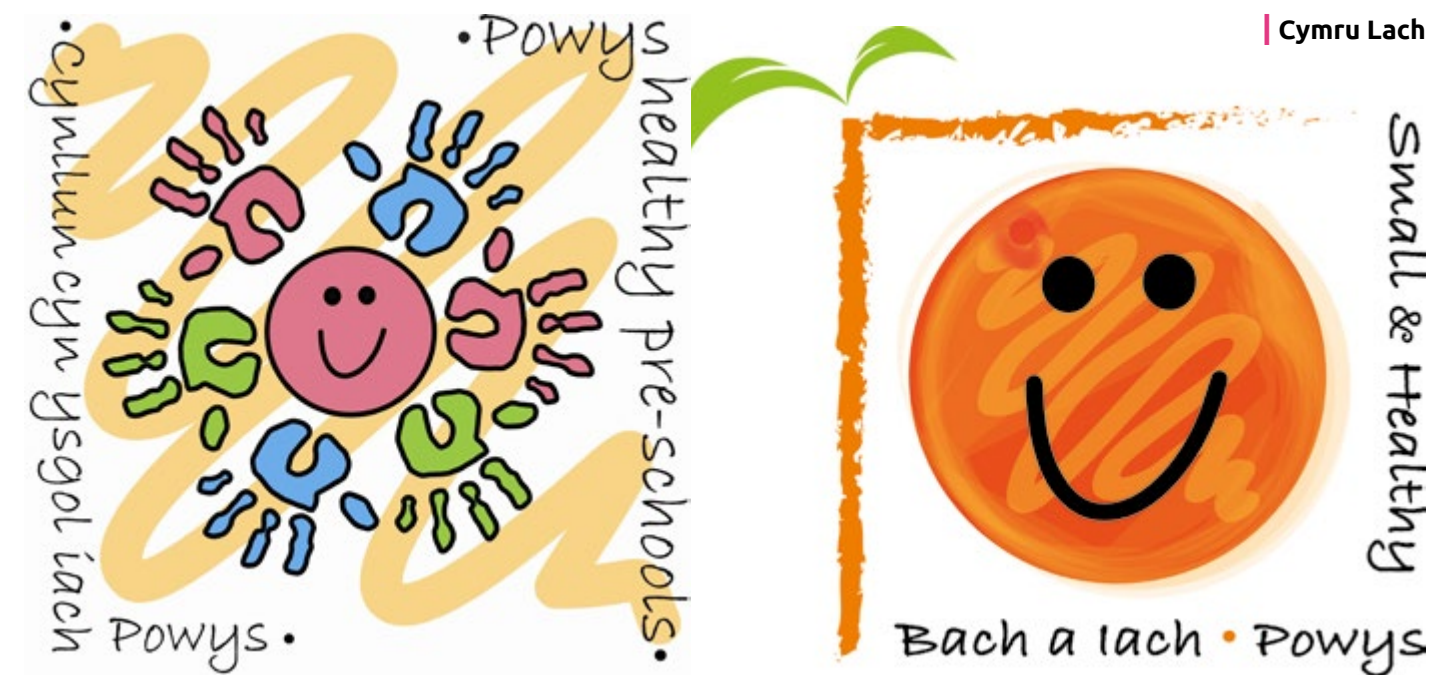
Mae nifer o wobrau Bach a Iach wedi cael eu dyfarnu, gan gynnwys 17 o wobrau aur, tair gwobr arian a phedair gwobr efydd.



Maent oll wedi cyflawni elfennau maeth ac iechyd y geg, gweithgaredd corfforol a chwarae actif y cynllun,



ac maent wedi mynd ati i weithio ar rannau eraill o'r cynllun ehangach, megis diogelwch, hylendid a'r amgylchedd.



Cynhaliwyd digwyddiad 'Dathlu a Rhannu' Bach a Iach ar 1 Hydref 2018 yng Ngwesty'r Metropole yn Llandrindod, gyda chefnogaeth grwpiau fel y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd, Iechyd yn y Gweithle, Ymddiriedolaeth Natur Sir Faesyfed, Addysg, Chwaraeon a Hamdden, ymwelwyr iechyd, deieteg a thîm iechyd cyhoeddus lleol Bwrdd Iechyd Addysgu.

Cynhaliwyd sesiynau hyfforddiant, adnoddau ac arddangos ar gyfer mwy na 45 o staff a gweithwyr proffesiynol – a ddaeth ynghyd i ddathlu ac arloesi. Gobeithio y bydd y cynllun yn mynd o nerth i nerth ac yn cefnogi pob lleoliad cyn-ysgol ym Mhowys.



Arweinwyr yr 21ain ganrif

Eleni, cwblhaodd 15 o ddarpar arweinwyr o fewn clystyrau meddygon teulu, a rhai cyfredol, y rhaglen Arweinwyr Gofal Sylfaenol Hyderus, gan roi'r wybodaeth, y sgiliau a'r hyder iddynt allu dod yn arweinwyr o'r radd flaenaf o fewn eu clystyrau eu hunain a helpu i lywio newid o fewn GIG Cymru.

Sefydlwyd y rhaglen yn 2016, ac mae wedi cefnogi 59 o bobl dros dri grŵp, gan gynrychioli'r holl fyrddau iechyd ar draws GIG Cymru. Caiff y rhaglen ei chomisiynu gan y ganolfan gofal sylfaenol yn ein His-adran Gofal Sylfaenol, a'i darparu gan hyfforddwyr ac arbenigwyr cymwys.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2VEde1E>

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar wefan Gofal Sylfaenol Un:

<https://bit.ly/2W2T76g>

Oeddech chi'n gwybod?

Grŵp o feddygon teulu sy'n gweithio gyda gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol i gynllunio a darparu gwasanaethau yn lleol yw clwstwr. Mae 64 o rwydweithiau clwstwr ledled Cymru, sy'n gwasanaethu rhwng 30,000 a 50,000 o gleifion.

"Mae wedi bod yn werthfawr iawn. Mae pob sesiwn wedi rhoi rhywbeth newydd i mi. Un o'r ffactorau allweddol i mi oedd cael y cyfle i feddwl. Fel arweinydd clwstwr, yn aml does dim llawer o amser i feddwl – rhoddodd y rhaglen gyfle i mi fyfyrto ar yr hyn yr oeddwn wedi'i ddysgu ar ôl pob modiwl."

- Dr Kirstie Truman,
Arweinydd Clwstwr a Phartner mewn Practis Meddygon Teulu

"Mae wedi bod yn brofiad sy'n procio'r meddwl. Fel arweinwyr clwstwr, rydym yn gweithio gyda phobl sydd â gweledigaeth glir am yr hyn maent eisiau ei gyflawni o fewn yr amgylchedd gofal sylfaenol – ac mae'r cwrs hwn wedi ymdrin â dysgu sut i'w cefnogi i wireddu hyn. Mae wedi bod yn rhagorol cael y cyfle i gymryd rhan mewn cwrs arloesol o'r fath i helpu i hyrwyddo'r clystyrau."

- Antonia Higgins,
Rheolwr Practis



Anogaeth – Hysbysu - Dewis

Mae'r rhan fwyaf o fenywod eisiau bwydo ar y fron gan fod llaeth y fron yn berffaith ar gyfer eu babi. Mae'n amddiffyn y babi rhag heintiau a chlefydau, ac yn darparu manteision iach i'r fam. Fodd bynnag, dangosodd adborth o ddigwyddiadau Ymgynghoriad Mamolaeth Gogledd Cymru a gynhaliwyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, y tîm iechyd cyhoeddus lleol, fod rhai menywod yn rhoi'r gorau i fwydo ar y fron yn gynharach na'r disgwyl o ganlyniad i'r anawsterau y maent yn eu hwynebu a'r diffyg cymorth yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl rhoi genedigaeth. Mae agweddau ac arferion diwylliannol ehangach hefyd yn parhau i ddylanwadu ar sut mae menywod yn dewis bwydo eu babi.

Lluniwyd grŵp Bwydo Babanod Strategol Betsi Cadwaladr i ystyried yr heriau a wynebir gan fenywod a theuluoedd. Nod y grŵp yw creu diwylliant cefnogol hirdymor o fwydo ar y fron yng Ngogledd Cymru a rhoi gwybodaeth i gleifion sy'n eu helpu i ddewis y dull mwyaf maethlon o fwydo eu babi, ac sy'n helpu i ddatblygu perthnasau agos, cariadus (p'un a ydynt yn bwydo ar y fron ai peidio).



Mae'r Cynllun Strategol ar gyfer Bwydo Babanod yn cefnogi ein rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach – mae bwydo ar y fron a chyflwyno bwydydd solet ar yr adeg briodol yn ddau brif ffactor sy'n gallu cynyddu'r tebygolrwydd y bydd gan blentyn bwysau iach pan fydd yn dechrau'r ysgol.



Sefydlwyd grŵp Betsi Cadwaladr i ystyried bwydo babanod yn yr ystyr ehangaf, ac mae'n cefnogi nifer o grwpiau i weithio gyda'i gilydd i annog trafodaeth gadarnhaol ynghylch bwydo ar y fron. Mae hefyd yn cefnogi gweithwyr proffesiynol i helpu teuluoedd, ac yn ystyried barn menywod, teuluoedd a gwirfoddolwyr.



Mae cynllun gweithredu'r grŵp yn canolbwyntio ar yr holl grwpiau staff o fewn y bwrdd iechyd y mae eu gwaith yn effeithio ar deuluoedd yn ystod blynyddoedd cynnar bywyd plentyn.



Lansiwyd y cynllun yn ffurfiol ar 25 Mawrth 2019, gan roi cyfle i weithwyr proffesiynol, gwirfoddolwyr a mamau gyfrannu ato.



Mae'r grŵp yn ymrwymedig i barhau â'i waith a sicrhau bod perthnasau rhwng yr holl grwpiau yn cael eu cryfhau i ddiwallu anghenion pobl cyhyd ag y bo'n bosibl, a darparu gwasanaethau o ansawdd er mwyn helpu pob plentyn i gael y dechrau gorau mewn bywyd.

Rhoddwyd diweddariad i'r cynrychiolwyr ar y materion arbenigol a ganlyn:



Mae profi cydnawsedd ymwrthedd i HIV bellach yn cael eu darparu yng Nghymru.



twbercwlosis mycobacteriwm bellach ar waith yng Nghymru, gan ddarparu canlyniadau sensitifrwydd cyflym a nodweddu cynhwysfawr er mwyn helpu i reoli cleifion a digwyddiadau.



sut rydym yn diffinio achosion ac yn darparu gwybodaeth werthfawr i gydweithwyr Rheoli ac Atal Heintiau ledled Cymru.



Mae profi cydnawsedd genomeg feirysau'r ffliw ledled Cymru wedi cyfrannu at y broses o ddethol brechlynnau.

Oeddech chi'n gwybod?

Caiff twbercwlosis (TB) ei achosi gan fath o facteriwm o'r enw twbercwlosis mycobacteriwm.

Caiff yr haint ei ledaenu pan fydd person sydd â chlefyd TB byw yn ei ysgyfaint yn peswch neu'n tisian ac mae rhywun arall yn mewnanadlu'r diferion, sy'n cynnwys bacteria TB.

Er y caiff TB ei ledaenu mewn ffordd debyg i annwyd neu ffliw, nid yw mor heintus.

Am ragor o wybodaeth am TB, ewch i:

<https://bit.ly/305Q78l>

Camau Cynnar gyda'n Gilydd

Rydym wedi datblygu Camau Cynnar gyda'n Gilydd i'n helpu ni a'r heddlu a'r system cyfiawnder troseddol ledled Cymru i gydweithio gan ddefnyddio dull gweithredu iechyd cyhoeddus. Mae Camau Cynnar gyda'n Gilydd yn gyfle i newid yn sylweddol y ffordd rydym yn adnabod, yn deall ac yn cefnogi pobl sy'n agored i niwed yng Nghymru.

Yn y gorffennol, mae gwasanaethau yn aml wedi canolbwyntio ar drin symptomau ymddygiad pobl yn hytrach nag atal yr achosion, ac erbyn i bobl gael help proffesiynol gall deimlo'n rhy hwyr i ymyrryd. Dengys ymchwil fod pobl sydd wedi cael 'profiadau niweidiol yn ystod plentyndod' (ACEs) yn fwy tebygol o ddatblygu ymddygiad gwrthgymdeithasol neu ymddygiad sy'n niweidiol i'w hiechyd, a dechrau ymwneud â thrais. Ond nid oes rhaid i bethau aros fel hyn. Gan fod yr heddlu yn treulio cymaint o amser gyda phobl y mae eu llesiant a'u diogelwch mewn perygl, maent mewn sefyllfa dda i ymyrryd cyn i bethau fynd yn waeth. Gallant hefyd ddod o hyd i ffyrdd i helpu unigolion, teuluoedd a chymunedau i ddod yn gryfach, ac felly lleihau effaith ACEs a thrawma a thorri'r cylch ymddygiad sydd wedi parhau drwy'r cenedlaethau.

Hyd yma, mae bron 3,000 o swyddogion yr heddlu a phartneriaid wedi cael hyfforddiant ar ACEs fel rhan o Camau Cynnar gyda'n Gilydd. Mae systemau a phrosesau 'cymorth cynnar' sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma (gweler Oeddech chi'n gwybod? isod) yn cael eu profi gydag awdurdodau lleol, ac mae dull gweithredu iechyd cyhoeddus yn cael ei dreialu yn y 4 heddlu mewn perthynas â meysydd trais difrifol, llesiant y gweithle, rhagnodi cymdeithasol (gweler Oeddech chi'n gwybod?) a phlisma mewn ysgolion. Mae'r rhaglen gyfan yn cael ei gwerthuso, a bydd ei chanfyddiadau yn llywio gwaith yr heddlu a'r gwasanaethau carchardai a phrawf. Datblygwyd rhwydwaith dysgu i rannu gwybodaeth broffesiynol, canfyddiadau o ymchwil, arferion gorau a gwybodaeth am sefydliadau partner er mwyn helpu i gynnal gwaith y rhaglen a gweithlu sy'n meddu ar wybodaeth am drawma.

Am ragor o wybodaeth:

cysylltwch â earlyactiontogether@wales.nhs.uk
a dilynwch ar Twitter

Ymhlith manteision Camau Cynnar gyda'n Gilydd mae:



Cymorth ar gyfer dull gweithredu sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma gan uwch arweinwyr ac arweinwyr strategol o bob sefydliad partner;



dylanwadu ar bolisi'r llywodraeth, er enghraifft cyfeirir at y rhaglen yn Strategaeth Trais Difrifol Llywodraeth y DU;



gwella llesiant y gweithlu; a



rhannu gwybodaeth a dealltwriaeth yn well ar sut i roi cymorth cynnar ar waith. Mae dull gweithredu ar y cyd o ran cymorth cynnar eisoes yn arwain at lai o alw ar yr heddlu a'u partneriaid, gyda llai o alwadau ailadroddus gan yr un bobl a theuluoedd (am eu bod yn cael y cymorth cywir gan y sefydliad cywir).

Cymorth cynnar yw pan fydd sefydliadau iechyd cyhoeddus, yr heddlu, y system cyfiawnder troseddol a'r trydydd sector (sefydliadau elusennol a gwirfoddol) yn gweithio gydag asiantaethau eraill i ymyrryd yn gynnar i geisio atal ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n deillio o ACEs a thrawma, a helpu pobl sydd mewn perygl o gael canlyniadau gwael mewn perthynas â throseddau.

Mae **presgripsiynu cymdeithasol**, y cyfeirir ato weithio fel atgyfeirio cymunedol, yn galluogi meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes gofal sylfaenol i atgyfeirio pobl at amrywiaeth o wasanaethau lleol ac anghlinigol.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae dull gweithredu sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma yn dechrau gyda dealltwriaeth o effaith gorfforol, cymdeithasol, ac emosiynol trawma ar berson, yn ogystal â'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu helpu. Mae'n cynnwys tair elfen.

- Deall pa mor gyffredin yw trawma.
- Cydnabod sut mae trawma yn effeithio ar bawb sydd ynghlwm wrth y rhaglen, sefydliad neu system, gan gynnwys y gweithlu.
- Ymateb drwy roi'r wybodaeth hon ar waith.

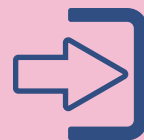


Helpa Fi i Stopio

Drwy weithio gyda phartneriaid lleol a chenedlaethol, rydym wedi parhau i hyrwyddo gwasanaethau'r GIG ar gyfer rhoi'r gorau i ysmegu drwy'r rhaglen 'Helpa Fi i Stopio'.



Rydym wedi seilio ein gwaith ar adborth gan grwpiau lle mae ysmegu ar ei uchaf, ac wedi defnyddio cyfuniad o ddulliau hyrwyddo ar ffurf hysbysebion ar y teledu, cyfryngau cymdeithasol a gwefannau er mwyn trosglwyddo ein neges.



Yn chwarter olaf 2018, cynyddodd nifer yr ysmygwyr a oedd wedi cysylltu â Helpa Fi i Stopio a gwelwyd cynnydd o 20% yn y nifer a gofrestrodd i gael cymorth i roi'r gorau iddi o'i gymharu â 2017.



Plans are in place to build on this success and reach more smokers.



Cymru Ddi-fwg

Ar Ddiwrnod Dim Smygu 2018 lansiwyd ymgyrch ddi-fwg Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg mewn ysgolion cyfun ar draws ardal y bwrdd iechyd.

Yn gynharach, roedd Ysgolion Iach, rhaglen ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg, wedi cynnal cystadleuaeth i bob ysgol gyfun ddylunio gwaith celf ar gyfer yr ymgyrch. Derbyniwyd dros 300 o ddarnau o waith o ansawdd uchel iawn ac roedd yn anodd i'r beirniaid ddewis un enillydd o blith y 30 a gyrhaeddodd y rhestr fer. O ganlyniad, rhannau o dri darn o waith gwahanol a'u cyfuno i greu un dyluniad. Roedd pob un o'r tri enillydd yn mynychu Ysgol Gyfun Dwr Y Felin yng Nghastell-nedd Port Talbot, lle y lansiwyd yr ymgyrch. Yn y lansiad, rhoddodd y disgyblion gyflwyniad ar beryglon ysmegu a pherfformiad o'r enw 'The Ghost of Smoking Past', a ysbrydolwyd gan Dickens.

Mae'r ymgyrch hon yn dilyn lansio 'gatieau ysgol di-fwg' mewn ysgolion cynradd yn 2017. Nod gatieau di-fwg yw lleihau cysylltiad plant a phobl ifanc â mwg ail law, a hefyd gwneud ysmegu yn beth anarferol, mewn ymgais i atal plant rhag dechrau ysmegu. Rhoddwyd arwyddion yn arddangos enw a gwisg yr ysgol i bob ysgol gyfun, uned gyfeirio disgyblion ac ysgol arbennig i'w harddangos ar dir yr ysgol. Mae'r arwyddion yn dweud bod yr ysgol a'i thir yn ardaloedd di-fwg. Bydd ysmegu ar dir ysgolion yn anghyfreithlon o haf 2019 ymlaen.

Cadw'n Ddiogel

Mae hyn yn golygu gweithio i atal ieched gwael ac anghydraddoldebau. Mae'n cynnwys diogelu plant ac oedolion, sicrhau eu bod yn ddiogel mewn gwahanol amgylcheddau, a lleihau'r risg o heintiau (er enghraifft, heintiau a gafwyd yn yr ysbyty). Dyma rai enghreifftiau o'r gwaith rydym wedi'i wneud i wella diogelwch a hybu llesiant.



Cadw'n Ddiogel

Hunan-reoli ieched a llesiant

Mae'r Cynlluniau Addysg ar gyfer Cleifion (EPP) yn cynnig gweithdai hunanreoli ieched a llesiant ar gyfer pobl sy'n byw gyda chyflwr ieched hirdymor, neu sy'n cael eu heffeithio gan gyflwr o'r fath. Arweinir y gweithdai gan diwtoriaid sydd â phrofiad o wneud newidiadau i'r ffordd o fyw o ganlyniad i gyflwr ieched hirdymor.

ODros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r rhaglen wedi hyfforddi 63 o bobl sydd bellach yn gallu darparu sesiynau EPP i gymunedau ledled Cymru.

Mae'r tîm EPP wedi gweithio gyda nifer o sefydliadau gwahanol. Maent wedi:



Cyhoeddi papur gyda Chomisiwn Bevan i amlygu pwysigrwydd cleifion yn cymryd cyfrifoldeb dros eu hieched a'u llesiant eu hunain;



cynhyrchu taflen cancer gyda Cymorth Cancer Tenovus, Cymorth Cancer Macmillan a Gofal Cancer y Fron i helpu sefydliadau i gyfeirio cleifion at raglenni eraill; a



gweithio gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau a Phartneriaeth Cymunedol De-orllewin Cymru i gynnig sesiynau hunan-reoli i gleientiaid yr Adran Gwaith a Phensiynau i'w cefnogi gyda'u cyflyrau ieched hirdymor.

Mae'r tîm ar hyn o bryd yn treialu rhaglen reoli gyda'r Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig ar gyfer oedolion ifanc 16 i 24 oed. Cyflwynwyd adborth a gwerthusiad o'r treial i'r Grŵp Llywio Cenedlaethol Niwroddatblygiadol ar ddiwedd mis Mawrth 2019.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2WGaYNq>



Recriwtio dros 600 o fyfyrwyr ar gyfer astudiaeth MenB

Mae'r isadran diogelu iechyd wedi recriwtio 658 o fyfyrwyr ysgol uwchradd ar gyfer astudiaeth genedlaethol ar y brechlyn Meningitis B (MenB). Cymerodd myfyrwyr 16-18 oed o Goleg y Cymoedd, Ysgol Uwchradd Caerdydd ac Ysgol Stanwell, ran yng ngham cyntaf yr astudiaeth, a ddechreuodd ym mis Ebrill. Nod yr astudiaeth yw recriwtio 2,000 o fyfyrwyr dros y ddwy flynedd nesaf.



Mae Teenagers Against Meningitis (TEAM)

yn astudiaeth o dan arweiniad Prifysgol Rhydychen sy'n cynnwys **24,000 o fyfyrwyr** o bob cwr o'r DU. Nod yr astudiaeth yw ymchwilio i a yw brechu pobl ifanc yn eu harddegau rhag **llid yr ymennydd B** yn lleihau cyfradd cludo'r **bacteria meningococws**. Dylai hyn, yn ei dro, ddiogelu'r gymuned ehangach rhag y clefyd.

Achosir llid yr ymennydd gan haint ar wyneb yr ymennydd. Mae'n brin ond gall roi bywyd yn y fantol ac mae'n effeithio ar fabanod, plant ifanc, y glasoed ac oedolion ifanc yn bennaf.

Oeddech chi'n gwybod?

Haint ar bilenni'r ymennydd, sef y pilenni sy'n gorchuddio'r ymennydd a llinyn yr asgwrn cefn, yw llid yr ymennydd. Gall gael ei achosi gan amrywiaeth o organebau gwahanol, gan gynnwys bacteria, feirysau a ffyngau.

Yn y DU, achos mwyaf cyffredin meningitis bacteriol yw heintio gan y bacteria meningococoid. Mae pum prif grŵp - A, B, C, W135 ac Y a dim ond B ac C sydd i'w gweld yn gyffredin yn y DU.

"Rydym yn ddiolchgar i'r ysgolion a'r myfyrwyr am gymryd rhan yn yr astudiaeth hon, a fydd yn helpu i lywio strategaethau brechu er mwyn lleihau'r perygl o'r haint difrifol hwn ymysg pobl ifanc yn eu harddegau. Mae astudiaethau cludo fel hyn yn bwysig i ddeall lledaeniad clefydau a'r defnydd o frechlynnau."

- Dr Chris Williams,
Epidemiolegydd Ymgynghorol a Phrif Ymchwilydd
Ymchwil Iechyd Cyhoeddus Cymru

Am ragor o wybodaeth,
ewch i:

<https://bit.ly/2VreE3V>

Iechyd Cyhoeddus Byd-eang

Rydym wedi ymrwymo i fod yn asiantaeth iechyd cyhoeddus sy'n gyfrifol a blaengar yn fyd-eang ac sy'n ysbrydoli eraill. Dyma rai enghreifftiau o'r hyn rydym wedi'i wneud i ddatblygu a chefnogi Cymru i baratoi ei hun yn well i ymateb i fygythiadau byd-eang ac i wella iechyd byd-eang.



Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

Penodwyd Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant fel rhan o Iechyd Cyhoeddus Cymru ym mis Mehefin 2018. Dyma'r Ganolfan Gydweithredol gyntaf a'r unig un o'i bath yn y maes hwn (buddsoddi ar gyfer iechyd a llesiant) yn y byd, ac mae'n ymuno â rhwydwaith o dros 800 o Ganolfannau Cydweithredol mewn mwy nag 80 o wledydd. Agorwyd y digwyddiad lansio gan ein cadeirydd, Jan Williams, a'n prif weithredwr, Tracey Cooper. Mynychwyd y digwyddiad gan Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Vaughan Gething AS, a roddodd ei longyfarchiadau i ni ar y cyflawniad, gan ddweud ei fod "yn ffynhonnell balchder i Gymru". Anerchodd Chris Brown, Pennaeth Swyddfa Buddsoddi ar gyfer Iechyd a Datblygu WHO yn Fenis, y gynulleidfa a chanmolodd ein partneriaeth hirsefydlog gyda WHO, yn ogystal â'n gweledigaeth a blaenoriaethau ar gyfer iechyd.

Mae'r Ganolfan Gydweithredol yn datblygu, casglu a rhannu gwybodaeth ac adnoddau ymarferol ar y ffordd orau o fuddsoddi mewn iechyd a llesiant, lleihau anghydraddoldebau (gwahaniaethau annheg o ran canlyniadau iechyd rhwng grwpiau o bobl), a datblygu cymunedau a systemau cryfach o fewn Cymru a thu hwnt iddi. Mae ein gwaith gyda'r ganolfan yn dangos ein cyfrifoldeb byd-eang a chenedlaethol a'n hymrwymiad i gyflawni iechyd, llesiant a ffyniant gwell i bawb yng Nghymru, Ewrop ac ar draws y byd, gan annog economi a chymdeithas gynaliadwy a theg a phobl a phlaned iachach a hapusach.

I gale rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2W8s9da>



Rhaglen Gweithredu ar y Cyd ar Gydraddoldeb Iechyd Ewrop (JAHEE) 2018-2021

Mae Cymru wedi ymrwymo i gymryd rhan yn Rhaglen Gweithredu ar y Cyd ar Gydraddoldeb Iechyd Ewrop (JAHEE) dros y tair blynedd nesaf, fel rhan o'n hymrwymiad parhaus i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd rhyngwladol. Cymru yw'r unig wlad yn y DU sy'n cymryd rhan. Bydd Llywodraeth Cymru yn arwain ar gyfraniad Cymru at y rhaglen JAHEE ac yn cydlynw gwybodaeth yn ganolog i fodloni gofynion monitro ac adrodd ariannol i gydlynwdd y rhaglen weithredu ar y cyd. Byddwn yn eu helpu i gyflawni hyn wrth iddynt gyfrannu at ddau becyn gwaith ar lywodraethu ac iechyd ac ymfudo.

Mae cyfanswm o 25 o wledydd yn cymryd rhan yn y rhaglen JAHEE, sy'n gyfle pwysig i wledydd gydweithio i ymdrin ag anghydraddoldebau iechyd a'r 'penderfynyddion' sylfaenol sy'n dylanwadu ar iechyd. Nod y prosiect yw gwella iechyd a llesiant dinasyddion yr UE a chyflawni canlyniadau iechyd tecach i'r holl grwpiau o fewn cymdeithas. Mae cynnwys iechyd a llesiant ym mhob polisi yn un maes y bydd rhaglen JAHEE yn annog cymryd camau gweithredu pellach. Bydd y prosiect hefyd yn canolbwyntio ar anghydraddoldebau iechyd sy'n ymwneud â ffordd o fyw. Blaenoriaeth arall i'r rhaglen JAHEE yw ymfudwyr, gan fod iechyd gwael a diffyg mynediad i wasanaethau iechyd yn gallu atal ymfudwyr rhag integreiddio a gall achosi anghydraddoldeb pellach.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://jahee.iss.it/>

Oeddech chi'n gwybod?

Mae 'anghydraddoldeb iechyd' yn cyfeirio at wahaniaethau mewn canlyniadau iechyd rhwng grwpiau, er enghraifft, cyfradd uwch o ganser yr ysgyfaint mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd o'u cymharu ag ardaloedd â llai o amddifadedd. Mae'r term 'anghydraddoldebau iechyd' yn ymwneud â gwahaniaethau annheg canfyddedig y gellid eu hosgoi mewn perthynas â chanlyniadau iechyd rhwng grwpiau.



'Penderfynyddion' ehangach iechyd yw ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar iechyd, llesiant ac anghydraddoldebau.



Penderfynyddion allweddol iechyd a llesiant yw ein teulu, ein ffrindiau a'n cymunedau, ansawdd a diogelwch ein tai, ein lefel o addysg a sgiliau, argaeledd gwaith da, arian ac adnoddau, a hefyd ein hamgylchoedd.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2HkXBwU>

<https://bit.ly/2Hkly6i>



Cymru o Blaid Affrica

Cynhaliwyd cynhadledd flynyddol Cymru o Blaid Affrica 'Dinasyddiaeth fyd-eang ac iechyd' yng Nghaerdydd ym mis Hydref 2018. Cynhaliwyd y gynhadledd yn Y Deml Heddwch ac Iechyd a chafodd ei noddi ar y cyd gan Rwydwaith Cysylltiadau Cymru o Blaid Affrica, Hub Cymru Affrica a Chanolfan Ryngwladol Cydlynw Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Clywodd y rhai a fynychodd y gynhadledd gan siaradwyr o Gymru ac ar draws y byd ar sut y gallai ymrwymiad i iechyd rhwngwladol gyfrannu at Gymru sy'n fwy cyfrifol yn fyd-eang. Agorwyd y gynhadledd gan Dr Frank Atherton, Prif Swyddog Meddygol Cymru, a rannodd ei brofiadau personol o weithio'n rhwngwladol a'r cyfleoedd a gyflwynwyd gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015.

Drwy gydol y dydd, trafododd pobl bynciau perthnasol, gan gynnwys beth mae'n ei olygu i fod yn ddinesydd byd-eang yn y sector iechyd a sut i roi'r sgiliau a'r cyfleoedd i nyrsys a bydwagedd gymryd eu lle wrth wraidd mynd i'r afael â heriau iechyd yr 21ain ganrif. Rhoddodd Dr Gill Richardson, ein Cyfarwyddwr Cynorthwyol ar gyfer Polisi, Ymchwil a Datblygiad Rhwngwladol, araith yn amlinellu sut mae'r Ganolfan Ryngwladol Cydlynw Iechyd (IHCC) a'r Siarter ar gyfer Partneriaethau Iechyd Rhwngwladol yng Nghymru yn helpu i sefydlu gwaith iechyd rhwngwladol ar draws y GIG – gan ddarparu manteision clir i staff a'r gwasanaeth.

Trefnodd yr IHCC hefyd sesiwn boblogaidd iawn lle y cafodd pobl gyfle i drafod a chyfrannu at y gwaith o ddatblygu'r hyfforddiant dinasyddiaeth fyd-eang gyntaf wedi'i anelu'n benodol at weithwyr iechyd proffesiynol.



I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2W8Xxlv>

hyn a wnawn, gan gynnwys yr effaith ar iechyd a llesiant y cyhoedd. Dyma rai enghreifftiau o'r gwaith rydym wedi'i wneud i wella iechyd ein poblogaeth.

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru

Sefydlwyd y Gwasanaeth Sgrinio Retinopathi Diabetig ar gyfer Cymru gan Lywodraeth Cymru yn 2002, a daeth yn gwbl weithredol yn 2003. Ym mis Ebrill 2016 cafodd y gwasanaeth ei ailenwi yn Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW) ac ymunodd â'r rhaglenni sgrinio eraill a ddarperir gennym.

Nod y gwasanaeth yw arbed golwg pobl sy'n byw gyda diabetes yng Nghymru drwy ganfod retinopathi diabetig sy'n peryglu golwg yn gynnar, cyn i unrhyw symptomau ddod i'r amlwg. DESW yw'r unig raglen sgrinio gydol oes yn y DU. Mae pob person sy'n 12 oed neu'n hŷn sydd wedi cael diagnosis o ddiabetes ac sydd wedi cofrestru â meddyg teulu yng Nghymru yn gymwys i gael profion sgrinio rheolaidd.

Mae DESW wedi cyhoeddi ei adroddiad ystadegol blynyddol cyntaf, a gallwch ei ddarllen drwy fynd i

<https://bit.ly/2J8swP5>



Oeddech chi'n gwybod?

- Cynigir prawf sgrinio blynyddol drwy raglen DESW i fwy na 170,000 o bobl.
- Mae sgrinio llygaid yn rheolaidd yn lleihau'r risg o golli golwg a achosir gan retinopathi diabetig.
- Diabetic retinopathy is a common complication of diabetes that affects the retina (the 'seeing' part of the eye).
- Caiff retinopathi ei achosi pan fydd pibellau gwaed bach yn y retina yn tyfu neu'n gollwng. Dros amser, gall hyn effeithio ar y golwg yn barhaol neu dros dro.
- Nid yw pobl â retinopathi yn profi unrhyw symptomau nac yn colli eu golwg nes bydd y cyflwr ar gam hwyr, ac felly nid ydynt yn gwybod eu bod yn dioddef o'r cyflwr.
- Y ffordd orau o ganfod retinopathi yw drwy gael profion sgrinio rheolaidd a triniaeth gynnar i helpu i arbed golwg.

I ddysgu mwy am retinopathi diabetig, ewch i

<https://bit.ly/2iGAbFc>



Paratoi ar gyfer Brexit

Er mwyn paratoi ar gyfer gadael yr Undeb Ewropeaidd, gofynnwyd i sefydliadau'r GIG ystyried effaith bosibl Brexit heb gytundeb. Roedd yn rhaid i ni roi trefniadau parhad priodol ar waith ac ystyried yr effaith ar gadwyni cyflenwi a pheiriannau ac offer hanfodol.

Sefydlwyd rhaglen ffurfiol i oruchwylio ein paratoadau a'n hymateb. Mae'r rhaglen yn monitro ein camau gweithredu i gyd yn y maes hwn, gan gynnwys:



Parhad busnes – sicrhau ein bod yn gallu parhau i ddarparu ein gwasanaethau cyhyd ag y bo'n bosibl os bydd digwyddiad megis ymosodiad gan derfysgwyr, gwrthdaro gwleidyddol, prinder cyflenwadau, ac ati;



Effeithiau iechyd cyhoeddus ehangach – deall yr effaith bosibl ar iechyd cyhoeddus ehangach os byddwn yn gadael yr UE;



Diogelu iechyd – ystyried meysydd megis brechu a chynllunio mewn argyfwng, gwyliadwriaeth, cyflenwadau, hyfforddiant a'r system iechyd ehangach; a



Pobl ac adnoddau – deall y goblygiadau ar gyfer ein staff, yn enwedig y rhai sy'n deillio o senario dim cytundeb, a darparu cymorth ar gyfer y rhai y mae'r sefyllfa yn effeithio arnynt.

Gyda'n partneriaid ac asiantaethau eraill ledled y DU, rydym wedi cyflawni gwaith sylweddol ar draws y pedwar maes hwn.

Mae ein gwaith ar y goblygiadau iechyd cyhoeddus ehangach sydd ynghlwm wrth adael yr UE wedi canolbwyntio ar ddeall yr effaith ar iechyd ein poblogaeth. Mae wedi cynnwys cynnal asesiad o'r effaith ar iechyd i nodi'r risgiau a'r cyfleoedd tymor byr, canolig a hirdymor sydd ynghlwm wrth Brexit. Cyhoeddwyd yr adroddiad, Goblygiadau Brexit i Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru: Ymagwedd Asesu Effaith ar Iechyd, ym mis Ionawr 2019, a byddwn yn parhau i weithredu ar y canfyddiadau a'u monitro. Efallai y bydd rhaid i ni wneud newidiadau i'n cynllun sefydliadol yn ystod y flwyddyn, yn dibynnu ar ganlyniad y negodiadau Brexit.



Rydym hefyd wedi bod yn gwella ein trefniadau parhad busnes. Ers mis Ionawr 2019, mae **257 o bobl** wedi cymryd rhan mewn **27 o ddigwyddiadau ac ymarferion hyfforddi**.

Darparwyd yr hyfforddiant hwn i sicrhau y byddai amrywiaeth eang o staff yn gallu cyflawni rolau allweddol fel rhan o rota a fyddai'n ymateb i unrhyw ddigwyddiad sy'n ymwneud â Brexit heb gytundeb.

Rydym hefyd wedi dylunio a darparu ymarfer diogelu iechyd aml-asiantaeth, 'Exercise Allnfa' gyda'r nod o ymchwilio i ymateb Cymru i ddiogelu iechyd cyhoeddus ar ôl Brexit. Mynychodd tri ar ddeg o sefydliadau yr ymarfer, gan gynnwys cynrychiolwyr o fyrddau iechyd a Llywodraeth Cymru. Rydym wedi gweithio gyda phartneriaid ac asiantaethau eraill ar draws Cymru a'r DU i leihau'r risgiau o ran diogelu iechyd. Rydym wedi gofyn am sicrwydd gan Public Health England ynghylch cyflenwadau brechlynnau, hyfforddiant a meysydd eraill. Rydym hefyd wedi darparu cymorth i'r system ehangach yng Nghymru, yn enwedig Fforymau Cydnerthedd Lleol, y GIG, a Llywodraeth Cymru.

Yn ystod y cyfnod ansicr hwn, rydym hefyd wedi gweithio i nodi staff sydd â chenedligrwydd yr UE er mwyn rhoi'r cymorth priodol iddynt, gan gynnwys sesiynau galw heibio lle y gallant gael gwybodaeth.





Sut y gallai Brexit effeithio ar iechedd a llesiant pobl ledled Cymru

Mae adroddiad cenedlaethol newydd yn archwilio sut y gallai Brexit effeithio ar iechedd a llesiant pobl ledled Cymru.

Fel rhan o'r gwaith o baratoi ar gyfer Brexit, fe wnaethom gomisiynu Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechedd Cymru (WHIASU) i gynnal asesiad o'r effaith ar iechedd mewn perthynas â Brexit yng Nghymru er mwyn ein helpu i gefnogi cyrff cyhoeddus eraill i gynllunio ar gyfer Brexit. Mae'r asesiad, a gyhoeddwyd ar 21 Ionawr 2019, yn ystyried goblygiadau ehangach posibl Brexit ar iechedd a llesiant pobl yn y tymor byr, y tymor canolig a'r hirdymor, yn enwedig unrhyw grwpiau o bobl y gallai Brexit gael effaith benodol arnynt.

Cynhaliwyd yr asesiad dros gyfnod o chwe mis yn 2018/2019. Roedd yn cynnwys adolygiad cynhwysfawr o lenyddiaeth academiaidd, llenyddiaeth iechedd a llenyddiaeth y llywodraeth, gweithdy i randdeiliaid, a chyfweiliadau gyda rhanddeiliaid a'r rhai sy'n arwain ar bolisi.



Cafwyd cyngor gan grŵp cyngori strategol amlasiantaeth a chymorth ganddi i reoli'r asesiad, gan ystyried y canlynol:



Effaith lawn Brexit;



yr amrywiaeth eang o ffactorau sy'n dylanwadu ar iechedd a fyddai'n cael eu heffeithio'n sylweddol (gan gynnwys staffio a chyflenwadau iechedd a gofal cymdeithasol, diogelwch bwyd a chyflenwadau, ac ati);



yr amrywiaeth o grwpiau a fyddai'n cael eu heffeithio (er enghraifft, pobl ifanc a theuluoedd dinasyddion yr UE nad ydynt yn dod o'r DU);



pwysigrwydd masnach a chytundebau masnach fel ffactor sy'n effeithio ar iechedd; a



sut mae ansicrwydd yn effeithio ar lesiant meddyliol.

I gale rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/30jXn0m>



Pwysau Iach: Cymru Iach

Rhoddodd Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 ddyletswydd ar Lywodraeth Cymru i ddatblygu cynllun sy'n canolbwyntio ar atal (a lleihau) gordewdra. Rydym wedi bod yn rhan o Fwrdd Datblygu Strategaeth Gordewdra Cenedlaethol ac wedi cydweithio'n agos â'r Llywodraeth i'w helpu i ddatblygu'r strategaeth 'Pwysau Iach: Cymru Iach', a lansiwyd ar gyfer ymgynghoriad ym mis Ionawr 2019.

Mae Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd wedi bod yn gweithio i gasglu data (gwybodaeth) a thystiolaeth ar gyfer y strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach. Ym mis Ionawr 2019 cyhoeddwyd gwybodaeth gefnogol a oedd yn cynnwys trosolwg manwl o'r data sydd ar gael ar ordewdra yng Nghymru, a thri adolygiad tystiolaeth sy'n ystyried ymyriadau posibl. Rydym hefyd wedi comisiynu gwaith i ystyried sut y gallwn ddysgu o arferion gorau rhwngwladol, a gwaith mwy penodol i archwilio materion sy'n dod i'r amlwg, er enghraifft rôl bwydydd sydd wedi'u prosesu (prydau parod, losin, diodydd pop ac ati).

Er gwaethaf y ffaith ei bod yn mynd i'r afael â mater cymhleth iawn, nod y wybodaeth ategol yw darparu darlun manwl ond hygyrch o ordewdra yng Nghymru. Mae'r data yn amlygu'r angen i weithredu ar frys, gyda bron chwarter yr oedolion (tua 600,000 o bobl) yn ystyried eu hunain yn ordew. Dangosodd y data hefyd fod mynegai màs y corff (BMI) uchel yn brif ffactor sy'n cyfrannu at nifer y blynyddoedd y mae pobl yn byw gydag anabledd (a adwaenir fel YLD). Ac mae'r dystiolaeth yn dangos bod ymyriadau i leihau'r risgiau iechyd hyn yn hanfodol er mwyn annog gweithredu.



Er enghraifft, mae'r wybodaeth ategol yn cynnwys gwybodaeth am **ymddygiad iechyd sy'n ymwneud â gordewdra**, yn ogystal â faint mae teuluoedd yn ei wario ar fwyd a diod. Ers 2008, bu gostyngiad yn nifer yr oedolion sy'n bwyta mwy na phum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd, ac mae pobl yn prynu llai o ffrwythau a llysiau.

Datgelodd yr adolygiadau rai canfyddiadau cysylltiedig o astudiaethau ymchwil sy'n ceisio dylanwadu ar yr hyn y mae pobl yn ei fwyta. Os yw prisiau ffrwythau, llysiau a bwydydd iach yn gostwng, mae mwy o bobl yn eu prynu. Fodd bynnag, ychydig iawn o astudiaethau ymchwil sydd wedi'u cynnal yn y 'byd go iawn' i ddarganfod ffyrdd o annog pobl i beidio â phrynu cymaint o fwyd afiach.

I gale rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2VubjRG>

Ansawdd a chymhwysedd ein labordai meddygol

Ym mis Tachwedd 2017, derbyniodd unedau diagnostig, arbenigol a chyfeirio ein rhwydwaith microbiolog achrediad UKAS ar gyfer ISO 15189:2012 'Labordai Meddygol - gofynion arbennig ar gyfer ansawdd a chymhwysedd'. Yn ystod ymweliadau gwylidwriaeth ym mis Mehefin a Gorffennaf 2018, cafodd y labordai eu hasesu i weld a oeddent yn dal i fodloni'r gofynion achredu. Gwnaeth rhai labordai gais hefyd am estyniad i'w hachrediad o ganlyniad i ddatblygiadau gwasanaeth diweddar a aseswyd hefyd yn ystod yr ymweliadau (neu'n fuan ar ôl hynny).

Cyflwyno profion cyflym er budd cleifion a'r cyhoedd ar gyfer gaeaf 2018-2019

Yn dilyn cais gan Lywodraeth Cymru ym mis Chwefror 2018, cynhaliodd ein rhwydwaith microbiolog ymarfer gwerthuso a chaffael a arweiniodd at ddyfarnu gwasanaeth ar gyfer profi resbiradol cyflym ym mhob un o'n labordai erbyn 10 Rhagfyr 2019.

Yn ôl adroddiad yr asesiad gan UKAS roedd cryfderau'r labordai yn cynnwys:



Staff cymwys, cyfeillgar a gwybodus;



Tîm Rheoli Ansawdd datblygol;



systemau cyfathrebu da ar draws y rhwydwaith a rhwng y rhwydwaith a'r byrddau iechyd lleol; a



buddsoddi mewn datblygu gwasanaeth gyda thechnolegau a llwyfannau newydd.

Rydym wedi cadw ein hachrediad i ISO 15189:2012 ac yn disgwyl ein hymweliad gwylidwriaeth nesaf ym mis Mehefin 2019.

Mae'r system 'Biofire' yn profi dros 20 o dargedau, gan gynnwys math A a B o'r ffliw, ac yn darparu canlyniad dilys ac awdurdodedig o fewn pedair awr (yn aml llawer yn gyflymach) o dderbyn samplau ar gyfer eu profi. Mae'r canlyniadau cyflym a dibynadwy hyn yn helpu meddygon i benderfynu pa gleifion sydd angen mynd i'r ysbyty fel rhan o'u gofal ond efallai nad oes angen eu grwpio mewn ardaloedd penodol er mwyn atal lledaenu heintiau neu groesheintio.

Rhwng mis Rhagfyr 2018 a mis Chwefror 2019, cynhaliodd y gwasanaeth bron 2,000 o brofion ledled Cymru. Byddwn yn gwerthuso'r gwasanaeth ar ôl i dymor y ffliw orffen, er mwyn helpu i benderfynu sut y caiff ei ddefnyddio yn y dyfodol ac a ddylid ymestyn y gwasanaeth.



Genomeg – pennu nodweddion feirysau'r fflw mewn labordai

Nid oedd y dulliau blaenorol o bennu nodweddion genetig y fflw a ddefnyddiwyd yng Nghymru yn bodloni'r gofynion a bennwyd gan rwydwaith gwyliadwriaeth y fflw Canolfan Atal a Rheoli Clefydau Ewrop (ECDC) a Sefydliad Iechyd y Byd. Gyda chymorth ariannol gan Lywodraeth Cymru, mae ein tîm gwyliadwriaeth y fflw, drwy weithio gyda'r Uned Genomeg Pathogenau (PenGU), wedi datblygu dilyniannu'r genhedlaeth nesaf (NGS) ar gyfer feirysau'r fflw yng Nghymru. Mae gwyliadwriaeth NGS y fflw yn defnyddio technoleg arloesol i gael gwybodaeth fanylach am geneteg feirysau'r fflw sy'n cylchredeg. Yn ystod 2017/2018, gwnaed gwaith dilyniannu gan ddefnyddio'r dechneg hon ar 140 o feirysau'r fflw ledled Cymru.

Mae pennu nodweddion feirysau yn cyfrannu at y gwaith o ddatblygu brechlyn rhag y fflw ar gyfer y flwyddyn ganlynol, ac mae'n ein galluogi i asesu a yw'r brechlyn a'r feirysau sy'n cylchredeg yn cyfateb, ac felly rhagweld pa mor effeithlon yw'r brechlyn. Dangosodd data Cymru o dymor 2017/2018 fod y mwyafrif helaeth o feirysau'r fflw A (H3N2) wedi cyfateb i gyfadran A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 brechlynnau 2018/2019 a argymhellwyd.



Oeddech chi'n gwybod?

Mae tri math o feirws fflw – A, B a C. Mae mathau A a B yn gyfrifol am nifer fawr o achosion o salwch bob gaeaf. O fewn grwpiau A a B, mae 'is-fathau' eraill. Caiff y rhain eu categorio drwy ddyrannu rhif i bob un o'r proteinau unigryw (hemagglutinin a neuraminidase (H&N)) ar arwyneb pob feirws. Er enghraifft, fflw A (H1N1) a fflw A (H3N2) yw'r prif is-fathau sydd wedi bod yn cylchredeg gan achosi salwch dros y blynyddoedd diwethaf.

Bob blwyddyn, mae gwaith gwyliadwriaeth helaeth gan Sefydliad Iechyd y Byd yn nodi'r mathau A a B o feirysau'r fflw sy'n cylchredeg ar gyfer pob tymor y fflw yn hemisffer y gogledd.

Mae'n bwysig nodi, mor gywir â phosibl, yr is-fathau penodol o feirws sy'n cylchredeg ar gyfer pob tymor y fflw. Mae hyn yn sicrhau bod brechlyn y fflw yn cyfateb yn agos â'r is-fathau hynny, gan gynnig y diogelwch gorau posibl. Her bellach wrth ymdrin â'r gwaith o greu brechlyn effeithiol rhag y fflw yw'r ffaith y gall feirws y fflw Math A newid proteinau allanol H&N ychydig yn ystod tymor y fflw (fel arfer o fis Hydref i fis Mawrth). Gelwir hyn yn llithriad gwrthenig ('antigenic drift'). Gall y newidiadau bach hyn wneud y brechlyn yn llai effeithiol yn ystod tymor y fflw.

I gale rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2Tf6yv0>

Mae hyn yn golygu ein bod yn canolbwyntio ar ystyried anghenion unigolion, yn cynnwys y rhai sy'n agored i niwed, ac yn defnyddio'u hadborth i'n helpu i ddysgu fel sefydliad. Dyma rai enghreifftiau o'r gwaith rydym wedi'i wneud mewn perthynas â chydraddoldeb a chynhwysiant.

Gofal dementia

Mae tîm iechyd meddwl ac anableddau dysgu 1000 o Fywydau, pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr, a darparwyr gwasanaethau gofal dementia yn cynhyrchu gweledigaeth a set o safonau ac egwyddorion ar y cyd ar gyfer gwasanaeth dementia i Gymru gyfan.

Rydym yn bwriadu defnyddio dulliau gwahanol o sefydlu gwerthoedd a chredoau ar y cyd i ddarganfod profiadau pobl o'r gwasanaethau. Caiff y rhain eu cysylltu â themâu Llwybr ar gyfer Dementia NICE 2018 – cadw'n iach, asesu cychwynnol a gofal a chymorth parhaus.

Bydd y weledigaeth, safonau ac egwyddorion ar y cyd yn helpu i gyflawni'r canlyniadau a nodir yng Nghynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia 2018. Mae themâu cyfredol (a nodir isod) yn dod i'r amlwg a fydd yn cefnogi model gofal ar gyfer iechyd gwybyddol (iechyd yr ymennydd a'i swyddogaethau).





Profiadau iechyd ceiswyr lloches a ffoaduriaid yng Nghymru

Fe wnaethom ymuno â Phrifysgol Abertawe a sefydliadau'r trydydd sector, gan gynnwys Alltudion ar Waith a'r Groes Goch Brydeinig, i gynnal 'Profiadau Iechyd Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid yng Nghymru'. Dyma'r astudiaeth gyntaf yng Nghymru i gasglu barn pob sy'n 'chwilio am noddfa' (ffoaduriaid a cheiswyr lloches), yn ogystal â barn yr ymarferwyr iechyd hynny sydd â phrofiad o'u hanghenion.

Casglwyd gwybodaeth ar gyfer yr astudiaeth gydag ymchwilyr a hyfforddwyd yn arbennig o'r gymuned ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Cyhoeddir yr astudiaeth yn unol â chynllun ffoaduriaid a cheiswyr lloches Llywodraeth Cymru, sef 'Cenedl Noddfa'. Mae'n edrych ar fylchau mewn ymchwil gyfredol ar brofiadau pobl sy'n chwilio am noddfa mewn perthynas â gwasanaethau iechyd a llesiant. Nod hyn yw gwireddu dyhead Cymru i ddod yn genedl noddfa a chefnogi cyfle teg i bawb mewn perthynas ag iechyd yn unol â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.



Cynhyrchodd yr astudiaeth **10 argymhelliad** yn cwmpasu amrywiaeth o ffyrdd y gallai sectorau iechyd a pherthnasol helpu ffoaduriaid a cheiswyr lloches i ddod yn fwy integredig o fewn y gymdeithas a chefnogi eu hiechyd a'u llesiant.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2w0KYAI>



Ein huwchgynadleddau ieuenctid 2018

Mynychodd cyfanswm o 160 o bobl ifanc rhwng 11 a 23 oed o bob cwr o Gymru ddwy uwchgynhadledd ieuenctid iechyd cyhoeddus, yn Llanrwst a Chaerdydd ym mis Tachwedd a Rhagfyr 2018.

Cafodd y digwyddiadau eu datblygu a'u cynnal mewn partneriaeth â Plant yng Nghymru, gyda chymorth gennym ni a'r grŵp cynllunio pobl ifanc. Defnyddiodd y bobl ifanc sesiwn ryngweithiol i ystyried sut mae ein gwaith wedi effeithio ar eu bywydau eu hunain a bywydau eu cyfoedion. Cynhaliwyd gweithdai hefyd ar geisiadau coleg a phrifysgol, a chefnogi blaenoriaethau Cymru Well Wales.

Oeddech chi'n gwybod?

Grŵp o sefydliadau cryf eu cymhelliad sy'n ymrwymedig i gydweithio heddiw i sicrhau iechyd gwell ar gyfer pobl Cymru yfory yw Cymru Well Wales.

I gale rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2EcpBR8>



Adborth o'r uwchgynadleddau ieuenctid



Roedd 97% o'r rhai a fynychodd yn teimlo bod yr uwchgynadleddau ieuenctid wedi bodloni eu disgwyliadau neu wedi mynd y tu hwnt iddynt.



Mwynhaodd pobl y gweithdai a'r trafodaethau diddorol gyda'r staff.



Rhoddodd 86% o bobl sgôr rhwng 7 a 10 i'r uwchgynhadledd (lle roedd 0 yn wael iawn a 10 yn rhagorol).



Ymhlith y meysydd y gellid eu gwella roedd cynnal mwy o ddigwyddiadau i ieuenctid a denu mwy o bobl iddynt. Dywedodd pobl hefyd y byddent yn hoffi cael mwy o wybodaeth cyn y digwyddiadau, mwy o fanylion am ein gwaith, a mwy o drafodaethau manylach.

"Cefais amser gwych yn Uwchgynhadledd Ieuenctid Gogledd Cymru. Roedd yn braf gweld cyd-aelodau'r Bwrdd, Chrissie, Dyfed a Sian yno i glywed gan bobl ifanc am yr hyn sy'n bwysig i'w hiechyd."

- Dywedodd Jan Williams
Cadeirydd Iechyd Cyhoeddus Cymru



I ategu'r uwchgynadleddau ieuenctid, cynhaliwyd nifer o gyrsiau preswyl hefyd. Rhoddodd y rhain gyfle i bobl ifanc dreulio ychydig ddyddiau yn dysgu am ein gwaith, yn cwrdd â Phenaethiaid Gwasanaethau a'r Tîm Gweithredol, ac yn arwain ar waith megis y Datganiad Ansawdd Blynyddol i Bobl Ifanc. Ysgrifennodd pobl ifanc o Gyngor Ieuenctid Castell-nedd a Phort Talbot y blog canlynol am eu profiadau.

"Cawsom ginio – rhy 'posh' – rhowch fwyd parti i ni unrhyw ddydd!! Ond roeddem yn ddiolchgar amdano.

Ar ôl cinio, aethom ar daith cerdded o amgylch canol dinas Caerdydd i dynnu lluniau ar gyfer materion iechyd a'n gweithdy dylunio graffeg – fe wnaethom fwynhau hyn yn arw. Fe wnaethom ddysgu llawer yn y gweithdy cyfathrebu gyda Dan y dyn Owens. Treuliwyd y prynhawn yn darllen erthyglau newyddion ac wedyn yn datblygu ein straeon ein hunain, gan wneud ein gorau i'w gwneud yn ddiddorol ac yn atyniadol. Cawsom gyfle i holi Tracey Cooper, Prif Weithredwr Iechyd Cyhoeddus Cymru – diolch Tracey am fod yn ein hun-luniau!

Felly rydym wedi bod yn gwneud llawer ers y cwrs preswyl hwn, fel sefydlu ein his-grŵp iechyd ein hunain ar y cyngor ieuenctid. Fe wnaethom hefyd ddweud wrth yr Arweinydd a'r cynghorwyr yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot am y Datganiad Ansawdd Blynyddol ac fe wnaethant yn siŵr bod y ddogfen yn cael ei hanfon at bob ysgol. Rydym yn mynd i hyfforddi i fod yn fentoriaid iechyd meddwl mewn ysgolion er mwyn i ni allu helpu ein cyfoedion gael help neu eu cyfeirio at wasanaethau os bydd angen.

Fe wnaethom hefyd helpu i gynllunio, yna mynychu, uwchgynhadledd ieuenctid ar iechyd '#U Got Summit to Say' er mwyn i bobl ifanc allu llunio gwasanaethau iechyd. Mae dau o aelodau cyngor ieuenctid ar fyrddau iechyd lleol. Fe wnaethom hefyd gyflwyno ein gwaith yng Nghyfarfod Cyffredinol Blynyddol Iechyd Cyhoeddus Cymru. Darllenwch y Datganiad Ansawdd Blynyddol i Bobl Ifanc, fe wnaethom ddysgu llawer."



Fframwaith Cydraddoldebau Iechyd – HEF

Mae gan bobl ag anableddau dysgu amrywiaeth o wahaniaethau iechyd o'u cymharu â'r boblogaeth gyffredinol. Mae'r rhain yn cynnwys y ffaith eu bod yn marw'n gynharach a bod ansawdd eu bywydau yn is o lawer na phobl heb anableddau.

Mae tystiolaeth syfrdanol yn dangos yn glir bod canlyniadau gwaeth fel y rhain yn aml yn rhai y gellid eu hosgoi, ac maent yn arwain, mewn sawl achos, at driniaeth annheg a methiant i wneud addasiadau rhesymol fel sy'n ofynnol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

Mae HEF yn helpu ymarferwyr iechyd i nodi a chefnogi pobl i wella eu hiechyd a gwneud synnwyr o'r anghydraddoldebau y maent yn eu hwynebu. Mae'n eu galluogi i gasglu data (yn bennaf ar gyfer ystadegau ac adroddiadau cyhoeddus) o lawer o ffynonellau ac yn cefnogi gwelliannau i wasanaethau.

Yn dilyn treial llwyddiannus o'r prosiect ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn 2014, cyflwynwyd HEF ledled Cymru gan y tîm 1000 o Fywydau ym mis Ionawr 2018. Ym mis Mehefin 2018, lansiodd Llywodraeth Cymru Anabledd Dysgu – Gwella Bywydau. Mae HEF yn rhan o'r argymhellion ar gyfer canlyniadau o fewn y rhaglen.

Y nod cyffredinol ar gyfer y tîm 1000 o Fywydau yw sicrhau bod pob tîm anabledd dysgu cymunedol yn defnyddio HEF ar gyfer asesiadau ac adolygiadau. Byddant yn cyflawni hyn drwy weithio gyda'r holl randdeiliaid a defnyddwyr gwasanaethau i ddod o hyd i atebion i faterion a thrwy gefnogi prosiectau gwella i sefydlu HEF o fewn ymarfer clinigol.

Camau Gweithredu Prydlon

Mae hyn yn golygu y gall pobl gael mynediad at ein gwasanaethau, ein rhaglenni a'n swyddogaethau pan fo'n briodol a chael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i wneud dewis gwybodus. Dyma rai enghreifftiau o'r hyn rydym wedi'i wneud i wella mynediad a gwybodaeth

Bws TB ar gyfer carcharorion a phobl ddigartref yng Nghaerdydd

Ym mis Rhagfyr 2017, derbyniodd y tîm diogelu iechyd arian gan Lywodraeth Cymru i dreialu sgrinio twbercwlosis (TB) ar gyfer pobl ddigartref yng Nghaerdydd a charcharorion yng ngharchar Caerdydd.

Mae pobl ddigartref, carcharorion, pobl sy'n chwistrellu cyffuriau a'r rhai sy'n dibynnu ar alcohol yn wynebu mwy o berygl o gael twbercwlosis. Drwy sgrinio a gwneud diagnosis yn gynnar gallwn gynnig y driniaeth gywir er mwyn helpu pobl i gael iachâd llwyr.

Fe wnaethom brofi 600 o ddynion yng ngharchar Caerdydd rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2018, a chomisiynu'r bws diagnostig symudol 'Canfod a Thrin' i olrhain canlyniadau positif. Cefnogwyd y broses sgrinio gan y tîm TB o Fwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro ac roedd yn enghraifft ardderchog o sefydliadau'n cydweithio.

Rhwng 17 a 18 Ebrill 2018, sgriniodd y bws Canfod a Thrin 216 o bobl eraill yn y carchar a chanol dinas Caerdydd. Canfuwyd sawl achos yr oedd angen ymchwilio iddo ymhellach.

Byddwn yn dadansoddi canfyddiadau'r treial a bydd hyn yn helpu i ddylanwadu ar sut y byddwn yn darparu gwasanaethau TB yng Nghymru.

I gale rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2waEZcF>

Rhaglen beilot Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC)

Gyda chefnogaeth Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin, gweithiodd tîm iechyd cyhoeddus lleol Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i gyflwyno MECC ar draws partneriaeth sector cyhoeddus sy'n cynnwys Heddlu Dyfed Powys, Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth Cymru, Cyngor Sir Gaerfyrddin, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a ni.

Nod y grŵp oedd defnyddio egwyddorion MECC mewn ffordd nad ydynt erioed wedi cael eu defnyddio o'r blaen ledled Cymru – staff y sector cyhoeddus yn cyfleu negeseuon ei gilydd.

Y nod oedd annog staff i edrych y tu hwnt i'w rôl ac ar faterion a allai fod o fudd i'r cyhoedd. Er enghraifft, efallai y byddai swyddog yr heddlu sy'n dychwelyd nwyddau wedi'u dwyn i bensiynwr yn sylwi nad oedd eu larwm tân yn gweithio ac felly'n cymryd yr amser i gysylltu â'r gwasanaethau tân i ofyn iddynt alw heibio.



Yn ei dro, efallai y byddai'r swyddog tân yn sylwi ar broblem lleithder yn y tŷ ac yn cynghori'r pensiynwr i gysylltu â'r gwasanaeth priodol, neu efallai'n cyfeirio rhywun sy'n ysmegu at Helpa Fi i Stopio. Y nod yw bod staff yn gwneud mymryn yn fwy na'r hyn a ddisgwyliar.



Mae'r rhaglen beilot wedi bod yn llwyddiannus yn rhannol, ond dim ond crafu'r wyneb a wnaeth o ran y potensial sy'n bodoli ar draws sir Gaerfyrddin i ni a'n partneriaid wasanaethu'r cyhoedd yn well.

Yng nghyfarfod **Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin ym mis Ionawr 2019**, cytunodd yr holl sefydliadau sy'n rhan o'r rhaglen i'w lansio'n llawn, a fydd yn digwydd drwy gydol 2019.



I gale rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2JnnxtN>



Gweithio gyda'n gilydd i wella nifer y plant ysgol sy'n cael eu himiwneiddio

Mae'r System Iechyd Plant yn cadw gwybodaeth imiwneiddio am blant ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Amlygodd yr achosion o'r frech goch yng Ngwent yn 2017 nifer o gamgymeriadau o fewn y System Iechyd Plant. Er mwyn sicrhau bod y wybodaeth a gedwir yn fwy cywir, diweddarodd tîm iechyd cyhoeddus lleol Aneurin Bevan y cofnodion, gyda help tîm o arbenigwyr. Ymhlith y rhai a oedd yn gweithio ar y prosiect hwn roedd cyfarwyddwyr addysg y pum awdurdod lleol, adrannau addysg, cydlynwyr Ysgolion Iach, nyrsys ysgol o Fwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg, adran iechyd plant, cydlynwyr imiwneiddio, proseswyr data a meddygfeydd teulu.

Gwnaeth y tîm nifer o newidiadau i gofnodion plant ar y System Iechyd Plant. Er enghraifft, diweddarau cyfeiriadau ac ysgolion a fynychwyd, diwygio statws MMR (y frech goch, clwy'r pennau a rwbela), ychwanegu plant a oedd wedi symud i ardal Gwent a dileu cofnodion plant nad oeddent yn byw yn yr ardal mwyach. Mae'r gwaith hwn wedi arwain at fwy o blant yn cael eu himiwneiddio yn ardal y bwrdd iechyd, ac wedi sicrhau bod yr holl blant yng Ngwent yn cael eu targedu.

Mae'r gwaith hefyd wedi arwain at welliannau o ran rhaglenni imiwneiddio mewn ysgolion. Mae nyrsys ysgol bellach yn cynnig sesiynau dal i fyny ar yr un pryd ag y maent yn rhoi'r brechlyn HPV (feirws papiloma dynol). Mae'r holl ffurflenni caniatâd a llythyrau wedi cael eu cyfieithu i 14 o ieithoedd i ddiwallu anghenion y boblogaeth leol, ac mae'r Tîm Iechyd Plant yn derbyn adroddiadau misol o symudiadau i mewn ac allan o ardal y bwrdd iechyd gan Wasanaeth Demograffig Cymru.

Ein staff

Mae ein staff yn hollbwysig i'r sefydliad a'r gwaith a wnawn. Mae angen i ni ddarparu amgylchedd gwaith diogel iddynt a'u cefnogi i barhau i ddatblygu.



Arolwg staff GIG Cymru – 'Adeiladu ein dyfodol gyda'n gilydd'

Mae arolwg staff GIG Cymru yn rhoi'r cyfle i staff roi adborth agored a gonest am sut maent yn teimlo am bethau yn eu meysydd gwaith. F wnaethom ymateb i adborth blaenorol drwy ddarparu ffyrdd newydd o gymryd rhan yn arolwg 2018, gan gynnwys drwy'r cyfryngau cymdeithasol a dyfeisiau personol. Gofynnwyd i'r holl reolwyr neilltuo arian i staff gwblhau'r arolwg, ac fe wnaethom hybu'r arolwg ac annog staff i gymryd rhan yn ystod yr wyth wythnos pan oedd yr arolwg ar gael, gan gynnwys recordio neges gan ein Prif Weithredwr. Roedd ein cyfradd ymateb o 56% gyda'r uchaf o fewn GIG Cymru, ac yn uwch o lawer na'r gyfradd gyffredinol o 29%.

Mae ein canlyniadau, a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2018, yn dangos llawer o welliannau cadarnhaol ers 2016, gyda sgôr sy'n uwch na chyfartaledd cyffredinol GIG Cymru mewn llawer o feysydd. Mae ein mynegai ymgysylltu cyffredinol (sy'n mesur cyfranogiad staff gyda'u gwaith dyddiol) wedi cynyddu i 3.86 (o 3.73 yn 2016 a 3.70 yn 2013), ac mae 96% o'n pobl yn hapus i fynd y tu hwnt i'r hyn sydd ei angen pan fydd rhaid.

Gwelwyd cynnydd yn y sgoriau am reolwyr llinell ac mae 83% o'n staff yn cadarnhau bod gennym set glir o werthoedd y maent yn eu deall. Mae'r canlyniadau hefyd wedi dangos cyfleoedd i wella, ac rydym wedi nodi pedair blaenoriaeth i ganolbwyntio arnynt:



Llesiant staff (straen, aflonyddu, bwllo a cham-drin, a gweithio tra'n sâl);



gwaith tîm;



newid o fewn ein sefydliad; a



bodddhad yn y swydd.

Fodd bynnag, dim ond man cychwyn yw canlyniadau ein harolwg, ac rydym wedi gofyn i staff gyfrannu at y broses o gynllunio'r hyn a wnawn nesaf. Rydym wedi trefnu 18 o sesiynau grŵp ffocws i staff ledled Cymru er mwyn clywed sut mae staff yn meddwl y dylid canolbwyntio ein hymdrechion er mwyn gwneud gwahaniaeth go iawn. Drwy drafodaeth ar-lein, roedd staff hefyd yn gallu gwneud awgrymiadau cyfrinachol ynghylch yr hyn y gellid ei wella. Mae tua 270 o staff wedi mynychu grŵp ffocws neu ymuno â thrafodaeth ar-lein, ac rydym ar hyn o bryd yn gweithio ein ffordd drwy'r adborth i ddatblygu cynllun gweithredu sefydliadol yn seiliedig ar yr arolwg staff. Bwriadwyd lansio hwn ym mis Ebrill 2019 a byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r staff ar y cynnydd. Rydym wedi rhoi mynediad i gyfarwyddiaethau i'w canlyniadau eu hunain, yn ogystal â darparu help i nodi meysydd lleol y gellid eu gwella a helpu i gynllunio, cyfathrebu a monitro camau dilynol. Bydd arolygon yn y dyfodol yn ein helpu i fesur barn ar y meysydd lle rydym wedi cyflwyno newidiadau a darparu ffordd o farnu a yw ein camau dilynol wedi bod yn llwyddiannus.



Llesiant ein staff

Mae ein gwaith i wneud Cymru yn lle iachach, hapusach a thecach i fyw hefyd yn cysylltu â'r gwaith rydym yn ei wneud i gefnogi ein staff ein hunain. Y Safon Iechyd Corfforaethol yw'r marc ansawdd ar gyfer hybu iechyd yn y gweithle yng Nghymru, ac rydym wedi bod yn parhau i'w ddefnyddio i sefydlu a defnyddio'r arferion rydym wedi eu cyflwyno i hybu iechyd a llesiant.

Mae gennym Grŵp Llesiant Staff, sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r sefydliad cyfan sydd oll yn cefnogi ein camau gweithredu. Roeddem wrth ein boddau o ennill lefel arian y Safon Iechyd Corfforaethol ym mis Gorffennaf 2018 ac rydym bellach yn adeiladu ar ein cyflawniadau er mwyn i ni allu gwneud cynnydd i lefelau pellach y cynllun dyfarnu. (Mae'r Safon Iechyd Corfforaethol ('y Safon') yn rhan o raglen Cymru Iach ar Waith ac yn farc ansawdd cenedlaethol ar gyfer iechyd a llesiant yn y gweithle.)

Lansiwyd y cynllun peilot gweithgarwch corfforol Amser i Symud ym mis Mehefin, gyda'r nod o wella iechyd a llesiant ein staff. Mae unrhyw un sy'n ymrwymo i Amser i Symud yn cael un awr yr wythnos (neu amser sy'n gymesur â nifer yr oriau y maent yn gweithio) o amser â thâl i'w ddefnyddio ar gyfer unrhyw weithgarwch corfforol yn ystod y diwrnod gwaith. Mae mwy na 800 o bobl wedi ymrwymo i'r cynllun peilot. Mae'r fenter yn cael ei threialu o fis Mehefin 2018 tan fis Mehefin 2019, a'i nod yw ein helpu i ddeall a yw gweithgarwch corfforol yn gwneud gwahaniaeth i iechyd a llesiant corfforol a meddyliol pobl.

Hyrwyddwyr Amrywiaeth Stonewall

Fe wnaethom ymrwymo i fod yn Hyrwyddwyr Amrywiaeth Stonewall ym mis Mehefin 2017, a chael lle ar ymarfer meincodi Mynegai Cydraddoldeb yn y Gweithle Stonewall am y tro cyntaf. Cawsom ein rhoi yn safle 338 o blith 434 o sefydliadau sy'n cymryd rhan, a oedd yn ganlyniad siomedig ond rhoddodd fan cychwyn clir i ni a chynllun gweithredu ar gyfer gwella.

Yn ystod 2018 fe wnaethom ganolbwyntio ar roi rhaglen wella ar waith a oedd yn cynnwys:



Sefydlu rhwydwaith staff LHDT+;



adolygu a diweddarau ein polisiau;



mynychu digwyddiadau Pride yn Abertawe a Chaerdydd;



addysgu staff drwy hyfforddiant gwell, cynnal digwyddiadau siarad a chyhoeddi erthyglau ar y fewnwyd i hysbysebu digwyddiadau;



datblygu a chyhoeddi canllawiau ar drawsnewid yn y gwaith; a



sefydlu Rhwydwaith Cynghreiriaid a chynhyrchu taflenni ffeithiau.

Unwaith eto, fe wnaethom gyflwyno cais i'r Mynegai Cydraddoldeb yn y Gweithle, a chawsom ein rhoi yn safle 173 o blith 445 o sefydliadau a gymerodd ran, sy'n arwydd cadarn o lwyddiant. Mae gennym fwy i'w wneud o hyd, ac rydym wedi datblygu cynllun gweithredu arall yn seiliedig ar yr adborth gan Stonewall ar ein cais diweddaraf.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2vZAC3Q>



Wythnos Amrywiaeth a Chynhwysiant

Cynhaliwyd ein Hwythnos Amrywiaeth a Chynhwysiant gyntaf rhwng 7 ac 11 Ionawr 2019. Nod yr wythnos oedd codi ymwybyddiaeth a dathlu ein gweithle amrywiol a'r cymunedau rydym yn eu gwasanaethu.

Ymhlith ein siaradwyr roedd:



Jacqui Gavin, model rôl ac ymgyrchydd trawsryweddol: Bod yn fi fy hun mewn byd dilys.



Menywod mewn rolau arweiniol: cwestiynau ac atebion ar y materion a wynebwr gan fenywod mewn rolau arwain yn ein sefydliad. Ar y panel roedd Jan Williams (cadeirydd), Tracey Cooper (Prif Weithredwr), Judi Rhys (cyfarwyddwr anweithredol), Kate Eden (cyfarwyddwr anweithredol) a Sian Bolton (cyfarwyddwr gweithredol dros dro).



Bryony Tofton: Dwi ddim yn gallu eich clywed chi – dyna'i gyd! Bod yn fyddar mewn byd sy'n gallu clywed



Dr Justin Varney, Public Health England: Gwneud cynhwysiant LHDT yn realiti.



Alltudion ar Waith: Trefnu noddfa i geiswyr lloches a ffoaduriaid.

Trefnwyd stondinau gwybodaeth i godi ymwybyddiaeth o'n rhwydweithiau amrywiaeth staff, gwerthwyd cacennau ledled Cymru, a gododd dros £230 ar gyfer yr elusen fach Gymreig, Llinell Gymorth LHDT Cymru, a rhoddwyd ein llinynnau gwddf a chareiau enfys i staff ym mhob un o'n lleoliadau ledled Cymru.

Llwyddodd yr wythnos i gyflawni ei nod o gael pobl i siarad a chodi ymwybyddiaeth. Mae sawl aelod o staff wedi dweud cymaint y maent wedi ei ddysgu a'u bod wedi mwynhau'r digwyddiadau, a sut y maent yn gweld ein gwerthoedd yn cael eu rhoi ar waith.

Fel cam nesaf, rydym yn cynllunio digwyddiadau 'Deall ein Cymunedau' rheolaidd drwy gydol y flwyddyn. Bydd y rhain yn cynnig y cyfle i bob aelod o staff ddysgu am yr heriau a wynebwr gan ein cymunedau amrywiol yng Nghymru. Ar wahân i iechyd, bydd y pynciau yn cynnwys diwylliant, cymunedau'n cydweithio, cyflogaeth, a llesiant – sydd oll yn feysydd y mae'n rhaid ymdrin â hwy os ydym am gefnogi'r broses o sicrhau Cymru decach a mwy ffyniannus.



Oeddech chi'n gwybod?

Cynhelir y digwyddiad 'Deall ein cymunedau' cyntaf ym mis Mai 2019 a bydd yn trafod 'Gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl' a 'Beth yw Islam ac Islamoffobia'.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:
<https://bit.ly/30qaPQf>



Adeiladu tîm

Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae tîm iechyd cyhoeddus lleol Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf wedi ehangu.

Mae hyn, ynghyd â'r newid i ffin Pen-y-bont ar Ogwr, yn golygu y bydd hyd yn oed mwy o aelodau staff ar draws y ddau safle. Mewn ymateb i hyn, cynlluniodd y tîm nifer o ddiwrnodau datblygu staff, gyda'r nod o ddatblygu gwybodaeth ac arbenigedd staff, ond hefyd i gefnogi staff i fod ar eu gorau a gwella eu llesiant.

Cynhaliwyd sesiynau ar seicoleg gadarnhaol, ymwybyddiaeth ofalgar a rheoli straen. Tra'n cynllunio ar gyfer ein sesiwn olaf, heriwyd y tîm a gofynnwyd iddynt 'Beth y gallwn ei wneud fel tîm cyfan i wneud gwahaniaeth?' Canlyniad hyn oedd sesiwn a ddarparwyd gan Hyrwyddwr Dementia ar ddod yn dîm dementia-gyfeillgar. Cafodd y sesiwn ei chroesawu a bydd yn cael effeithiau cadarnhaol sylweddol ar sut rydym yn rhyngweithio â phobl â dementia yn ein bywydau proffesiynol a phersonol.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae tîm iechyd cyhoeddus lleol Cwm Taf bellach yn Gyfeillion Dementia. Trefnodd Cymdeithas Alzheimer i wirfoddolwr fynychu'r diwrnod datblygu tîm i gynnal sesiwn wybodaeth ryngweithiol. Canolbwyntiodd y sesiwn ar bum prif neges i sicrhau ein bod yn ystyried y bobl hynny sy'n byw gyda dementia yn ein gweithle ac adref.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/1iWbekA>

Dysgu O Adborth

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n defnyddio'n gwasanaethau, ein rhaglenni a'n swyddogaethau yn cael profiad cadarnhaol a chawn ganmoliaeth yn aml. Croesewir y rhain yn fawr ac rydym yn eu hanfon ymlaen at y staff perthnasol.

Fodd bynnag, weithiau byddwn yn gwneud camgymeriadau, ac mae'n hanfodol ein bod yn ymchwilio'n llawn pan fydd hyn yn digwydd er mwyn sicrhau ein bod yn dysgu o'n camgymeriadau i'w hatal rhag digwydd eto. Mae'r enghreifftiau isod yn dangos amrywiaeth o bryderon a chanmoliaeth a ddaeth i law yn 2018-2019.



Enghraifft o bryder 1

Cawsom gŵyn gan aelod o'r cyhoedd am un o'n rhaglenni sgrinio nad oedd yn gallu cynnig apwyntiadau hyblyg.

Roedd aelod o'r cyhoedd yn pryderu nad oeddem yn gallu cynnig apwyntiad y tu allan i'w oriau gwaith. Gofynnwyd am apwyntiad hwyr, ond dywedwyd na fyddai hyn yn bosibl gan nad yw'r clinig yn cynnig apwyntiadau ar ôl 3pm.



Beth wnaethom ni

Cynigiwyd apwyntiad arall, ynghyd ag ymddiheuriad, gan egluro bod yr apwyntiadau y mae'r gwasanaeth yn eu cynnig yn gallu bod yn her i bobl sy'n gweithio. Mae hyn am fod y clinigau yn cael eu cynnal mewn amrywiaeth o ysbytai, canolfannau iechyd a meddygfeydd, ac mae angen i'r sgrinwyr deithio i/o glinigau hyn yn ystod eu sifft. Mae'r gwasanaeth yn adolygu sut mae'n cynllunio clinigau dros y flwyddyn nesaf, a chynnwys y cyhoedd yn fwy er mwyn sicrhau bod apwyntiadau yn darparu amrywiaeth eang o opsiynau i wella nifer y bobl sy'n mynychu clinigau sgrinio.

Enghraifft o bryder 2

Beth wnaethom ni

Cawsom gŵyn gan aelod o'r cyhoedd ynghylch y ffaith bod eu lleoliad sgrinio arferol o fewn pellter cerdded i'w gartref ond ei fod wedi cael apwyntiad mewn lleoliad a oedd yn golygu bod angen mynd ar ddau fws a cherdded er mwyn ei gyrraedd.

Mae ein rhaglenni sgrinio yn ceisio trefnu bod cleifion yn cael eu gweld yn y clinigau sydd fwyaf cyfleus iddynt hwy.

Weithiau, o ganlyniad i alw mawr mewn rhai ardaloedd, mae ein rhaglenni sgrinio yn cynnig apwyntiadau mewn clinigau amgen i sicrhau nad yw pobl yn gorfod aros yn rhy hir. Yn yr achos hwn, rydym wedi gwneud nodyn ar gofnod y person i sicrhau eu bod yn derbyn gwahoddiad i'w clinig agosaf yn y dyfodol. Fe wnaethom hefyd atgoffa'r person y byddai modd cysylltu â'r ganolfan i ofyn am apwyntiad mewn lleoliad neu ar amser mwy cyfleus.

Enghraifft o bryder 3

Beth wnaethom ni

Dywedwyd wrthym fod un o'n gwasanaethau negeseuon testun yn anfon negeseuon at bobl yn Saesneg yn unig, sy'n annerbyniol.

Mae angen i ni gryfhau'r ddarpariaeth Gymraeg o fewn ein gwasanaethau.

Fe wnaeth y rhaglen dan sylw adolygu ei holl wybodaeth am gleifion, gan gynnwys eu contract negeseuon testun i weld a oeddent yn cydymffurfio â Deddf yr Iaith Gymraeg, er mwyn sicrhau bod unrhyw negeseuon testun yn y dyfodol yn cael eu hanfon yn Gymraeg a Saesneg.

Canmoliaeth

"Ddydd Gwener, mynychais brawf sgrinio AAA yng Ngogledd Cymru am y tro cyntaf. Am nad oeddwn wedi clywed am y math hwn o sgrinio cyn cael y llythyr, mae'n rhaid i mi ddweud bod yr ymarferydd a gynhaliodd y sgan yn wybodus, yn gefnogol ac yn gadarnhaol iawn. Roedd y sgan yn werth ei gael."

- Cyfranogwr mewn rhaglen sgrinio

"Roeddwn eisiau anfon gair ynghylch dau aelod o staff yn y clinig heddiw a oedd yn hyfryd gyda'r menywod ac yn gwirio unrhyw ffurflenni yn yr hambwrdd. Roedd menyw yr oedd angen gwasanaeth llinell iaith arni ac nid oeddwn yn gallu gwirio'r holl fanylion. Roedd y ddau aelod o staff yn wych ac fe wnaethant wirio'r holl wybodaeth i mi. Tîm rhagorol, mae'n gwneud popeth yn haws o lawer."

- Staff y GIG

"Gair cyflym i ddiolch i chi am adael i mi ddod i weld eich gwasanaeth sgrinio i fabanod newydd. Roedd Angie yn wych, yn gyfeillgar a gwybodus iawn! Dysgais lawer am glyw babanod ac rwyf bellach yn gwybod sut y caiff ei brofi a phryd. Felly, diolch yn fawr iawn."

- Myfyrwraig nyrsio

"Gwasanaeth ardderchog, gwell o lawer na'r gwasanaeth sgrinio yn Lloegr!"

- Cyfranogwr mewn rhaglen sgrinio

Edrych Ymlaen 2019-2020

Yn ystod 2017-2018 a 2018-2019, fe wnaethom weithio'n galed gyda'n staff a'n partneriaid er mwyn datblygu ein strategaeth hirdymor newydd. Gallwch ddarllen mwy am yr hyn a wnaethom, yn yr adran 'Ein strategaeth hirdymor' a 'Cymru Iach'.

Bydd ein gwaith presennol a'n gwaith yn yr hirdymor yn canolbwyntio ar gyflawni blaenoriaethau'r strategaeth, a nodir isod. Rydym hefyd yn ystyried sut rydym yn adrodd ar y gwaith o gyflawni ein blaenoriaethau a charem i chi ein dwyn i gyfrif am hyn.

Dylanwadu ar iechyd pobl

Byddwn yn ymuno ag eraill i ddeall a gwella'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd pawb. Ymhlith y ffactorau hyn mae teulu, ffrindiau a chymunedau, tai, addysg a sgiliau, gwaith da, arian ac adnoddau, a'n hamgylchoedd.

Gwella llesiant meddyliol a datblygu gwydnwch

Byddwn yn helpu pawb i wireddu eu llawn botensial ac i allu ymdopi'n well â heriau bywyd. Mae helpu pobl i wella eu llesiant meddyliol yn eu helpu i wireddu eu llawn botensial, ymdopi â heriau bywyd, gweithio'n gynhyrchiol a chyfrannu at eu bywyd teuluol a'u cymunedau.

Hyrwyddo ymddygiad iach

Byddwn yn deall y rhesymau dros ymddygiad nad yw'n iach a'i gwneud yn haws i bobl wneud dewisiadau iach. Drwy barhau i leihau cyfraddau ysmegu yn gyflym, cynyddu gweithgarwch gorfforol, hyrwyddo pwysau iach, ac atal ymddygiad niweidiol rhag pethau fel cam-drin sylweddau, byddwn yn lleihau baich clefydau ac yn helpu i leihau anghydraddoldebau sy'n deillio o gyflyrau hirdymor megis gordewdra, canser, cyflyrau'r galon, strôc, clefydau anadlol a dementia.

Sicrhau dyfodol iach ar gyfer y genhedlaeth newydd drwy ganolbwyntio ar y blynyddoedd cynnar

Byddwn yn gweithio gyda rhieni a gwasanaethau i sicrhau bod yr holl blant yng Nghymru yn cael y dechrau gorau mewn bywyd. Mae blynyddoedd cynnar plentyn (sef y blynyddoedd o feichiogrwydd i 7 oed) yn amser allweddol i sicrhau canlyniadau da yn ddiweddarach yn eu bywydau, gan gynnwys dysgu gwell, mynediad i waith da, a bywyd llawn boddhad.

Diogelu'r cyhoedd rhag heintiau a bygythiadau amgylcheddol i iechyd

Byddwn yn defnyddio ein harbenigedd i ddiogelu'r cyhoedd rhag heintiau a bygythiadau amgylcheddol, gan weithio gydag eraill i leihau'r peryglon i iechyd. Bydd hyn yn cynnwys canfod cyflyrau'n gynnar, cynllunio da, a defnyddio ein hadnoddau yn effeithiol.

Cefnogi gwaith i ddatblygu system iechyd a gofal gynaliadwy sy'n canolbwyntio ar gymryd camau cynnar i atal salwch

Byddwn yn gweithio ochr yn ochr â'n partneriaid i gefnogi'r gwaith o ddatblygu systemau iechyd a gofal sy'n hygyrch ac yn gynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar. Bydd hyn yn cynnwys canolbwyntio ar sgrinio cenedlaethol, lleihau gwahaniaethau ac anghydraddoldebau o ran gofal, lleihau'r risg o niwed sy'n gysylltiedig â sut y caiff gofal iechyd ei ddarparu a chefnogi gofal sy'n symud yn agosach i'r cartref.

Meithrin a defnyddio gwybodaeth a sgiliau i wella iechyd a llesiant ledled Cymru

Byddwn yn datblygu'r sgiliau, y polisi a'r wybodaeth i'n helpu ni a'n partneriaid i wella iechyd a llesiant. Drwy ein gwaith, byddwn yn ychwanegu at, adolygu a chyfathrebu gwybodaeth leol, cenedlaethol a rhyngwladol er mwyn gwella, diogelu a chynnal iechyd y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol. Byddwn yn cefnogi ein polisi ac arferion drwy wybodaeth a sgiliau arbenigol, diduedd a dibynadwy, gan gyflwyno dull gweithredu cynhwysfawr ar draws pob sector.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales