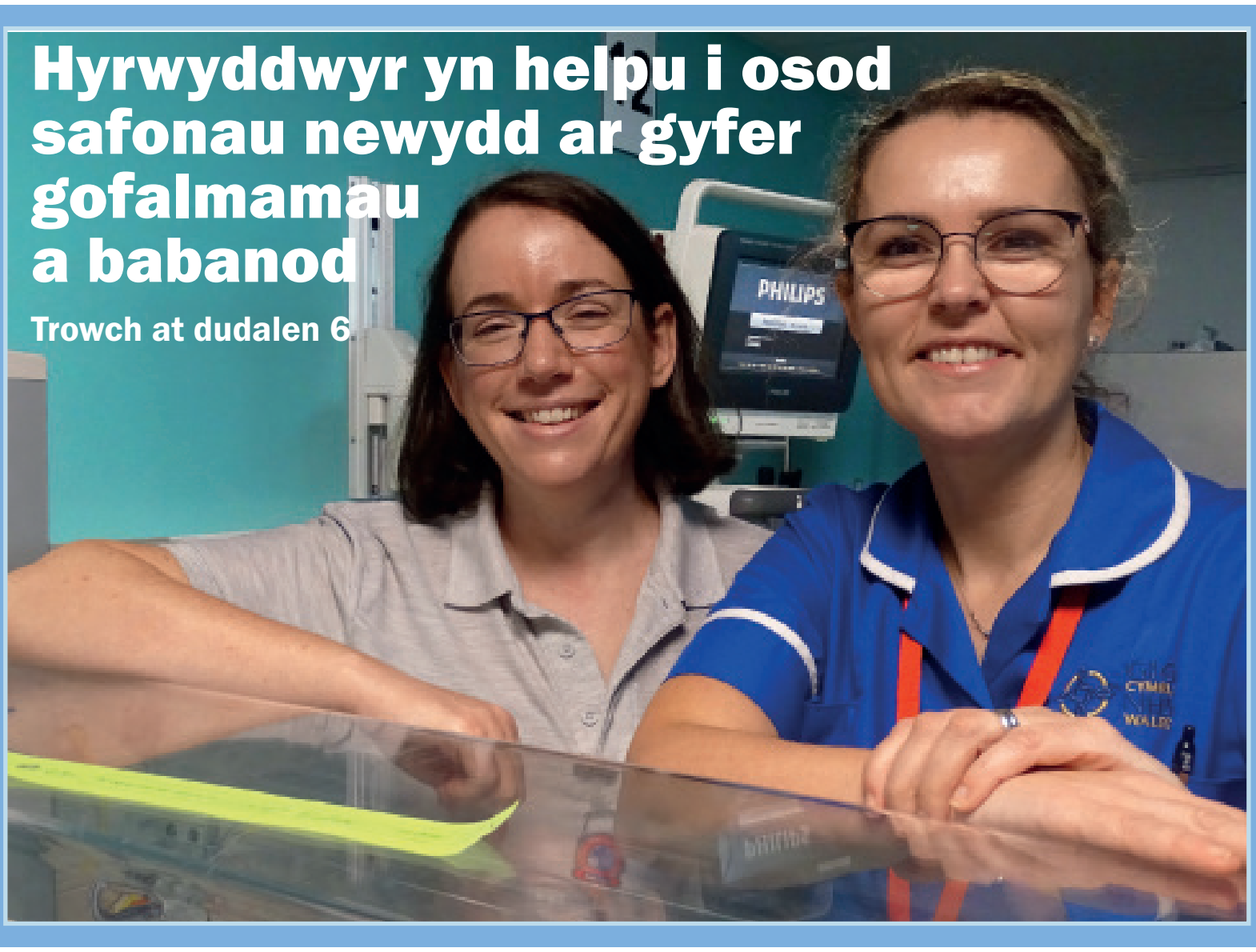
GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
Swansea Bay University Health Board

Rhifyn 9
Ebrill/Mai

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



Hyrwyddwyr yn helpu i osod safonau newydd ar gyfer gofalmamau a babanod

Trowch at dudalen 6

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

Y TU MEWN I'R RHIFYN HWN...

Ymateb mawr i ddychwelyd ein Gwobrau Dewis Cleifion

TUDALEN 4

Mae cynllun FIT Jacks yn llunio'n dda!

TUDALEN 9

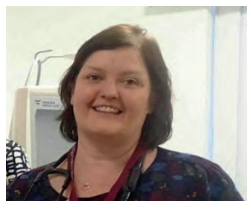
Mae buddsoddiad o £70 miliwn yn hwb mawr i wasanaethau arennol

Mae gwasanaeth sy'n darparu gofal achub bywyd i bobl o bob rhan o dde-orllewin Cymru yn cael hwb gan fuddsoddiad o £70 miliwn.

Mae Bae Abertawe'n darparu gwasanaethau arennol i gleifion yn ei ardal ei hun yn ogystal â'r rheini ym myrddau iechyd cyfagos Hywel Dda a Chwm Taf.

Mae gwasanaethau presennol yn cynnwys dwy uned haemodialysis yn Ysbyty Treforys – sy'n derbyn cleifion o Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr – ac un yr un yn Aberystwyth, Caerfyrddin a Hwlffordd.

Fodd bynnag, mae nifer y bobl y mae angen dialysis arnynt yn tyfu flwyddyn ar ôl blwyddyn, i'r pwynt lle mae Treforys wedi cyrraedd llawer mwy na'i gapasiti. Mae hyn yn golygu bod cleifion yn gorfod cael dialysis gyda'r nos.



Mae tîm arennol Bae Abertawe, gyda chymorth gan Rwydwaith Arennau Cymru a Phwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru, yn trawsnewid ac yn diogelu'r gwasanaeth at y dyfodol ar gost o £70 miliwn dros 10 mlynedd.

Mae'r buddsoddiad yn cynnwys gwelliannau i'r pump uned dialysis presennol, gan gynnwys peiriannau dialysis newydd ac offer a chyfleusterau eraill, ac yn creu dwy uned newydd yng Nghastell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr.

Bydd hyn yn galluogi cleifion o'r ardaloedd hynny i dderbyn gofal yn nes at eu cartrefi. Yn hollbwysig, bydd hefyd yn lleddfu'r pwysau ar Dreforys ac i raddau helaeth yn dileu'r angen am sesiynau dialysis gyda'r hwyr. Dywedodd y cyfarwyddwr clinigol Dr Clare Parker (yn y llun ar y chwith) fod rhai cleifion yn dewis dialysis gyda'r hwyr oherwydd amgylchiadau personol. Ond roedd yn well gan y mwyafrif helaeth gael eu dialysis yn ystod y dydd pan oedd cyflenwad llawn o staff ar gael.

Stori lawn – Tudalen 5

Golygyddol

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

Croeso i rifyn arall o'n papur newydd, Iechyd y Bae, sy'n ceisio taflu goleuni ar rywfaint o'r gwaith gwych rydych chi, ein staff, yn ei wneud tra ar yr un pryd, yn eich diweddaru ar ystod o faterion.

Bydd darllenwyr rheolaidd wedi nodi bod gennym olwg newydd ar gyfer rhifyn 9. Rydym wedi mabwysiadu hunaniaeth Un Ffordd ar y Cyd newydd sy'n helpu i dynnu sylw at ein gweledigaeth deng mlynedd newydd i ddod yn sefydliad o ansawdd uchel. Bydd yr hunaniaeth newydd hon yn cael ei chyflwyno'n fewnol dros y misoedd nesaf wrth i ni geisio codi mwy o ymwybyddiaeth o'n gweledigaeth i ddod yn sefydliad o ansawdd uchel a sut y byddwn yn cyrraedd yno drwy ein dull Un Ffordd ar y Cyd.

Felly efallai bod Iechyd y Bae yn edrych yn newydd ond, yn unol â rhifynnau blaenorol, mae'n llawn straeon a nodweddion gwych a fydd, rwy'n siŵr, bydd yn eich gwneud yn falch. Ac mae'n bwysig ein bod yn teimlo'r ymdeimlad hwnnw o falchder yn yr hyn a wnawn wrth i ni ymdrechu i ddarparu'r gwasanaeth gorau posibl i'n cleifion a'n cymunedau.

Fe welwch isod nodwedd ar ein Tîm Trawsnewid Digidol, sy'n hollol flaen a chanolog o ran creu a darparu atebion digidol gwych, nid yn unig i ni yma ym Mae Abertawe ond i GIG Cymru yn ehangach.

Mae arloesi digidol, sy'n darparu ar gyfer ein staff ac, yn hollbwysig, ein cleifion, yn hanfodol wrth i ni reoli'r galw cynyddol am ein gwasanaethau ac ar yr un pryd canolbwyntio ar ddarparu gwerth am arian ym mhopeth a wnawn.

Yn y cyd-destun hwn, gallwch weld pam mae gwaith gwych y tîm mor bwysig i ni. Ar y dudalen gyferbyn, fe welwch nodwedd am ein Rhwydwaith Staff Diaspora, yr wyf yn falch iawn o ddweud ei fod bellach yn mynd o nerth i nerth ac mae'n enghraifft wych i fyrddau iechyd eraill ledled y wlad.

Mae'r rhwydwaith yn darparu fforwm i'n staff tramor rannu eu profiadau, eu dyheadau a'r wybodaeth a'r arferion a gafwyd o hyfforddiant a gweithio yn eu gwledydd gwreiddiol cyn ymuno â ni ym Mae Abertawe. Mae'r dull cydweithredol hwn yn gysyniad gwych mewn cymaint o ffyrdd.

Mewn mannau eraill yn y rhifyn hwn, fe welwch fanylion am ffurflen groeso ar gyfer ein Gwobrau Dewis Cleifion ar ôl seibiant a osodwyd gan y pandemig. Mae'r gwobrau'n rhoi cyfle i gleifion, eu teuluoedd a'u ffrindiau enwebu ein staff a'n timau am wobrau i ddweud diolch yn fawr iawn am eu gofal a'u hymroddiad gwych. Ewch i dudalen 4 am fwy. Rydym hefyd yn canolbwyntio ar un o'n Blaenoriaethau Ansawdd - maeth a hydradu. Ystyrir bod cymaint ag un o bob tri o gleifion ysbyty ledled y DU yn dioddef maeth neu mewn perygl o ddioddef diffyg maeth, sydd y tu hwnt i'r effeithiau negyddol amlwg ar adferiad ac iechyd, yn arwain at 30 y cant yn hirach o bosibl yn aros mewn ysbyty cyn cael eu rhyddhau. Yn y cyd-destun hwn, mae'n amlwg pam mae'n rhaid i faeth a hydradiad fod ar frig ein rhestr blaenoriaethau. Fe welwch lawer mwy i'w ddathlu ac i fod yn falch ohono yn y rhifyn hwn ac i'r darllenwyr hynny nad ydynt yn aelodau o'n staff, rwy'n gobeithio y bydd y straeon hyn yn addysgiadol, gan roi syniad i chi o'r gwaith anhygoel sy'n digwydd ar draws ein bwrdd iechyd. Fel y gwyddoch, er bod gennym lawer o bethau cadarnhaol i fyfyrio arnynt, mae llawer mwy y mae angen i ni ei wneud hefyd wrth i ni ymdrechu i wireddu ein huchelgeisiau tymor hir.

Ein nod yw sefydlu ein hunain yn gadarn fel Sefydliad o Ansawdd Uchel ac rydym yn gwybod ein bod yn anelu at wneud hyn yn erbyn cefndir rhai heriau anodd i'n bwrdd iechyd a'r GIG ledled Cymru. Eleni rydym yn wynebu penderfyniadau anodd, ni allwn anwybyddu hynny. Ond rwy'n gwybod os ydym yn gweithio gyda'n gilydd, yn canolbwyntio ar ein cryfderau cyfunol a'n dull Un Ffordd ar y Cyd, gallwn lywio ein ffordd drwy'r heriau sydd o'n blaenau.

Hyfrydwch digidol i dîm dan arweiniad menywod

Mae tîm o fenywod arloesol a medrus iawn yn torri tir newydd trwy ddatblygu a darparu systemau digidol gofal iechyd sydd o fudd i gleifion nid yn unig ym Mae Abertawe, ond ar draws GIG Cymru.

Gwnaethom nodi Diwrnod Rhyngwladol y Menywod yn ddiweddar, ac ni allem feddwl am ffordd well o ddathlu'r llu o fenywod gwych yn ein sefydliad na thalu sylw ar ein Tîm Trawsnewid Digidol dan arweiniad menywod, sy'n gyfrifol am roi systemau digidol mawr ar waith sydd wedi'u cynllunio i gynorthwyo gofal cleifion.

Ddim yn fodlon â gweithio ar un prosiect yn unig, nhw yw'r chwaraewyr blaenllaw mewn pedair system ddigidol ganolog.

Gan weithio gyda chydweithwyr clinigol ac uwch reolwyr o wasanaethau a safleoedd ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, maent yn cynllunio ac yn cyflwyno newidiadau digidol sy'n rhychwantu nifer o raglenni cenedlaethol, rhanbarthol a lleol.

Eglurodd Deirdre Roberts, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Trawsnewid Digidol Bae Abertawe, sy'n bennaeth y tîm Trawsnewid Digidol: “Mae pob un ohonom yn wirioneddol angerddol am ein gwaith.

“Gall systemau digidol, sydd wedi'u dylunio â safonau ansawdd a diogelwch y bwrdd iechyd wedi'u hymgorffori ynddynt, chwarae rhan enfawr wrth gynorthwyo clinigwyr a rheolwyr wrth iddynt gynllunio a darparu gofal cleifion. Y ddealltwriaeth hon sy'n gyrru ein tîm i weithio'n agos gyda'n cydweithwyr i wir ddeall yr heriau a dod o hyd i ffyrdd arloesol ac ymarferol o sicrhau bod y systemau digidol newydd wedi'u dylunio i wella ansawdd a diogelwch 24/7.”

Un system o'r fath, sydd wedi torri trwy werth coedwigoedd o bapur, wedi rhoi rhagor o amser i staff ddarparu gofal ymarferol, a gwella diogelwch, yw Cofnod Gofal Nyrsio Cymru. Mae Cofnod Gofal Nyrsio Cymru wedi disodli mwy na 70 o dudalennau papur yn ddigidol yr oedd staff yn arfer gorfod eu llenwi bob tro y byddai pob claf yn cael ei dderbyn.

Yn y llun o'r chwith i'r dde: Shannon Rees, Swyddog Prosiect Digidol. Yvette Lloyd, Arbenigwr Cynnyrch. Chantelle Webber, Uwch Reolwr Prosiect. Helen Thomas, Pennaeth Cynllunio Digidol ar gyfer Gofal Heb ei Drefnu a Chanser. Tracey Bell, Pennaeth Cynllunio Digidol - Gofal wedi'i Gynllunio a Chymuned. Kirsty Joseph, Swyddog Prosiect Digidol. Rebecca Jelley, Uwch Reolwr Prosiect. Deirdre Roberts, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Trawsnewid Digidol. Debra Clement, Uwch Ddadansoddwr Busnes.

Nawr gyda gwybodaeth ar y sgrin yn lle hynny, mae'n arbed amser, dyblygu ymdrech, yn lleihau'r risg o golli ffeiliau papur ac hefyd yn goresgyn yr anawsterau o ddarllen cofnodion mewn llawysgrifen.

Ychwanegodd Deirdre: “Mae'n fraint cael arwain tîm o bobl rhagorol sy'n cynnwys rhai merched anhygoel y mae eu creadigrwydd, eu hymrwymiad a'u harbenigedd yn ysgogi ein llwyddiant.

“Mae'n bwysig adlewyrchu cyfraniadau amhrisiadwy pob menyw yn nhîm Digidol Bae Abertawe ac ailddatgan ein hymrwymiad i amrywiaeth, cydraddoldeb a grymuso.” Roedd y Tîm Trawsnewid Digidol hefyd yn allweddol wrth greu'r Rhaglen E-ragnodi Genedlaethol a Gweinyddu Meddyginiaethau, a'r gyntaf yng Nghymru i weithredu a gwerthuso datrysiad rhagnodi electronig a gweinyddu meddyginiaethau (HEPMA) ar draws y bwrdd iechyd i ysbytai i gleifion mewnol.

Mae HEPMA yn disodli siartiau meddyginiaeth papur â datrysiad digidol ar gyfer rhagnodi a siartio meddyginiaethau cleifion mewnol.

Mae dros 1.1 miliwn o feddyginiaethau eisoes wedi'u rhagnodi gan ddefnyddio HEPMA ar draws Bae Abertawe.

Gan weithio gyda datblygwyr mewnol a chydweithwyr clinigol, mae'r tîm hefyd wedi datblygu system glinigol arall, Signal, sy'n fap digidol amser real o deithiau cleifion mewnol drwy'r ysbyty. Mae'n helpu clinigwyr a rheolwyr i gael darlun llawn, ar gip, o anghenion ward, gan gynnwys gwybodaeth allweddol megis statws gwelyau, data clinigol a chynlluniau rhyddhau.

Enillodd y tîm y tu ôl i Signal y Wobr Effaith Technoleg ac Effaith Ddigidol yn 18fed Gwobrau Arloesedd MediWales blynyddol yn 2023.

Prosiect arloesol arall sy'n cynnwys y tîm yw Porth Cleifion Bae Abertawe. Mae hwn yn gofnod ar-lein diogel o wybodaeth iechyd a gofal claf y gall cleifion eu hunain, a'u gofalwyr, gael mynediad iddi.

Cydraddoldeb ac Amrywiaeth

Gwrandewch... Rhwydwaith Diaspora yn rhoi Bae Abertawe ar y map

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe wedi ennill clod cenedlaethol am arwain y ffordd gyda'i Rwydwaith Staff Diaspora.

Mae'r rhwydwaith yn dod â staff o dramor ynghyd i gyfnewid syniadau, profiadau a ffyrdd o weithio o systemau iechyd yn eu gwledydd gwreiddiol.

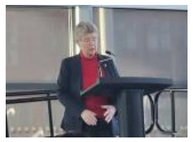
Yna gellir defnyddio'r wybodaeth hon i helpu i ddatblygu datrysiadau ymarferol sy'n gwella profiad y claf a darpariaeth gwasanaeth iechyd.

A thrwy annog staff tramor i rannu ffyrdd o weithio sy'n gyfarwydd iddynt o'u hyfforddiant a'u profiadau mewn mannau eraill, y syniad yw y byddant yn naturiol yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi'n fwy ac yn gartrefol oherwydd bod rhywun yn gwrando ar eu mewnwelediadau a'u dyheadau a phan mae'n briodol, yn cael eu hystyried.

Ategir y rhwydwaith gan bartneriaeth gyda Phartneriaethau Iechyd Byd-eang y Tropical Health and Education Trust (THET), sy'n golygu bod Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yn rhan o rwydwaith alltud llawer ehangach.

Yn y pen draw, y gobaith yw y gall staff diaspora yn eu tro roi rhywbeth yn ôl i systemau iechyd yn eu gwledydd ‘cartref’ a ledled y byd, gan gryfhau cysylltiadau rhwng gwledydd, gwella'r potensial ar gyfer recriwtio cynaliadwy a hybu enw da'r bwrdd iechyd ledled y byd.

Mae ymgysylltiad y bwrdd iechyd â'r gwaith hwn i ddatblygu croes-beillio o syniadau wedi denu canmoliaeth ddisglair gan Brif Swyddog Nyrsio Cymru, Sue Tranka a Gweinidog Llywodraeth Cymru dros Gyfiawnder Cymdeithasol, Jane Hutt mewn digwyddiad diweddar yn y Senedd yng Nghaerdydd.



Roedd y digwyddiad yn nodi lansiad adroddiad blaenllaw gan sefydliad o'r enw'r Tropical Health and Education Trust, o'r enw ‘The Voice of the Experts in Our Midst’, sy'n amlygu'r manteision enfawr sydd i'w cael wrth i staff tramor rannu eu gwybodaeth a'u profiad o weithio mewn gwahanol systemau ac amgylcheddau iechyd.

“Roedd y ganmoliaeth a gawsom am ein hymwneud â'r gwaith hwn gan Sue Tranka, gan y Gweinidog a gan Ben Simms, sef prif weithredwr y Tropical Health Education Trust, yn wych,” meddai Hazel Powell, Dirprwy Gyfarwyddwr Nyrsio Bae Abertawe, sydd wedi chwarae rhan allweddol hyd yma yn natblygiad partneriaeth Bae Abertawe gyda THET.

“Rydym yn arwain y ffordd o ran datblygu ein rhwydwaith ac rwy'n mawr obeithio y gallwn barhau i osod y safon yn y maes hwn.

“Mae ein staff sy'n cael eu haddysgu'n rhyngwladol yn eithriadol o bwysig, gan ddod â chyfoeth i'n bwrdd iechyd o ran gofal, sgil, gwerthoedd a diwylliant.

“Rydym yn croesawu'r amrywiaeth o sgiliau a phrofiadau mae'r staff tramor yn dod gyda nhw – maen nhw'n cael eu gwerthfawrogi.

“Mae'n groes-beilliad – gallwn ddysgu oddi wrth ein gilydd er ein lles ein gilydd. Rwyf hefyd yn credu y bydd y dull hwn ond yn ein helpu o ran cadw staff.”

“Dyma'r math o fwrdd iechyd yr hoffwn weithio iddo;

Yn y llun, o'r chwith, Prif Swyddog Gweithredol THET, Ben Simms, Dirprwy Gyfarwyddwr Nyrsio Bae Abertawe, Hazel Powell, Seicolegydd Clinigol Dr Nistor Becia

sefydliad sy'n cydnabod gwerth rhannu arbenigedd a chysylltiadau â systemau iechyd byd-eang. A gwrando ar ddyheadau ein staff.”

Mae'r gair diaspora yn cyfeirio at bobl sy'n uniaethu â lleoliad daearyddol penodol ond sy'n byw mewn lle gwahanol. Cynhaliodd Bae Abertawe ddigwyddiad rhwydweithio Diaspora ym mis Tachwedd, digwyddiad a ddenodd Sue Tranka fel enghraifft wych i fyrddau iechyd eraill ei ddilyn. Gydag un o bob chwe aelod o staff yn system iechyd y DU a hyfforddwyd yn wreiddiol o dramor a gweithwyr gofal iechyd diaspora yn dod â chysylltiadau â 214 o systemau gofal iechyd ledled y byd, mae manteisio ar yr adnodd hwn o brofiad a sgiliau yn cynnig manteision mawr posibl i'r GIG.

“Mae ein cleifion yn amrywiol iawn felly mae cael cymaint o amrywiaeth ymhlith ein staff ond yn mynd i gefnogi ein dyheadau i ddarparu'r gofal a'r cymorth gorau posibl i'n cymunedau,” ychwanegodd Dr Nistor Becia, a aned yn Rwmania, uwch seicolegydd sy'n un o'r lleisiau y tu ôl i adeiladu ein Rhwydwaith Staff Diaspora.

“Y gobaith a fynegwyd yn nigwyddiad y Tropical Health and Education Trust oedd y bydd byrddau iechyd eraill yn dilyn ein hesiampl.

“Mae adeiladu ein Rhwydwaith Staff Diaspora yn cyd-fynd yn berffaith â'n gwerthoedd a'n huchelgeisiau. Mae angen i ni nawr gynyddu ymwybyddiaeth a rhoi gwybod i'n holl staff am y manteision y gall hyn eu cynnig i'r holl staff a chleifion."

Uchelgeisiau'r rhwydwaith dros y 12 mis nesaf yw sefydlu digwyddiadau Rhwydwaith Staff Diaspora rheolaidd a chynyddu ymwybyddiaeth.

Bydd staff o Fae Abertawe hefyd yn mynychu Uwchgynhadledd Iechyd Affrica-DU yn Llundain yn ddiweddarach y mis hwn. Mae'r bwrdd iechyd wedi'i wahodd i enwebu aelod eithriadol o staff diaspora i gynrychioli Bae Abertawe fel un o ddeg o ‘Hyrwyddwyr Diaspora’ y DU.

“Mae'r digwyddiad yn gyfle arall i feithrin cydweithrediadau. Fy uchelgais yw i Fae Abertawe fod ar flaen y gad o ran adeiladu'r cysylltiadau hyn gan y gallant ddarparu cymaint o fudd i'r ddwy ochr,” ychwanegodd Hazel Powell.

“Yn y dyfodol, ein nod yw i'r rhwydwaith gyfarfod fel digwyddiad rheolaidd a gweithio gyda rheolwyr a staff i godi ymwybyddiaeth, cynnig cymorth a meincnodi'r ffordd gyffredinol hon o feddwl.”

Seicolegydd yn gobeithio y gall rôl newydd greu cysylltiadau byd-eang

Mae Seicolegydd Bae Abertawe, Dr Nista Becia, wedi cael rôl newydd anarferol y mae'n gobeithio y gall ei helpu i feithrin cysylltiadau buddiol â systemau gofal iechyd eraill ledled y byd.

Mae Dr Becia wedi'i benodi'n Bennaeth Is-gennad Anrhydeddus Rwmania, swydd ran-amser ddigyflog a fydd yn cynnwys cynorthwyo dinasyddion Rwmania yng Nghymru a hyrwyddo diddordebau masnach a diwylliannol. Bydd y rôl hefyd yn ei weld yn ymuno â Chymdeithas Gonsylaidd Cymru, grŵp sy'n cynrychioli 18 o wledydd, sy'n cyfarfod yn rheolaidd i rwydweithio a rhannu prosiectau a syniadau. Mae Dr Becia yn disgwyl i'w gefndir mewn iechyd roi persbectif unigryw iddo ymhlith y grŵp o genhedloedd, sy'n cynnwys India, Canada, Ffrainc a'r Almaen wrth iddo geisio datblygu cysylltiadau a all fod o fudd i Fae Abertawe a thu hwnt.

Dywedodd: “Rwy'n gredwr mawr mewn cyfnewid gwybodaeth ac adeiladu rhwydweithiau. Bydd bod yn aelod o'r Gymdeithas Gonsylaidd yn cyflwyno cyfleoedd i feithrin cysylltiadau â systemau iechyd a rhwydweithiau ymchwil mewn gwledydd eraill. Mae'r bwrdd iechyd wedi recriwtio o India, er enghraifft.

“Gallai rhannu fforwm â Chonswl Anrhydeddus India fod yn ddefnyddiol iawn i gynorthwyo staff unigol ac hefyd os bydd recriwtio yn y dyfodol.”

Mae Gwobrau Dewis Cleifion yn ôl!

‘Does neb yn haeddu gwobr mwy…’ Pam mae Carrie wrth ei bodd yn gwneud ei henwebiad ar gyfer Dewis Cleifion

Bydd seremonïau gwobrwyo sy’n cydnabod staff a ddaeth â gofal, cymorth a gwenu i gleifion yn cael eu cynnal eto am y tro cyntaf ers y pandemig.

Mae ein Gwobrau Dewis Cleifion yn rhoi cyfle i gleifion, eu teuluoedd a’u ffrindiau gydnabod unigolion a thimau o weithwyr gofal iechyd sydd wedi mynd gam ymhellach.

Yn anffodus, yn 2020 bu’n rhaid i’r bwrdd iechyd wneud y penderfyniad anodd i ohirio’r Gwobrau Dewis Cleifion oherwydd y pandemig. Nawr maen nhw nôl!

Fel o'r blaen, bydd dyddiadau'n cael eu trefnu ym mhob un o'r prif safleoedd ysbytai i gyflwyno'r gwobrau i staff. A bydd y rhai wnaeth eu henwebu yn cael eu gwahodd i'w gweld yn derbyn eu cydnabyddiaeth.

Aelod o staff Liz Challacombe yn y llun yn dosbarthu ffurflenni enwebu

Un o'r cleifion cyntaf i anfon enwebiad yw'r fam o Bort Talbot, Carrie Downey, a gafodd y golau gwyrdd i ffwrdd o ganser ar ôl dod y person cyntaf yng Nghymru i gael cyffur newydd ar bresgripsiwn. Mae Dostarlimab yn targedu amrywiad penodol o ganser y coluddyn a'r rhefr. Er ei fod yn dal i gael ei dreialu, mae'n dangos canlyniadau rhyfeddol, gan osgoi'r angen am lawdriniaeth, radiotherapi neu gemotherapi. Cafodd Carrie ei gynnig gan yr oncolegydd ymgynghorol o Abertawe, Dr Craig Barrington (yn y llun ar y dde), sydd wedi helpu i arloesi yn y defnydd o dostarlimab fel opsiwn arferol ar gyfer triniaeth yng Nghymru.

Yn ei henwebiad, dywedodd Carrie: “Mae Dr Barrington nid yn unig wedi achub fy mywyd ond hefyd ansawdd fy mywyd.

“Roeddwn yn paratoi ar gyfer llawdriniaeth fawr a stoma parhaol pan wnes i gyfarfod ag ef am y tro cyntaf. Trafododd driniaeth amgen o'r enw imiwnotherapi ar gyfer y canser penodol hwn.

“Rwyf mor ddiolchgar fy mod wedi cwrdd ag ef. Mae'n feddyg rhagorol sy'n mynd y tu hwnt i'w gleifion a'i feddyginiaeth. Hebddo ef, byddai fy mywyd yn wahanol iawn nawr. Does neb yn haeddu'r wobr hon yn fwy nag ef.”

Mae Julie Lloyd, Pennaeth Diwylliant, Datblygiad Sefydliadol a Phrofiad Staff Bae Abertawe, wedi bod yn ymwneud yn agos â'r gwobrau ers y dyddiau cynnar.

“Bob blwyddyn cawsom lawer o enwebiadau hardd a theimladwy yn dangos gwerthfawrogiad i'n staff, y gwaith anhygoel y maent yn ei wneud a'r gwasanaethau y maent yn eu darparu,” cofiodd Julie.

“Clywsom straeon hyfryd gan gleifion ac ymwelwyr am ein staff gofalgar a oedd wedi mynd gam ymhellach ac wedi cael effaith fawr ar ansawdd y gofal a dderbyniwyd, yn ystod a thu allan i'w horiau gwaith.

“Cafwyd cofleidiau hefyd gan gleifion a oedd am fynychu a diolch i staff yn bersonol.” Dywedodd y Prif Weithredwr Richard Evans: “Mae’r digwyddiadau hyn yn ymwneud â chydnabod ein staff sy’n ymdrechu i ddarparu gofal cleifion o ansawdd uchel bob dydd.

“Ond i rai cleifion mae hyn yn golygu cymaint, staff sy’n mynd yr ail filltir ac yn darparu gofal eithriadol, sy’n byw yng ngwerthoedd ein bwrdd iechyd ac yn rhoi’r cleifion wrth galon popeth maen nhw’n ei wneud.” Enwebwch gan ddefnyddio'r cod QR uchod neu drwy dudalen bwrpasol Gwobrau Dewis Cleifion ar wefan Bae Abertawe. Mae blychau casglu ffurflenni wrth y ddesgiau gwirfoddolwyr ar draws ein safleoedd yn ystod oriau swyddogion, neu gallwch eu postio atynt. Gallwch hefyd ddychwelyd drwy'r post i'r: Tîm Diwylliant, OD & Phrofiad Staff, Canolfan Addysg Treforys, Ysbyty Treforys, Abertawe, SA6 6NL.

Mae Alan yn ôl ar ei draed diolch i Jan

Mae enwebiad arall wedi dod gan Alan Hardie o Abertawe, a oedd am ddiolch i staff a'i helpodd i gerdded eto ar ôl strôc.

Treuliodd Alan tua mis ar Ward F Ysbyty Treforys. Ar un adeg roedd yn cael tair sesiwn ffisiotherapi y dydd.

Ar ôl dychwelyd adref, gosododd Alan yr her iddo’i hun o bron â cherdded ar hyd Mur Hadrian – gan godi £1,100 i’r ward.

Yn awr, mae wedi enwebu Jan Glover, ffisiotherapydd Ward F, a gweddill y tîm strôc ar gyfer Gwobr Dewis Cleifion.

“Roedd Jan yn deall fy mod yn llawn cymhelliant ac yn barod i weithio’n galed yn fy adferiad. Roedd hi hefyd yn rhannu hiwmor sydd mor bwysig mewn adsefydlu,” meddai. Pan roddodd Alan gynnig ar ei gamau cyntaf roedd yn wan ac roedd rhaid ei gynorthwyo. Yn y diwedd gallai gerdded â ffon. Roeddwn i'n byw ar gyfer y sesiynau adsefydlu hyn ac er eu bod bob amser yn gwirio am flinder, roeddwn i bob amser yn barod.

“Roedd Jan yn dda iawn am gydnabod pryd y gellid gwella fy symudiadau. Roedd eisiau symud ymlaen arnaf i ond roedd y strôc wedi niweidio fy llwybrau nerfol.

“Cyn i mi gael fy rhyddhau, paratôdd Jan a’r tîm fi ar gyfer fy siwrnai yn y dyfodol. Roedd hyn yn cynnwys anogaeth i ailddechrau gweithgareddau blaenorol, Bikeability ar gyfer beicio a saethyddiaeth. Rwyf wedi ymgorffori’r ddau yn fy adferiad.”

Sganiwch y cod QR uchod i wneud eich enwebiad ar gyfer Gwobr Dewis Claf.

'Mae'r gofal heb ei ail… mae fel mynd i weld teulu'

Mae dyn y cafodd ei fam ddau drawsblaniad aren, ac a fu’n gorfod cael yr un llawdriniaeth wedyn, wedi talu diolch i’r staff ‘diflino’ yn Ysbyty Treforys – o glinigwyr i lanhawyr.

Cafodd Chris Davies drawsblaniad aren ar ôl etifeddu cyflwr aren gan ei fam, Kathryn Woolley.

Cafodd Kathryn, oedd yn nyrs yn Ysbyty Cimla am bron i 30 mlynedd, ei hun ddau drawsblaniad aren o fewn 13 mlynedd cyn ei marwolaeth y llynedd, yn 74 oed.

Wedi profi blynyddoedd o ddialysis cyn derbyn aren newydd ddegawd yn ôl, mae’r dyn 49 oed wedi canmol y timau meddygol sydd wedi cynorthwyo ei deulu dros nifer o flynyddoedd.

Dywedodd: “Mae’r gofal yn Nhreforys heb ei ail. Mae'r staff yno yn ddiflino. Rydych chi'n derbyn gofal go iawn – mae bron fel mynd i mewn i weld eich teulu”.

Roedd gan Chris arennau polysystig, sy'n gweld systiau'n tyfu ar yr aren ac yn y pen draw yn eu hatal rhag gweithredu'n gywir. Nid oes unrhyw driniaeth, a chaiff ei rheoli â meddyginiaeth, heblaw bod trawsblaniad ar gael.

Mae wedi cael llawdriniaeth i dderbyn aren newydd.

Ychwanegodd Chris: “Pan ydych chi'n iau rydych chi'n meddwl eich bod chi'n gallu gwrthsefyll bwledi, ac y byddwch chi'n iawn. Byddwn yn gweld eisiau fy meddyginiaeth, ond yn ddiweddarach mae'n dod ac yn eich brathu ar y pen ôl.”

“Mae’n teimlo fel rhywun yn gyrru drosoch chi mewn car bach. Mae sefyll yn brifo. Mae gorwedd yn brifo. Mae'n pwyso yn erbyn eich ardal gefn."

Dywedodd Chris, sy'n gweithio i Europcar ac yn byw yn Abertawe, gyda chymorth gan staff yr ysbyty, ei fod wedi addysgu ei hun ar y ffordd orau o reoli ei ofal. Ond mae'n parhau i fod yn ddiolchgar i bawb sydd wedi ei helpu dros y blynyddoedd.

Dywedodd: “Digwyddodd fy nhrawsblaniad yn Ysbyty Athrofaol Cymru yng Nghaerdydd, ond ar ôl hynny trosglwyddais i Dreforys lle cefais becyn gofal.

“Roeddwn i'n ysu i fynd yn ôl i Dreforys, gan fy mod yn gyfarwydd ag ef. Dwi’n nabod pawb lan yna – mae adegau wedi bod pan nad ydw i bron wedi bod eisiau mynd adref!

“Mae gen i gymaint o ddiolchgarwch i’r staff sy’n gweithio’n galed. Nid y staff arennol yn unig, ond yr ysbyty cyfan; o'r derbynyddion a'r glanhawyr i'r staff clinigol. Maen nhw i gyd yn sicrhau bod rhywun yn gwrando arnoch chi.

“Torrais fy arddwrn adeg y Nadolig wrth fynd â’m ci am dro. Roedd rhaid i mi fynd i A&E a gorfod aros yn hir, ond mae'n rhaid i bobl sylweddoli beth sy'n digwydd y tu ôl i'r llenni - mae popeth yn effeithio ar sut mae gwasanaethau'n cael eu darparu.

“A heb y gofal a’r sylw a gefais, ni fyddwn i yma.”

Bu farw mam Chris, Kathryn, y llynedd ar ôl cael strôc yn 2022.

“Cafodd drawsblaniad yn 2019, ychydig cyn y pandemig, ac roedd hi’n eistedd i fyny mewn cadair yr un diwrnod - cawsom ein syfrdanu,” meddai Chris.

“Daeth adref o’r ysbyty ar ôl ei strôc yn lonawr y llynedd, ac roedd fy llysdad John yn gofalu amdani. Mae'r teulu cyfan mor ddiolchgar am y gofal a ddangoswyd ati hi.

“Pan fydda i’n clywed pobl yn cwyno am ysbytai, fe ddylen nhw hefyd sylweddoli pa mor dda ydyn nhw. Bydden ni mewn trafferth go iawn heb y GIG.”

Yn dilyn marwolaeth ei fam, gwahoddodd y teulu alarwyr i wneud cyfraniadu at Adran Arennol Ysbyty Treforys yn lle blodau, gan godi £75.

Mae mewnwelediadau a diolchgarwch Chris yn dilyn ymlaen o Ddiwrnod Arennau'r Byd, diwrnod blynyddol yn y dyddiadur gofal iechyd sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth a dangos y dioddefaint a achosir pan nad yw arennau pobl yn gweithio'n iawn. Mae hefyd yn anelu at addysgu pobl am yr hyn y mae arennau'n ei wneud a sut i wella iechyd eich arennau.

Buddsoddiad o £70m i drawsnewid gofal i gleifion dialysis ar draws y rhanbarth

Bydd buddsoddiad o £70 miliwn yn trawsnewid gofal cannoedd o gleifion dialysis o Ben-y-bont ar Ogwr i Aberystwyth dros y 10 mlynedd nesaf.

Mae gwasanaethau arennol yn cael eu darparu gan Fae Abertawe ar gyfer pobl yn ei ardal ei hun yn ogystal â’r rhai ym myrddau iechyd Hywel Dda a Chwm Taf Morgannwg.

Mae gwasanaethau presennol yn cynnwys dwy uned haemodialysis yn Ysbyty Treforys – sy’n derbyn cleifion o Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr – ac un yr un yn Aberystwyth, Caerfyrddin a Hwlffordd. Fodd bynnag, mae nifer y bobl y mae angen haemodialysis arnynt yn tyfu flwyddyn ar ôl blwyddyn, i'r pwynt lle mae Treforys wedi cyrraedd llawer mwy na'i gapasiti. Mae hyn yn golygu bod cleifion yn gorfod cael dialysis gyda'r nos.

Mae'r tîm arennol ym Mae Abertawe, â chymorth gan Rwydwaith Arennau Cymru, yn trawsnewid y gwasanaeth ar gyfer cleifion haemodialysis yn ogystal â'i ddiogelu at y dyfodol gyda niferoedd yn parhau i ehangu.

Daw cyllid ar gyfer y gwelliannau gwerth £70 miliwn i wasanaethau gan Bwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru. Mae hyn yn sicrhau mynediad teg i amrediad llawn o wasanaethau arbenigol ar gyfer poblogaeth Cymru.

Mae’r buddsoddiad yn cynnwys gwelliannau i’r pump uned dialysis presennol, gan gynnwys peiriannau dialysis newydd ac offer a chyfleusterau eraill, ac yn creu dwy uned newydd yng Nghastell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr.

Bydd hyn yn galluogi cleifion o'r ardaloedd hynny i dderbyn gofal yn nes at eu cartrefi. Yn hollbwysig, bydd hefyd yn lleddfu'r pwysau ar Dreforys ac i raddau helaeth yn dileu’r angen am sesiynau dialysis gyda'r hwyr. Dywedodd y cyfarwyddwr clinigol Dr Clare Parker fod cleifion y mae angen dialysis arnynt ond sy'n byw yng Nghastell-nedd Port Talbot neu Ben-y-bont ar Ogwr ac yn methu â gwneud dialysis gartref yn teithio i'r unedau dialysis yn Ysbyty Treforys ar hyn o bryd. Mae rhai o gleifion Pen-y-bont ar Ogwr yn cael eu hatgyfeirio at dîm arennol Caerdydd i gael dialysis yn Llantrisant.

“Oherwydd y galw cynyddol ar gapasiti yn Nhreforys, rydym wedi gorfod cael sesiynau dialysis gyda’r nos ar shifft dialysis gyda’r hwyr,” meddai Dr Parker.

“Mae’r cleifion hynny’n dechrau eu triniaeth tua 5pm ac nid ydynt yn gorffen triniaeth tan 10pm neu’n hwyrach. Mae ychydig o gleifion sy’n dewis cael dialysis gyda’r hwyr oherwydd bod ganddyn nhw waith neu eu bod yn astudio yn ystod y dydd neu oherwydd ei fod yn addas iddyn nhw am ryw reswm arall, fel gofal plant.

Prif lun uchod (chwith i dde): rheolwr y gyfarwyddiaeth arennol, Sarah Siddell; pennaeth gwasanaethau technegol arennol Andrew Cooper; rheolwr cymorth gweithredol Bethan Davies; uwch reolwr prosiect Nicola Henwood (yn eistedd) a chyfarwyddwr clinigol Dr Clare Parker.

“Ond byddai’n well gan y mwyafrif helaeth o gleifion wneud eu dialysis yn ystod y dydd pan fod cyflenwad llawn o staff gan gynnwys meddygon, nyrsys, dietegwyr, ac aelodau eraill o’r tîm arennol amlddisgyblaethol ehangach sydd ar gael yn haws.” Mae cynigion wedi'u datgelu ar gyfer dwy uned ddialysis newydd i gleifion sy'n byw yn ardaloedd Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr. Mae un mewn hen gampfa yn ardal Bracla ym Mhen-y-bont ar Ogwr, a chyflwynwyd cais cynllunio i Gyngor Pen-y-bont ar Ogwr yn gynharach eleni. Yn amodol ar gymeradwyaeth, bydd yr uned yn agor tua diwedd y flwyddyn hon ac yn cael ei redeg ar ran Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe gan Fresenius Medical Care, sydd eisoes yn gweithredu tair uned Gorllewin Cymru. Bydd yn cynnwys 21 o orsafoedd dialysis gydag uchafswm o 84 o gleifion i ganiatáu ar gyfer cynnydd yn y galw yn y dyfodol – pob un ohonynt yn cael dialysis yn ystod y dydd.

Mae tîm arennol Bae Abertawe a Fresenius Medical Care hefyd yn cydweithio ar gynlluniau ar gyfer yr uned newydd ar gyfer Castell-nedd Port Talbot, sydd i agor rywbryd y flwyddyn nesaf.

Gan fod gan Gastell-nedd Port Talbot boblogaeth fwy, y cynnig yw 27 o orsafoedd gydag uchafswm capasiti o 108 o gleifion. Bydd ganddo hefyd ardal hyfforddi bwrpasol ar gyfer nyrsys sy'n dysgu pobl i gael dialysis gartref.

“Bydd cleifion yn y ddwy uned yn mwynhau cyfleusterau o’r radd flaenaf ond yn parhau i fod dan ofal yr un tîm clinigol GIG sy’n gofalu am bob claf dialysis yn Ne Orllewin Cymru,” meddai Dr Parker.

“Bydd y cyfleusterau a’r staff nyrsio yn cael eu darparu gan Fresenius Medical Care, sydd ag enw rhagorol yn rhyngwladol am ddarparu dialysis ochr yn ochr â’r GIG.

“Bydd yr unedau newydd yn rhyddhau capasiti yn Nhreforys fel y gallwn gael gwared â dialysis gyda’r hwyr, ac eithrio nifer fach iawn sy’n dewis parhau ag ef oherwydd eu hamgylchiadau personol.

Newydd ddyfodiaid a syniadau newydd

Dim ond pencampwr... mae'r ddeuawd ddynamig hon yn codi safonau

Dewch i gwrdd â dau bencampwr Bae Abertawe sy'n chwarae rhan arweiniol yn y gwaith o godi safonau gofal i famau a babanod ledled Cymru.

Lansiwyd y Rhaglen Gymorth Diogelwch Mamau a Newyddenedigol yng Nghymru, neu MatNeo SSP Cymru, yn 2022 i wella a chydraddoli gwasanaethau mamolaeth a newyddenedigol yn genedlaethol

Y cam cyntaf oedd adolygiad o wasanaethau presennol i adnabod cyfleoedd i wella gofal. Fe'i cynhaliwyd gan dîm o arweinwyr a phencampwyr sydd wedi'u hymgorffori ym mhob bwrdd iechyd a'r Gwasanaeth Ambiwlans Cymru.

Cyhoeddwyd eu canfyddiadau mewn adroddiad yn 2023, Gwella Gyda'n Gilydd i Gymru. Mae'r ail gam nawr ar y gweill i ystyried y ffordd orau o symud ymlaen gyda'r blaenoriaethau a amlygwyd yn yr adroddiad.

Y nyrs newyddenedigol Lora Alexander a'r fydwraig Emma Richards yw hyrwyddwyr Bae Abertawe ar gyfer MatNeo SSP Cymru, gan gydweithio'n agos a chyda chydweithwyr o fewn eu gwasanaethau priodol.

Dywedodd Lora: "Rydym yn gwybod bod anghydraddoldebau ledled Cymru.

"Mae rhai pobl yn gwneud pethau da iawn, ond nid yw lleoedd eraill yn gwybod amdanynt. Felly'r syniad oedd dod o hyd i waelodlin o'r hyn oedd gan yr holl unedau newyddenedigol a mamolaeth yng Nghymru. Oddi yno y syniad yw gwella ym mhobman gydag ychydig mwy o gymorth. Rydym yn gwybod ble mae'r smotiau llachar, felly sut allwn ni ledaenu a graddio'r rhain ledled Cymru gyfan?

"Ble allwn ni gynorthwyo'r ardaloedd sydd angen y cymorth ychwanegol hwn?

"Sut allwn ni ddod â hyfforddiant ychwanegol i mewn i gynorthwyo'r holl unedau gwahanol?"

Mae Lora wedi ennill ysgoloriaeth i gyflwyno ar raglen Cymru gyfan mewn cynhadledd ryngwladol yn Nenmarc fis Mai eleni.

"Y thema eleni yw cydweithio rhwng gwasanaethau," meddai. "Felly mae'r poster yn ymwneud â'r cydweithio sydd wedi digwydd trwy MatNeo.

Y fydwraig Emma Richards (chwith) a'r nyrs newyddenedigol Lora Alexander, sef pencampwyr Bae Abertawe ar gyfer MatNeo SSP Cymru

"Rydym i gyd yn gweithio gyda'n gilydd. Mae'n rhwydwaith gwych. Os oes gan unrhyw un ohonom gwestiwn, rydym yn ei bostio i'n grŵp Teams, a byddwn yn cael ateb yn syth. Mae wedi cynyddu cydweithredu a chyfathrebu yn aruthrol."

Dywedodd y fydwraig iechyd cyhoeddus, Emma, y byddai'r cam nesaf yn golygu cyflawni amcanion allweddol fel prosiectau cenedlaethol ledled Cymru ac o fewn byrddau iechyd unigol – pob un â'r nod o wella ansawdd a diogelwch.

"Yr hyn sy'n wirioneddol bwysig yw ei fod yn gydweithrediad rhwng mamolaeth a newyddenedigol," ychwanegodd "Mae Lora a minnau yn bartneriaeth, felly gallwn ddod â'n syniadau a'r hyn sydd angen i ni ei wneud at ein gilydd."

Croesawodd Emma hefyd y cyfle i weithio gyda sefydliadau eraill a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â MatNeo SSP Cymru, sydd yn ei dro wedi ei helpu i ddatblygu sgiliau ehangach. "Er enghraifft, mae dadansoddwyr data a all eich uwchsgilio. Felly os oes gennych chi syniad ar gyfer gwella ansawdd, maen nhw'n dysgu'r fethodoleg i chi ynghylch y ffordd gywir o wneud y gwelliannau hyn," esboniodd.

"Mae cydweithio'n genedlaethol yn fraint. Nid ydych byth yn deall yn iawn yr hyn y mae byrddau iechyd eraill yn ei wneud, ac eto mae pob un ohonom yn wynebu'r un heriau. Ein daearyddiaeth yn unig ydyw ac mae proffilio demograffig ychydig yn wahanol.

"Mae'n cydnabod bod gan bob bwrdd iechyd ei wahaniaethau ei hun ac mae hynny'n dda. Ond nid yw'n golygu na allwch ddysgu oddi wrth eich gilydd. Felly mae hynny wedi bod yn fonws gwirioneddol i'r rôl, gyda'r gallu i edrych ar draws Cymru a chael y cymorth allanol hwnnw hefyd."

Mae datrysiad digidol yn boblogaidd gyda bydwragedd a menywod beichiog

Mae uwch fydwraig wedi cyflawni prosiect blaengar sy'n arbed oriau o amser i'w chydweithwyr ac yn gwneud bywyd yn haws i fenywod sydd newydd feichiogi.

Mae'r fetron bydwreigiaeth gymunedol Rhiannon Griffiths (isod) wedi ennill gwobr am arwain datblygiad gwasanaeth atgyfeirio digidol ar gyfer beichiogrwydd newydd.

Dim ond ym mis Tachwedd y daeth yn fyw, ond mae asesiad cynnar yn dangos y bydd yn arbed yr hyn sy'n cyfateb i 38 diwrnod y flwyddyn i fydwragedd cymunedol a dreuliwyd yn llenwi'r gwaith papur yn y ffordd hen ffasiwn.

Ac yn ogystal â rhyddhau rhagor o amser iddyn nhw dreulio gyda mamau a babanod, mae wedi paratoi'r ffordd i brosesau eraill ddod yn ddigidol hefyd.

Mae'r gwasanaeth atgyfeirio digidol yn golygu y gall menywod nawr gofrestru eu beichiogrwydd ar-lein heb orfod siarad â bydwraig gymunedol. Yn hytrach gallant ddefnyddio ffurflen ar wefan y bwrdd iechyd pryd bynnag mae'n gyfleus iddyn nhw – sydd nid yn unig yn fwy cyfleus ond sydd hefyd yn symleiddio'r gwaith i staff. Mae ganddo fanteision eraill hefyd.

Mae'r fydwraig gymunedol Malen Williams wedi gweld gwahaniaeth cadarnhaol i'w llwyth gwaith ers cyflwyno'r ffurflen atgyfeirio ddigidol newydd.

"Mae wedi bod yn arf ardderchog wrth sicrhau cyswllt prydlon a chymorth i fenywod sy'n darganfod eu bod newydd feichiogi," meddai.

"Mae'n galluogi bydwragedd i flaenoriaethu eu llwyth gwaith ond yn bwysicaf oll mae'n sicrhau bod pob merch yn dod i gysylltiad cynnar â'u bydwraig benodol.

"Rwy'n cysylltu â phob menyw cyn gynted â phosibl ar ôl eu hatgyfeiriad i gyflwyno fy hun a sicrhau bod ganddynt y cymorth priodol yn gynnar. Mae gan hyn fanteision megis adeiladu'r berthynas yn gynnar yn y beichiogrwydd, galluogi meithrin ymddiriedaeth a lleihau ansicrwydd cyffredinol ynghylch pwy i gysylltu â nhw." Dechreuodd y broses ddigideiddio ym mis Tachwedd 2022, pan nodwyd aneffeithlonrwydd o ran y broses archebu draddodiadol ar bapur.

Byddai'n rhaid i fydwragedd cymunedol ddelio â'r holl waith papur a threulio amser ar y ffôn, gan dorri ar draws eu gweithgareddau gofal.

"Cafwyd adborth hefyd nad oedd menywod weithiau'n gallu cysylltu â'r bydwragedd cymunedol," meddai Rhiannon.

"Roedd yr hen system yn llafurus iawn, yn effeithio ar waith dydd i ddydd y bydwragedd, ac yn weinyddol drwm. Felly mae dod yn ddigidol wedi arbed amser yn wych."

Dyma swp newydd o'n Babanod Bae Ilun perffaith!

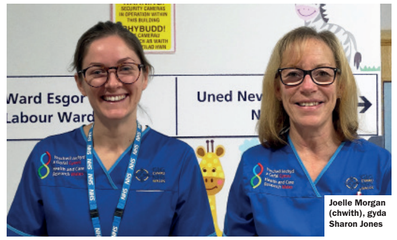
Dywedwch helo wrth swp newydd o gyrraedd Bae Abertawe hynod giwt! Dyma ddetholiad arall o Bay Babies o'n horiel barhaus, rhai ohonynt wedi cyrraedd y byd yn ddiweddar iawn ac eraill a anwyd ychydig fisoedd yn ôl. Felly cyflwyno, o'r rhes uchaf, o'r chwith i'r dde, Ava Rose, Sienna, Ella Wren, rhes ganol, Ezra, Odin, Siyenna Ayla, Riley. Rhes gwaelod, Oscar, Nyla Rae, Marliyah Jean a lat ond yn bendant nid lleiaf, Colton.

Treial ymchwil newydd yn helpu mamau-i-fod i roi'r gorau i'r arfer

Mae menywod beichiog yn cael eu recriwtio i dreial ymchwil sy'n defnyddio amnewid nicotin mewn gwahanol ffyrdd i'w helpu i roi'r gorau i'r arfer.

Mae SNAP-3 ar agor i famau-i-fod sy'n llai na 25 wythnos yn feichiog ac sy'n ysmygu pum sigarét neu fwy y dydd.

Mae'n astudiaeth genedlaethol, a gynhelir gan Brifysgol Nottingham, ac a arweinir ym Mae Abertawe gan fydwragedd ymchwil arbenigol y bwrdd iechyd.



Joelle Morgan (chwith), gyda Sharon Jones

Dangoswyd bod Therapi Disodli Nicotin (NRT), megis clytiau nicotin a ddefnyddir â chymorth ymddygiadol, yn effeithiol wrth helpu pobl i roi'r gorau i ysmygu. Ond mae llai o dystiolaeth ei fod yn effeithiol yn ystod beichiogrwydd.

Mae menywod beichiog sy'n cytuno i gymryd rhan yn SNAP-3 yn cael cynnig clytiau nicotin ynghyd ag ymyrraeth cymorth ymddygiadol newydd, i'w helpu i baratoi i ddefnyddio'r therapi amnewid yn fwy effeithiol.

Mae'r astudiaeth wedi'i chynllunio i redeg ochr yn ochr â gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu presennol – fel Helpa Fi i Stopio ym Mae Abertawe, a fydd yn lansio gwasanaeth mamolaeth penodol yn ddiweddarach y gwanwyn hwn.

Yn genedlaethol, mae'r astudiaeth am recriwtio 1,430 o gleifion. Dechreuodd Bae Abertawe recriwtio ei famau-i-fod cyntaf tua diwedd y llynedd.

Dywedodd y fydwraig ymchwil Joelle Morgan: "Rydym yn gobeithio adnabod merched wrth iddynt archebu neu yn ystod eu sgan dyddio fel y gallwn eu cynorthwyo yn gynnar yn y beichiogrwydd. Mae'r broses recriwtio yn syml iawn. Fel arfer mae'r cyfan dros y ffôn. Mae'n cymryd tua 20 munud, ac maen nhw'n cael e-bost â dolen i ffurflen ganiatâd i'w chwblhau ar eu dyfais.

"Gofynnir cwpl o gwestiynau iddynt am eu hymddygiad a'u harferion ysmygu. Ar ôl hynny byddant yn cael eu dyrannu ar hap naill ai i'r gofal arferol a ddarperir gan Helpa Fi i Stopio neu ymyriad astudiaeth Snap 3, sy'n ffordd ychydig yn wahanol o ddefnyddio'r therapi amnewid nicotin. Mae'r ymyriad hwnnw unrhyw le rhwng wythnos a phedair wythnos yn dibynnu ar yr hyn y mae'r fenyw yn teimlo sydd ei angen arni. Mae eu gofal yn cael ei gymryd drosodd gan Helpa Fi i Stopio o'r pwynt hwnnw ymlaen."

Mae nifer o fanteision i roi'r gorau i ysmygu yn ystod beichiogrwydd, megis lleihau'r risg o gymhlethdodau neu bwysau geni isel, tra'n cynyddu'r siawns o feichiogrwydd iachach a babi iachach.

Mae babanod yn llai tebygol o gael eu geni'n rhy gynnar, gyda'r holl broblemau anadlu, bwydo ac iechyd sy'n gysylltiedig â genedigaeth gynamserol.

Gall hefyd helpu'r babi yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae plant y mae eu rhieni'n ysmygu yn fwy tebygol o ddatblygu asthma a salwch eraill a allai fod angen triniaeth ysbyty. Dechreuodd recriwtio i'r treial yn lleol ym mis Hydref, gyda thua dwsin o fenywod yn cytuno i gymryd rhan.

Dywedodd Joelle fod yr ymateb yn amrywio'n sylweddol. Roedd rhai merched wedi'u cymell cymaint i roi'r gorau iddi fel eu bod eisoes wedi rhoi'r gorau i ysmygu cyn i'r bydwragedd ymchwil siarad â nhw. Nid oedd eisiau unrhyw fewnbwn ar eraill o gwbl.

Dywedodd y fydwraig ymchwil Sharon Jones: "Mae hynny'n dangos pa mor anodd ydyw, er bod cymorth ar gael. Mae'n gymhleth.

Bydd merched yn adrodd am wahanol ffactorau a materion ffordd o fyw sy'n bwydo i'w harfer. Maen nhw'n adnabod llawer ohonyn nhw, ond mae'n anodd iawn sut maen nhw'n torri'r arferion hynny.

"Mae cymorth safonol Helpa Fi i Stopio ar gael ond nid yw ymgysylltu ag ef wedi bod cystal ag yr hoffem. Ac felly mae'n fater o ddod o hyd i ymyriadau a strategaethau sy'n fwy effeithiol ac a fydd, gobeithio, yn cyflawni'r nod o roi'r gorau iddi a'r manteision iechyd a ddaw yn ei sgil."

Dywedodd Susan O'Rourke, rheolwr datblygu gwasanaeth ar gyfer rhaglenni rhoi'r gorau i ysmygu a hunanreoli, fod Helpa Fi i Stopio yn agored i bob menyw feichiog.

"Rydym hefyd ar hyn o bryd yn recriwtio ar gyfer cynghorwyr rhoi'r gorau i ysmygu mamolaeth Helpa Fi i Stopio, gyda'r gwasanaeth newydd yn cael ei gyflwyno o fewn yr adran famolaeth o ddiwedd mis Ebrill ymlaen," meddai.

"Bydd y cynghorwyr yn gweithio'n agos gyda bydwragedd a chynorthwywyr gofal mamolaeth i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu yn ystod mamolaeth a'i lwybrau atgyfeirio a darparu cyngor a chymorth ar drafod rhoi'r gorau iddi gydag ysmygwyr beichiog."

Disgrifiodd bydwraig iechyd cyhoeddus arbenigol Bae Abertawe, Emma Richards, astudiaeth SNAP-3 fel cydweithrediad gwych rhwng y bydwragedd ymchwil a Helpa Fi i Stopio. Byddwn yn symud hyn ymlaen â datblygiad y gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu yn ystod mamolaeth," ychwanegodd.

Pam mae'n dda siarad a gall Rhwydwaith Iechyd Dynion newydd helpu

Mae'n amlwg fod argyfwng parhaus, cynyddol a distaw yn bennaf yn iechyd a lles dynion. Yma, mae MATHEW TIDBALL, Arweinydd AHP ar gyfer Iechyd Galwedigaethol a Lles Staff yn dweud wrthym am Rwydwaith Iechyd Dynion Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a lansiwyd yn ddiweddar.

Mae dynion yn marw bum mlynedd ar gyfartaledd yn gynharach na menywod ac maent mewn perygl uwch o afiechydon difrifol, gan gynnwys clefyd y galon, canser yr ysgyfaint, ac HIV.

Mae dynion hefyd yn wynebu problemau iechyd unigryw nad ydynt yn effeithio ar fenywod, fel canser y brostad. Gyda'r ffactorau hyn mewn golwg, fe wnaethom lansio Rhwydwaith Iechyd Dynion penodol i weithwyr ym mis Ionawr.

Mae'r gwaith hwn yn dilyn cyflwyniad llwyddiannus sesiynau a chaffis Menopos yn ystod y blynyddoedd diweddar.

Mae sgyrsiau iechyd meddwl yn ymddangos yn arbennig o heriol i ddynion. Yn hanesyddol mae dynion wedi cael eu gwthio i ddelio â'u hemosiynau eu hunain a pheidio â cheisio cymorth a chefnogaeth allanol.

Gyda hunanladdiad yn lladdwr mwyaf o ddynion o dan 45, mae angen ymdrech estynedig i greu mannau cynhwysol i ddynion i annog bod yn agored am eu hiechyd meddwl a'u hemosiynau.

Nod y rhwydwaith hwn fydd sicrhau nad yw dynion yn cael eu cau allan o sgyrsiau iechyd â phwyslais ar estyn allan am gymorth yn cael ei weld fel arwydd o gryfder yn lle gwendid. Y gobaith yw y bydd y fenter hon yn annog dynion i fod yn fwy ymwybodol o'r materion iechyd penodol sy'n effeithio arnynt ac yn darparu lle ar gyfer addysg, trafodaeth a chymorth. Rydym yn gwybod bod 'adnabod/ymyrraeth gynnar' yn bwysig i gleifion ac rydym am gefnogi staff i fabwysiadu'r un ymagwedd tuag at eu hiechyd fel ei fod yn dod yn fwy normal i ddynion drafod y materion sy'n effeithio ar eu hiechyd a'u lles'.

I ymuno â gweminarau Iechyd Dynion a/neu grŵp cymorth, defnyddiwch y dolenni Archebu isod a sgroliwch drwy'r calendr i ddewis eich dyddiad a'ch amser dewisol:

I weld yr holl ddigwyddiadau Iechyd Dynion sydd i ddod, ewch i'n tudalen SharePoint yn https://nhswales365.sharepoint.com/sites/SBU_OccHealth ac ewch i'n tudalen digwyddiadau.

Os hoffech ragor o wybodaeth neu os oes gennych ddiddordeb mewn bod yn Hyrwyddwr Iechyd Dynion, cysylltwch â sbu.ohwbtraining@wales.nhs.uk.

Gweminar Iechyd Dynion/ Grŵp cymorth rhithiol

Dyddiad/Amser	Gweithgaredd
16 Ebrill, 12.30pm-1pm	Gweminar Iechyd Dynion
17 Mai, 12.00pm -1pm	Grŵp cymorth rhithiol
13 Mehefin, 12.30pm-1pm	Gweminar Iechyd Dynion
16 Gorffennaf, 12.00pm -1pm	Grŵp cymorth rhithiol
18 Medi, 12pm -1pm	Grŵp cymorth rhithiol
18 Hydref, 12.30pm -1pm	Gweminar Iechyd Dynion
14 Tachwedd, 12pm -1pm	Grŵp cymorth rhithiol
12 Rhagfyr, 12.30pm-1pm	Gweminar Iechyd Dynion

Gwasanaeth Anafiadau i'r Ymennydd yw'r opsiwn gorau i Andrew

Mae cyn-saer coed yn ailadeiladu ei fywyd ar ôl damwain ddifrifol drwy gael gafael mewn gwaith ymarferol ar fferm gymunedol ger Ysbyty Treforys.

Dioddefodd Andrew Ray, 63, anafiadau difrifol ar ôl cwymp y llynedd a mynychodd Ysbyty Athrofaol Cymru am driniaeth gofal dwys cyn trosglwyddo i Uned Niwroadsefydlu Ysbyty Castell Nedd Port Talbot.

Yn y llun, o'r chwith, Suzanna Charles, cydlynydd gweinyddiaeth y Gwasanaeth Anafiadau i'r Ymennydd, Andrew Ray, Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol Zoe Fisher a hyfforddwr adsefydlu Anthony Watson

Mae ei driniaeth yn awr yn dod o dan y Gwasanaeth Anafiadau i'r Ymennydd yn Ysbyty Treforys, lle mae rhan o'i adsefydlu'n cael ei ddarparu ar fferm gyfagos ar dir sy'n eiddo i'r bwrdd iechyd.

Mae'r gwasanaeth nid yn unig yn edrych ar helpu ei gleifion ar lefel gorfforol, feddyliol a seicolegol, ond hefyd drwy eu hailintegreiddio i gylch cymdeithasol. I Andrew, mae teithiau rheolaidd i fferm sy'n cynhyrchu ffrwythau a llysiau wedi bod yn rhan annatod o'i adferiad. Tra bo rhai cleifion â bysedd gwyrdd wedi bod yn helpu i blannu hadau ar gyfer cnydau yn y dyfodol, mae Andrew wedi bod yn brysur yn defnyddio ei ddwylo i adeiladu strwythurau o amgylch y fferm.

Tra bo'r ddamwain wedi effeithio ar ei gof, nid yw wedi anghofio sut i wneud defnydd llawn o'i sgiliau gwaith coed.

Dywedodd Andrew: "Nid yw fy nghof yn wych yn dilyn fy namwain, ond rwy'n dda gyda fy nwylo ac mae'n well gennyf wneud popeth â llaw yn hytrach na defnyddio offer pŵer.

"Rwyf wedi cael y cyfle i wneud hynny ar y fferm a gweithdai eraill rydym yn ymwneud â nhw o fewn y Gwasanaeth Anafiadau i'r Ymennydd. Ar y fferm rydw i wedi adeiladu bocsys i ffrwythau dyfu ynddynt, ynghyd ag ychydig o bethau eraill, sydd wedi bod yn wych i mi."

Daw Andrew yn wreiddiol o Brighton ond symudodd i Abertawe gyda'i wraig, a fu farw o drawiad ar y galon flwyddyn cyn ei ddamwain. Mae nawr yn magu ei hyder a'i sgiliau o gwmpas y tŷ diolch i'r Gwasanaeth Anafiadau i'r Ymennydd a'r cyfeillgarwch a grëwyd o fewn y grŵp. "Mae'r Gwasanaeth Anafiadau i'r Ymennydd wedi helpu'n aruthrol. Mae'n cymryd amser i ailadeiladu eich hun. "Mae bod yn rhan o grŵp yn help mawr oherwydd mae wedi rhoi hyder i mi fod o gwmpas pobl ac i gyfrannu. Mae'r gyfeillgarwch wedi bod yn wych – dwi wrth fy modd bod yng nghwmni eraill gan fy mod yn ei ffeindio hi'n unig iawn gartref." Mae'r seicolegydd clinigol ymgynghorol Zoe Fisher wedi bod ymhlith staff y Gwasanaeth Anafiadau i'r Ymennydd sydd wedi helpu adsefydlu Andrew. Mae mynd â chleifion i'r fferm, sy'n cael ei redeg gan y sefydliad dielw Cae Felin Community Supported Agriculture (CSA), yn un o nifer o ddulliau cyfannol a gynigir fel rhan o'u hadferiad.

Dywedodd Zoe: "Mae ein hymagwedd unigryw yn gwneud y mwyaf o allu naturiol yr ymennydd i dyfu, yn enwedig yn y camau cynnar o adferiad trwy weithgareddau amaethyddol difyr, ymarferol. "Mae'r gweithgareddau hyn nid yn unig yn ysgogi swyddogaethau gwybyddol a gwytnwch emosiynol ond hefyd yn meithrin iechyd corfforol trwy ymarfer corff ysgafn, sy'n seiliedig ar natur."

Llwyddiant hyb ar ôl mabwysiadu dull wardiau rhithwir

Mae pobl yn cael eu cynorthwyo â'u problemau iechyd meddwl fel rhan o fenter newydd sydd wedi'i hysbrydoli gan y gwasanaeth ward rhithwir.

Mae Grŵp Cydweithredol Clwstwr Lleol Cwmtawe (LCC) wedi cyflwyno menter iechyd meddwl newydd, sy'n atgynhyrchu'r model ward rhithwir, drwy gael tîm yn gweithio gyda'i gilydd i reoli gofal cleifion drwy gynorthwyo pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Ar ôl dechrau ym Meddygfa Strawberry Place yn Nhreforys, mae'r ward iechyd meddwl rithwir wedi adeiladu ar y cymorth sydd ar gael yn y feddygfa drwy ei hyb iechyd meddwl.

Mae'n dod â gweithwyr proffesiynol megis ymarferwyr lles, gweithwyr anghenion cymhleth, rhagnodwyr cymdeithasol a staff practis a chlwstwr ynghyd, yn ogystal â chydweithwyr o wasanaethau iechyd meddwl a chymunedol eraill.

Mae'r tîm amlasiantaeth yn trafod yn gyfrinachol sut i gynllunio a rheoli gofal pob claf dienw i sicrhau eu bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt.

Dywedodd Nicola Baxter, rheolwr practis Meddygfa Strawberry Place a rheolwr datblygu comisiynu'r clwstwr: "Mae gan y clwstwr ganolfan iechyd meddwl a lles yn y feddygfa.

Y tîm clwstwr, sydd wedi lansio menter iechyd meddwl i helpu cleifion

"Mae gennym ni wasanaethau cwnsela, therapi chwarae, rhagnodwr cymdeithasol, gweithiwr anghenion cymhleth ac ymarferwyr iechyd meddwl a lles yn gweithio oddi yno. Mae'r clwstwr wedi buddsoddi mewn iechyd meddwl ac mae ein hyb wedi bod yn llwyddiannus iawn.

"Mae'r tîm yn cyfarfod bob pythefnos ac ar hyn o bryd yn cynorthwyo cleifion Meddygfa Strawberry Place.

"Rydym yn gweithio gyda'n gilydd i geisio ymgysylltu â'r cleifion a'u cyfeirio i'r lle iawn." Mae'r tîm yn cyfarfod i olrhain cynnydd gofal pob claf a drafodwyd, tra'n cadw eu manylion yn ddienw i adlewyrchu cyfrinachedd.

Dywedodd Debra Morgan, rheolwr datblygu busnes a gweithredu LCC Cwmtawe: "Wrth edrych ar lwyddiant ward rithwir bresennol Cwmtawe, yn y bôn rydym wedi efelychu'r model hwn i ddatblygu tîm amlasiantaeth sy'n gweithio gyda'n gilydd i gynorthwyo cleifion â phroblemau iechyd meddwl.

"Mae wedi bod yn hynod ddefnyddiol i'r staff sy'n gweithio ar draws y clwstwr sydd â chyfrifoldeb am iechyd meddwl ddod at ei gilydd i drafod achosion unigol ac i adnabod y ffordd orau ymlaen i gleifion yn dibynnu ar eu hanghenion penodol.

"Mae'n helpu i sicrhau ein bod ni ar y trywydd iawn a'n bod ni wedi gwneud popeth posibl i gynorthwyo ein cleifion. Mae hefyd yn ein helpu i sicrhau bod dull cyfannol o gynorthwyo pob claf i sicrhau nad oes neb yn llithro drwy'r rhwyd."

FIT Jacks yn siapio i fod yn ffordd wych o hybu iechyd a lles

Mae pobl ar draws Bae Abertawe wedi dechrau'r flwyddyn newydd trwy gymryd camau i hybu eu hiechyd a'u lles â chymorth Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Abertawe.

Mae Jacs FFIT yn raglen iechyd a lles 12 wythnos am ddim sy'n cael ei rhedeg gan Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Abertawe.

Mae'n cyfuno sesiynau ffitrwydd â gwybodaeth am wneud dewisiadau iachach i wella'ch ffordd o fyw a'ch iechyd cyffredinol.

Cyn hynny, roedd wedi'i gynnal yn Stadiwm Swansea.com ond eleni mae wedi'i ehangu i gymunedau ledled y ddinas.

Mae nawr wedi'i gyflwyno ar draws pedwar o Gydweithfeydd Clystyrau Lleol Bae Abertawe (LCCs) – City Health, Cwmtawe, Llwchwr a Phenderi – gan ei gwneud hi'n haws fyth i bobl gael mynediad i'r sesiynau yn eu cymunedau.

Roedd meddygon teulu yn y practisau o fewn y pedwar LCC yn gallu atgyfeirio cleifion i'r rhaglen, ac roedd opsiwn i hunanatgyfeirio hefyd.

Roedd yr ehangu yn bosibl oherwydd hwb ariannol gan Gyngor Abertawe, drwy Gronfa Ffyniant Cyffredin Llywodraeth y DU. Mae'r rhaglen yn ymdrin ag amrywiaeth o bynciau sydd wedi'u hanelu at wella iechyd a lles ac yn annog y rhai sy'n cymryd rhan i adnabod nodau yr hoffent eu cyflawni.

Dywedodd Lindsay White, swyddog iechyd a lles yn Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Abertawe: "Mae'r sesiynau'n cynnwys ymarfer corff yn rhannol ar y dechrau ac yna addysg wedi hynny.

"Ar ddechrau'r rhaglen rydym yn mesur pwysedd gwaed, taldra a gwasg ac rydym hefyd yn gwneud holiaduron yn ymwneud â gweithgaredd corfforol, lles meddyliol ac adnabod eich risg o gael diabetes.

"Dros y 12 wythnos rydym yn darparu strwythur penodol ond mae lle i'w deilwra i gwrdd ag anghenion pobl.

Cyfranogwyr yn cael eu hymarfer yn ystod dosbarth FIT Jacks yn Neuadd Goffa Treforys

"Rydyn ni'n siarad am yr arferion a'r ymddygiadau yr hoffen nhw eu newid ac maen nhw'n gosod eu nodau eu hunain bob wythnos a all fod yn gysylltiedig â maeth, symudiad neu hunanofal."

Mae sesiynau wedi eu cynnal yn Neuadd Goffa Treforys, Capel Bedyddwyr Aenon yn Nhreforys, New Lodge yng Ngorseinon, Venue No.1 yn Fforestfach a Stadiwm Swansea.com.

Un o'r bobl sydd wedi elwa o'r rhaglen yn cael ei chyflwyno yn y gymuned yw Gemma Harris-Jenkins.

"Rwy'n ei hoffi'n fawr ac mae fy lefel ffitrwydd wedi dod yn uwch ers ymuno," meddai. Rwyf wedi dechrau gwneud 10,000 o gamau y dydd o ganlyniad ac rwyf hyd yn oed wedi ymuno â grwp cerdded tîm pêl-droed y Sefydliad ar ôl cael gwybod amdano. Mae'r dosbarthiadau'n agos iawn i mi eu cyrraedd ac mae'n wych bod opsiynau wedi bod yn ystod y dydd."

Mae Jenny McDonnell hefyd wedi mwynhau cymryd rhan yn y rhaglen.

"Mae gen i bwysedd gwaed uchel ond fe ddisgynnodd i lefel normal o fewn y pedair wythnos gyntaf, ochr yn ochr â chymryd fy meddyginiaeth," meddai.

"Rwy'n teimlo fy mod wedi fy ysgogi i ddod yma ac mae'n help mawr ei fod wedi'i leoli yn y gymuned."

Dywedodd Dr Sowndarya Shivaraj, arweinydd LCC Penderi: "Mae rhaglen Jacs FFIT yn gyfle gwych i'n poblogaeth wella eu hiechyd a'u lles.

"Mae'n helpu i ddysgu am wneud dewisiadau gwell i wella iechyd a chymryd rheolaeth o'ch iechyd a'ch lles."

Maethiad a hydradiad

Rhywbeth i gnoi cil arno wrth i fwy o ddewis bwydlen gael ei dderbyn yn dda

Mae adran arlwyo Ysbyty Castell-nedd Port Talbot yn rhoi'r gorau i ystrydebau bwyd blinedig yr ysbyty i gynnig bwyd maethlon sy'n helpu cleifion i wella.

Mae mwy o amrywiaeth a dewis ar y fwydlen, gyda phrydau wedi'u cynllunio i ddarparu'r maeth sydd ei angen ar gleifion i wella. Mae bwydlen newydd a gyflwynwyd y llynedd wedi bod yn allweddol, yn cylchdroi unwaith bob pythefnos yn hytrach nag unwaith yr wythnos, felly mae gan gleifion hirdymor fwy o ddewis.

Anogir pob claf i roi adborth ar ei brydau bwyd, ac mae staff nyrsio a chadw tŷ hefyd yn brofwyr blasu gwirfoddol i sicrhau bod prydau newydd yn cael eu cymeradwyo cyn cael eu gweini.

Mae'r symudiadau yn unol â blaenoriaeth ansawdd y bwrdd iechyd o ran maeth a hydradu.

Mae Catherine Jones, rheolwr gwasanaethau cymorth Ysbyty Castell Nedd Port Talbot, a'i thîm o arlwywyr yn benderfynol o sicrhau bod cleifion yn cael cynnig bwyd blasus a maethlon.

Meddai: "Rydym yn ceisio newid canfyddiadau pobl. Ein nod yw rhoi rhagor o ddewis i gleifion, o fewn ein hadnoddau."

Mae Catherine yn credu bod safonau yn gymharol uchel, gydag amrywiaeth dda o brydau ar gael.

Meddai: "Rwy'n meddwl bod ein safonau'n eithaf da ond mae lle i wella bob amser. Yn amlwg, adnoddau cyfyngedig sydd gennym i weithio gyda nhw, ac o fewn yr adnoddau hynny mae llawer o waith sy'n digwydd y tu ôl i'r llenni nad yw pobl yn ei weld.

"I mi, mae'n ymwneud â chodi proffil bwyd ysbyty. Mae bwyd yn agwedd bwysig o'n bywydau - ni yw'r hyn rydyn ni'n ei fwyta. Mae hynny'n berthnasol i gleifion yn yr ysbyty hefyd."

Mae llawer iawn o waith wedi'i wneud i ddyfeisio bwydlen newydd bob pythefnos i gynnig dewis

Rheolwr gwasanaethau cymorth Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, Catherine Jones

ehangach. Dywedodd Catherine: "Cyflwynwyd y fwydlen bythefnos newydd y llynedd. Hyd yn hyn, mae wedi bod yn lwyddiant..

"Ar gyfer brecwast fel arfer mae grawnfwydydd a thost gyda ffrwythau ffres a sudd oren ar gael. Mae'r rhai sy'n brin o faeth hefyd yn cael cynnig brecwast wedi'i goginio.

"Ar gyfer cinio a swper, cynigir lleiafswm o dri i bedwar dewis gydag amrywiaeth o fyrbrydau rhyngddynt. Yn ogystal, gyda'r nos y tu allan i'n horiau gweithredu arferol, bydd y staff nyrsio yn cynnig diodydd poeth a byrbrydau." Hyd yn hyn, mae'r adolygiadau, ar y cyfan, wedi bod yn ffafriol.

Pam mae'n rhaid i gadw rhoi maeth i gleifion a'u hydradu fod yn un o'n prif flaenoriaethau

Mae maeth a hydradu yn chwarae rhan hanfodol yn adferiad unrhyw glaf. Oeddech chi'n gwybod bod hyd arhosiad cleifion â diffyg maeth 30% yn hirach?

Efallai y bydd hefyd yn syndod i chi ddysgu bod cymaint ag un o bob tri chlaf yn cael eu hystyried yn dioddef o ddiffyg maeth neu mewn perygl o'i ddioddef, ac mae canfod a thrin yn gynnar yn allweddol.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn lansio Blaenoriaeth Ansawdd newydd ar Faeth a Hydradu a fydd yn effeithio'n gadarnhaol ar ganlyniadau cleifion.

Mae statws maethol nid yn unig yn effeithio ar hyd arhosiad yn yr ysbyty, ond hefyd ar ganlyniadau adsefydlu, derbyniadau i'r ysbyty, aildderbyniadau a chanlyniadau clinigol.

Mae'r gost gyfartalog sy'n gysylltiedig â chlaf sy'n dioddef o ddiffyg maeth yn fwy na dwbl y gost ar gyfer claf nad yw'n dioddef o ddiffyg maeth. Yn aml, nid yw diffyg maeth mewn ysbytai acíwt yn cael ei gydnabod na'i reoli mewn 70% o achosion. Mae hyn yn arwain at gynnydd mewn cymhlethdodau clinigol, hyd arhosiad hirach yn yr ysbyty a marwolaethau.

Rydym hefyd yn canolbwyntio ar hydradu, oherwydd mae sicrhau bod cleifion yn cymryd lefelau digonol o hylifau yn allweddol i atal dadhydradu. Gall dadhydradu fod yn achos sylfaenol llawer o gyflyrau cyffredin a all gymhlethu arhosiad yn yr ysbyty, gan

Mae sicrhau bod claf yn cael digon o faeth a'i fod wedi'i hydradu'n dda yn hanfodol ar gyfer ei adferiad a'i les – mae Jayne Whitney, ein Harweinydd Blaenoriaeth Ansawdd ar gyfer Maeth a Hydradu yn sôn am ymgyrch bwysig sydd ar ddod

gynnwys rhwymedd, codymau, heintiau ac wlserau pwyso, yn ogystal â rhai cyflyrau sy'n bygwth bywyd, megis anaf acíwt i'r arennau, clefyd y galon a thrombo-emboledd gwythiennol (clot gwaed).

Mae cymryd pwysau claf yn gywir yn hanfodol ar gyfer gofal diogel ac effeithiol. Mae'n ein helpu i asesu a monitro statws maeth claf ac mae hefyd yn bwysig ar gyfer rhagnodi meddyginiaeth yn gywir a chydbwysedd hylif. Er gwaethaf ei bwysigrwydd mae tystiolaeth genedlaethol yn awgrymu mai dim ond 13.5-55% o gleifion sy'n cael eu pwyso trwy gydol arhosiad claf mewnol.

Dros y misoedd nesaf bydd ein cam cyntaf o wella ansawdd yn canolbwyntio ar dri maes allweddol: - monitro pwysau cleifion, cymeriant hydradu a bodloni safonau arlwyo Cymru gyfan.

Byddwn yn cynyddu addysg a gwybodaeth drwy lansio ymgyrchoedd ar draws y bwrdd iechyd. Bydd ein hymgyrch gyntaf Peidiwch ag Aros i Bwyso yn amlygu'r dystiolaeth a'r ymchwil am y canlyniadau gwael ar gyfer gofal cleifion os ydym yn dibynnu ar amcangyfrif pwysau neu ddogfennu pwysau cleifion yn anghgywir pan fyddant yn cael eu derbyn.

Byddwn hefyd yn codi proffil ein hadrannau arlwyo ac yn rhaeadru dewisiadau bwydlen cleifion, opsiynau alergenau, dietau arbenigol a darpariaeth byrbrydau.

Rwyf wedi gweld â'm llygaid fy hun yr heriau a wynebir gan ein hadrannau arlwyo ymroddedig sydd wedi ymrwymo i sicrhau bod ein cleifion yn cael tri phryd maethlon bob dydd, ynghyd â diodydd a byrbrydau, i gyd o fewn cyllideb o £5.97 y claf.

Rwyf hefyd wedi gweld rhai enghreifftiau o arfer da a dulliau sy'n canolbwyntio ar atebion megis sleidiau pat wedi'u pwysoli yn Ward W, Ysbyty Treforys sydd wedi cynyddu cydymffurfiaeth pwyso cleifion gan 40%.

Yn ogystal, mae Ward W yn treialu system caead jwg lliw sy'n ei gwneud hi'n haws yn weledol i staff nodi'r rhai sydd ag angen monitro mwy manwl ar faint o hydradu a gymerir.

Byddwn yn neilltuo wythnos ym mis Mai 2024 i Faeth a Hydradu, gan gynnwys symposiwm dysgu a chyfleoedd i'r cyhoedd gael blas ar fyrbrydau ar draws prif safle'r ysbyty. Gwyliwch am ragor o wybodaeth ar y fewnrwyd.

Cynaliadwyedd

Golau gwyrdd ar gyfer ffyrdd newydd o helpu ein cymwysterau amgylcheddol

Mae staff gofal sylfaenol yn cyflwyno ffyrdd gwyrddach o weithio ar draws eu practisau ym Mae Abertawe.

Mae practisau meddygon teulu, fferyllfeydd, optegwyr a phractisau deintyddol wedi bod yn ymdrechu i ddod yn fwy ecogyfeillgar drwy wneud newidiadau i'r ffordd y maent yn gweithio.

Lansiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru yn genedlaethol i annog staff gofal sylfaenol i gyflwyno ffyrdd gwyrddach o weithio yn eu practisau.

Dyma'r cyntaf o'i fath yng Nghymru ac mae'n cynnwys cyfres o gamau 'gwyrdd' clinigol ac anghlinigol, gyda gwybodaeth ac adnoddau ategol i helpu gyda'r gweithredu.

Gall practisau ddewis pa gamau i'w cwblhau, gan gyflawni un pwynt am bob un y maent yn llwyddo i'w wneud. Wrth i nifer y camau a gwblhawyd gynyddu, felly hefyd y mae lefel y dyfarniad a gyflawnwyd – yn amrywio o efydd i arian ac yna aur.

Hyd yn hyn, mae 15 o bractisau ar draws Bae Abertawe wedi ymrwymo i'r fframwaith ac mae nifer ohonynt eisoes wedi ennill gwobrau arian ac efydd.

Dywedodd Oliver Newman, Hyrwyddwr Gofal Sylfaenol Gwyrddach a Rheolwr Is-adrannol Cynorthwyol ar gyfer Fferylliaeth a Rheoli Meddyginiaethau: "Mae llawer o'r camau gweithredu yn debygol o fod yn arfer safonol eisoes, megis diffodd yr holl offer ar ddiwedd y dydd neu ddefnyddio goleuadau ynni effeithlon.

"Er enghraifft, cam gweithredu penodol fyddai newid i fewnanadlwyr sy'n fwy carbon-gyfeillgar mewn fferyllfeydd.

"Mae cyfanswm o 50 o gamau gweithredu, ac mae angen cwblhau wyth i ennill gwobr efydd."

Hyd yn hyn, mae The Dental Lounge Glyn-nedd a Phractis Deintyddol Heol Talbot, y ddau yng Nghastell-nedd Port Talbot, wedi derbyn gwobrau efydd am eu hymdrechion. Mae Gower Opticians wedi derbyn

Mae Dr Richard Thomas, meddyg teulu ym Meddygfa Ffordd y Brenin yn Abertawe yn eiriolwr mawr dros bolisiau mwy ecogyfeillgar

gwobrau arian am y camau y mae wedi'u cymryd, ac mae Meddygfa Kingsway, yn Abertawe, wedi ennill gwobr aur.

Dywedodd Dr Richard Thomas, meddyg teulu ym Meddygfa Kingsway: "Fel meddygfa rydym wedi cyflwyno pethau fel defnyddio papur mwy cynaliadwy, felly mae ein tywelion dwylo yn bapur brown ac nid ydynt yn cael eu cannu.

"Rydym hefyd yn defnyddio'r un peth ar gyfer y gorchuddion papur ar ein soffas archwiliad.

"Trwy'r feddygfa gyfan rydym hefyd wedi edrych ar ein defnydd o PPE, rydym yn sicrhau nad ydym yn defnyddio menig yn ddiangen, a phrin rydym yn defnyddio unrhyw fenig o gwbl nawr.

"Yn ein cegin mae gennym ni fagiau ar gyfer ailgylchu papur, cardfwrdd, gwydr, caniau a phlastig, yn hytrach na dim ond bag du, ac rydym hefyd yn prynu te a choffi Masnach Deg. "Mae ein nyrsys yn ymwneud â newid mewnanadlydd, lle rydym yn ceisio symud tuag at ddefnyddio mewnanadlwyr powdr sych sydd ag ôl troed carbon llawer is o gymharu ag eraill."

Y gobaith yw y bydd y cynllun yn parhau i adeiladu ar ymrwymiad y bwrdd iechyd i ddod mor gynaliadwy â phosibl ar draws ei wasanaethau a'i safleoedd, gyda mwy o bractisau'n cael eu hannog i ymrwymo i'r fframwaith.

Ychwanegodd Dr Thomas: "Rwy'n meddwl ei bod yn bwysig fel gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i weithredu ar y fframwaith hwn a dylem gydnabod, yn ogystal â bod o fudd i'r amgylchedd, fod ganddo fanteision iechyd i bobl.

"Mae llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud sy'n lleihau eich ôl troed carbon sy'n dda i chi yn ogystal â bod yn dda i'r blaned."

Sue yn arwain y ffordd ar gynaliadwyedd

Mae'r ymgynghorydd Sue West-Jones yn cyfuno ei hangerdd dros yr amgylchedd â'i swydd i helpu i ddarparu gofal iechyd mwy cynaliadwy ym Mae Abertawe.

Yn gweithio yn Adran Achosion Brys Ysbyty Treforys, mae Sue yn un o dri aelod o staff i gael eu penodi'n Arweinwyr Clinigol Cynaliadwy newydd y bwrdd iechyd.

Mae hyn yn golygu, yn ogystal â chyflawni ei chyfrifoldebau mewn adran frys a heriol, bod Sue hefyd yn ymdrechu i wreiddio cynaliadwyedd nid yn unig yn ei hadran ei hun, ond ar draws y bwrdd iechyd i gyflawni amcanion newid hinsawdd.

Bydd Sue (yn y llun ar y dde) yn gweithio'n agos gyda chydweithwyr a grwpiau staff i annog, hyrwyddo a datblygu syniadau i helpu darparu gofal iechyd mwy cynaliadwy a, lle bod modd, arbed arian i'r bwrdd iechyd hefyd.

Meddai: "Am y rhan fwyaf o fy mywyd, mae fy ail feddwl bob dydd wedi bod am y blaned. Dydw i ddim bob amser wedi ei gael yn iawn, wrth gwrs, ond nid

oes un diwrnod wedi mynd heibio nad wyf wedi meddwl am yr amgylched. "Mae ein rolau cynaliadwy newydd yn adnodd ar gyfer yr holl staff sy'n gweithio mewn meysydd clinigol i gynnig syniadau a cheisio cymorth ar gyfer newid cynaliadwy. Byddwn yn codi ymwybyddiaeth, yn cynnig addysg ac yn gobeithio y bydd pob cam a gymerwn yn cronni i don o newid gwyrdd cadarnhaol.

"Cynllun A yw hwn oherwydd nid oes Planed B."

Yn ymuno â Sue yn y rôl Arweinydd Clinigol Cynaliadwy newydd mae'r Anaesthetegydd Ymgynghorol Elana Owen ac Alexandra Strong, Rheolwr Uned Ambiwlans Niwroleg Jill Rowe.

Byddant yn canolbwyntio i ddechrau ar wneud eu hadrannau'n fwy cynaliadwy ac ecogyfeillgar cyn ymestyn allan i wasanaethau eraill Bae Abertawe.

Dywedodd Sue: "Mae pob maes gofal iechyd yn rhoi'r cyfle i ni weithio'n fwy cynaliadwy. Mae gweithio'n fwy cynaliadwy yn golygu y gallwn ni i gyd gymryd camau i fynd i'r afael â gwastraff ac archwilio dewisiadau carbon is ym mhob agwedd ar lwybr y claf.

"Mae meddygaeth frys yn arbennig o heriol o dan yr hinsawdd bresennol, ond mae creu 'ED Werdd' yn gyfle gwych i'r tîm arbed arian a charbon, a gwella gofal cleifion.

"Gall Bae Abertawe fod yn arweinydd mewn newid. Gobeithiwn mai yr arweinydd nesaf fydd y GIG, ac yna gweddill y DU.

"Ond mae agwedd yn sylfaenol i hyn. Gall newid bach wneud gwahaniaeth mawr, nid oes rhaid iddo fod ar raddfa fawr. Gall gael effaith crychdonni cadarnhaol iawn.

"Rydym am ymgorffori digon o newidiadau bach ym mhob rhan o daith y claf i wneud gwahaniaeth mawr iawn yn y diwedd."

Beth sydd ar y Gweill

Dyddiadau i'ch dyddiadur

Ebrill 4

Camau at lesiant - strategaethau ar gyfer straen

9.30-10.30am, trwy Teams. Mae'r gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol a Llesiant Staff wedi datblygu amrediad o sesiynau rydym yn eich gwahodd i ymuno â nhw. Mae'r rhain yn agored i'r holl staff, myfyrwyr a gwirfoddolwyr. I archebu, cyfeiriwch at adran Digwyddiadau i Ddod ar fewnrwyd SBUHB neu e-bostiwch SBU. OHWBTraining@wales.nhs.uk

Ebrill 11

Cymuned Ymarfer ar gyfer Gwella Ansawdd

9.30-12pm, Canolfan Addysg Treforys. Mae ein Cymuned Ymarfer Gwella Ansawdd (QI Cop) ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio yn y Bwrdd Iechyd sydd â diddordeb mewn Gwella Ansawdd ac sydd eisiau rhannu a dysgu oddi wrth eraill mewn ffordd gefnogol ac anogol. Cwblhewch y ffurflen archebu i fynychu'r digwyddiad hwn - https://forms.office.com/e/5Qp5bUs9bQ

Ebrill 16

Gweminar Iechyd Dynion - amser ar gyfer eich MOT

12.30-1pm, trwy Teams. Ymunwch â ni am sesiwn wybodaeth a chyngor.

Ebrill 18

Sesiwn Ymwybyddiaeth Gwrthderfysgaeth

9.30- 11.30am: Darlithfa 1, Canolfan Addysg Treforys.

Ebrill 25

Diwrnod Sgiliau - staff cymwys

9am-5pm. Fe'i cynhelir yn y brif ystafell hyfforddi, Canolfan Adnoddau Port Talbot. I archebu lle ar y digwyddiad hwn, cysylltwch â'ch arweinydd tîm yn y lle cyntaf.

Mai 14-15
Hyfforddiant WARRN
Mai 14 - 9.30am - Mai 15 - 10.30am.
I archebu lle, e-bostiwch – Liz.Mann@Wales.nhs.uk

Am ragor o ddigwyddiadau ar gyfer eich dyddiadur,

mewngofnodwch i'r rhestrau digwyddiadau ar Fewnrwyd SBUHB.

Elusen Iechyd Bae Abertawe
Swansea Bay Health Charity

Mae hunaniaeth Elusen Iechyd Bae Abertawe wedi cael adfywiad cadarnhaol, hwyliog a gafaelgar i nodi cyfnod newydd.

Mae'r seren yn symbol o obaith ond mae hefyd yn nod i bysgodyn seren, i gynrychioli arfordir hardd Bae Abertawe.

Mae'r lliwiau o amgylch y seren yn cynrychioli'r gymuned amrywiol sy'n dod at ei gilydd i gefnogi a chyfrannu at yr arian a'r prosiectau sy'n gwella lles cleifion a staff.

Mae'n debyg y byddwch yn gweld llawer mwy o'n logo newydd lliwgar gan fod gan ein Helusen Iechyd gynlluniau codi arian proffil uchel ar y gweill (gweler ein stori, dde).

Elusen a Digwyddiadau

Codwyr arian byrddau iechyd yn mynd i mewn i brosiectau adnewyddu

Y diddanwr adnabyddus Mal Pope, yn y llun y tu allan i dai Cwtsh Clos yn Ysbyty Singleton ac ym mewnosodiad y llun, hyb Elusen newydd Bwrdd Iechyd Bae Abertawe, hefyd yn Ysbyty Singleton

Mae'r wythnosau diwethaf wedi bod yn gyfnod prysur i'n helusen Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe – ond mae staff elusen ond yn rhy hapus i siarad â'r cyhoedd a darpar roddwyr am godi arian.

Prif ymgyrch codi arian yr elusen ar gyfer 2024 yw Cwtsh Clos, sy'n anelu at godi £160,000 i dalu am y gost o adnewyddu pum tŷ ar safle Ysbyty Singleton sy'n darparu llety sydd ei angen yn fawr i deuluoedd y mae eu babanod yn derbyn gofal yn yr Uned Gofal Dwys Newyddenedigol.

Mae'r tai sy'n cael llawer o ddefnydd, a brynwyd yn 2016, bellach yn dangos eu hoedran felly mae angen eu huwchraddio.

Mae'r ymgyrch yn cael ei chefnogi'n agos gan y diddanwr bythol boblogaidd o Abertawe Mal Pope, ymhlith eraill, y mae ei deulu wedi'i gefnogi'n ddiweddar gan NICU. Wedi'i lansio i gyd-fynd â Dydd San Ffolant fis diwethaf, mae Cwtsh Clos wedi cael dechrau gwych gydag addewidion a wnaed eisoes gwerth cyfanswm o fwy na £32,000.

Ond dim ond y dechrau yw hyn ac os hoffech chi, eich teulu neu ffrindiau gymryd rhan a gwneud eich rhan i gefnogi'r ymgyrch wych hon, anfonwch e-bost at dîm yr elusen ar Swanseabay.healthcharity@wales.nhs.uk neu cyfeiriwch at wefan ein elusen: Uned Gofal Dwys Newyddenedigol - Cronfa Cwtsh Clos - Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (nhs.wales)

Yn y cyfamser mae ein tîm elusennol hefyd wedi bod yn torchi eu llewys ar gyfer prosiect adnewyddu arall - y tro hwn yn paratoi canolfan Elusen Iechyd Bae Abertawe newydd cyn ei agoriad swyddogol yn Ysbyty Singleton. Bydd yr hyb yn siop un stop ar gyfer gwybodaeth elusennol ac mae diweddariadau a chynlluniau ar y gweill i'w staffio'n rheolaidd. Roedd hyb Singleton i fod i agor ar 21 Mawrth, ac roedd arwerthiant pobi wedi'i gynllunio ddiwrnod yn ddiweddarach ar gyfer Cronfa Canolfan Ganser De Orllewin Cymru.

Wrth edrych i'r dyfodol, mae'r elusen yn gobeithio ymestyn yr hyb yn Singleton tra hefyd yn agor canolfan elusennol ym mhob un o'n hysbytai. "Rydyn ni wedi bod yn addurno ac yn goleuo lle yr hyb â lluniau a dodrefn," meddai rheolwr cymorth yr Elusen, Lewis Bradley.

"Y bwriad yw i hwn fod yn ganolbwynt i'n gweithgareddau ac i helpu i godi ein proffil gyda staff, cleifion ac ymwelwyr yn Singleton."

I gael rhagor o wybodaeth am ein helusen bwrdd iechyd a'i phrosiectau codi arian, cyfeiriwch at y cyfeiriad gwe isod a chadwch olwg am ddiweddariadau rheolaidd mewn rhifynnau o Bay Health yn y dyfodol.

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 wrthych.

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'i fod 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, dilynwch y ddolen hon i wefan Elusen Iechyd Bae Abertawe.

Iechyd y Bae

Papur newydd staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

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

Elusen Iechyd Bae Abertawe Swansea Bay Health Charity

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-iechyd-bae-abertawe/ (Rhif elusen gofrestredig 1122805)**