

Gylchlythyr Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tim Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team

Ebost: cav.publichealthteam@wales.nhs.uk
Gwefan: timiechidykyhoedd.lleol.caerdyddarffro.wales.nhs.uk



Croeso i rifyn Awst o gylchlythyr Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro.

Wrth i ni symud tuag at ddiwedd yr haf a pharatoi ar gyfer blwyddyn ysgol newydd, mae'n amser da i feddwl am sut y gallwn ni helpu plant i aros yn iach, yn hapus ac yn barod i ddysgu. Mae dychwelyd i'r ysgol yn dod â chyffro, arferion newydd a'r cyfle i ailgysylltu â ffrindiau, ond gall hefyd olygu bod germau'n lledaenu'n haws wrth i blant dreulio mwy o amser gyda'i gilydd dan do.

Mae yna gamau syml y gallwn ni i gyd eu cymryd i helpu i leihau lledaeniad heintiau. Gall golchi dwylo'n rheolaidd, gorchuddio eich ceg pan fyddwch yn peswch a thisian, ac aros gartref pan fyddwch chi'n sâl wneud gwahaniaeth gwirioneddol. Mae hefyd yn bwysig sicrhau bod plant yn cael eu brechiadau rheolaidd. Mae brechu yn darparu'r amddiffyniad gorau yn erbyn amrywiaeth o glefydau difrifol a chlefydau y gellir eu hatal o bosibl ac yn helpu i amddiffyn y rhai a allai fod yn fwy agored i niwed yn ein cymunedau.

Rwy'n annog rhieni a gofalmwyr i wirio cofnod brechu eu plentyn a siarad â'u meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall os nad ydyn nhw'n siŵr a oes angen unrhyw frechiadau. Drwy gymryd y camau hyn,

Y mis hwn:

- Cannoedd o blant yn y Barri wedi cael eu brechu yn erbyn hepatitis A
- Dirprwy Weinidog yn gweld rhaglen brechu MenB ar waith
- Prif Swyddog Meddygol yn ymweld â Thîm Iechyd y Cyhoedd i ddysgu mwy am ein gwaith
- Therapyddion yn cyfnewid ceir am feiciau trydan i ymweld â chleifion ledled Caerdydd
- Pecynnau Adeg Diagnosis Newydd ar gyfer cleifion diabetes math 2
- Proffil aelod o'r tîm: Eno Usoroh
- Diwrnodau Ymwybyddiaeth Allweddol

gallwn helpu i roi'r dechrau iachaf posibl i blant i'r flwyddyn ysgol newydd a chefnogi ein cymunedau ehangach i aros yn iach. Mae popeth sydd angen i chi ei wybod am frechiadau i blant ar gael ar [wefan BIP Caerdydd a'r Fro](http://wefanBIP.caerdyddarffro.wales.nhs.uk).

Cofion cynnes,
Claire Beynon
Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd

Cannoedd o blant yn y Barri wedi cael eu brechu yn erbyn hepatitis A

Mae rhieni a gofalwyr plant rhwng un a phump oed yn y Barri yn cael eu hannog i fanteisio ar y cynnig o frechlyn hepatitis A i'w plentyn.

Mae brigiad yn nhref Bro Morgannwg wedi gweld 11 achos wedi'u cadarnhau o hepatitis A ers mis Rhagfyr 2025, ond nid oes un ffynhonnell sengl wedi'i nodi. Mae timau brechu BIP Caerdydd a'r Fro wedi bod yn gweithio'n galed ers dydd Mawrth, 18 Awst yn brechu plant ifanc i helpu i amddiffyn eu hunain, eu teuluoedd a'r gymuned ehangach rhag haint.

Mae sesiynau brechu galw i mewn bellach yn cael eu cynnig yn Ysbyty'r Barri (CF62 8YH) i unrhyw blentyn rhwng un a phump oed sy'n byw yn y Barri, neu sy'n mynychu lleoliad gofal plant neu addysg yn y Barri. Ewch i unrhyw un o'r clinigau brechu, sydd ar agor o 9am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Sadwrn, tan ddydd Sadwrn, 5 Medi.

Dyweddodd Sion Lingard, Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: "Gall hepatitis A ledaenu'n hawdd, ac efallai na fydd gan blant ifanc lawer o symptomau neu ddim symptomau o gwbl tra'n dal i drosglwyddo'r feirws i eraill. Drwy ddod i gael y brechiad, gall rhieni a gofalwyr chwarae rôl hanfodol wrth helpu ni i dorri'r gadwyn haint a dod â'r brigiad hwn o dan reolaeth."



"Dyma gam syml, diogel ac effeithiol a all wneud gwahaniaeth gwirioneddol i blant, teuluoedd a chymuned gyfan y Barri."

Gall rhieni a gofalwyr sydd â chwestiynau am y rhaglen frechu hepatitis A gael rhagor o wybodaeth ar y [dudalen we](#) bwrpasol hon.

Dirprwy Weinidog yn gweld rhaglen brechu MenB ar waith

Ymwelodd Dirprwy Weinidog dros Iechyd Cyhoeddus ac Ataliol Cymru â Llanedeyrn yng Nghaerdydd i gwrdd â phobl ifanc oedd yn derbyn eu brechiad meningitis B a allai achub bywyd.



Teithiodd Nerys Evans i Hwb Llesiant Maelfa ddydd Mercher, 19 Awst, lle siaradodd â chydweithwyr brechu a gweld y rhaglen gyfyngedig o ran amser ar waith.

Cafodd ei chyfarch yn y ganolfan gan Is-gadeirydd BIP Caerdydd a'r Fro, yr Athro Ceri Phillips, Pennaeth Gweithrediadau PCIC, Victoria Whitchurch, a'r Arweinydd Clinigol dros Imiwneiddio, Sonya Norman.

Mae'r brechlyn MenB yn cael ei gynnis i bob person ifanc a anwyd rhwng 1 Medi 2007 a 31 Awst 2008, yn ogystal â'r rhai o dan 25 oed sy'n mynychu addysg uwch neu addysg bellach breswyl am y tro cyntaf yr hydref hwn.

Caiff y brechlyn MenB ei roi fel dau ddos, mis ar wahân, a rhaid i bobl ifanc cymwys gael y ddau ddos i sicrhau'r amddiffyniad gorau. Gellir cael yr ail ddos yn nhref prifysgol myfyriwr os oes angen.

Mae cymhwysedd ar gyfer y rhaglen yn seiliedig ar y rhai sydd â'r risg fwyaf. Mae pobl ifanc sy'n mynd i'r brifysgol am y tro cyntaf saith gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu clefyd meningococcal, yn enwedig y rhai sy'n byw mewn llety a rennir, gyda chyfleusterau cymdeithasol ac arlwyio a rennir a chymysgu agos.

Yn ystod y pedair wythnos gyntaf o gyflwyno'r rhaglen gyfyngedig o ran amser, daeth mwy na 17,000 o bobl ifanc ledled Cymru i gael eu brechu. Roedd llawer o'r bobl ifanc a oedd yn ymweld â Maelfa ddydd Mercher yno am eu hail ddos.

Dywedodd Nerys Evans: *"Rwy'n annog pob person ifanc cymwys ledled Cymru i ddilyn esiampl y rhai rydw i wedi'u cyfarfod yma yng Nghaerdydd heddiw a gwneud yn siŵr eich bod chi'n mynd yn ôl am yr ail ddos hanfodol honno."*

Gall pob person ifanc cymwys sydd heb gael eu brechiad MenB nawr gerdded i mewn i un o dri chlinig brechu BIP Caerdydd a'r Fro i gael brechiad MenB (nid oes angen apwyntiad):

- Hyb Llesiant Maelfa, Llanedeyrn (CF23 9PN) Llun i Sad, 9am-4.30pm
- Ysbyty'r Barri (CF62 8YH): Llun i Sad, 9am-4.30pm
- Canolfan Iechyd Glan yr Afon (CF11 9SH) Llun i Sad, 9am-4.30pm

Prif Swyddog Meddygol yn ymweld â Thîm Iechyd y Cyhoedd i ddysgu mwy am ein gwaith

Ddydd Mercher 26 Awst 2026, croesawodd tîm Iechyd y Cyhoedd y Prif Swyddog Meddygol, yr Athro Isabel Oliver i Dŷ Coetir am brynawn yn arddangos gwaith i wella iechyd a lles ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.



Agorodd Dr Claire Beynon y sesiwn a oedd yn tynnu sylw at ystod o flaenoriaethau cyfredol a gwaith arloesol sy'n cael ei gyflawni ar draws y rhanbarth.

Archwiliodd y rhaglen iechyd a lles babanod, plant a phobl ifanc, ochr yn ochr â chynnydd tuag at Gaerdydd a'r Fro ddi-fwg. Roedd hyn yn cynnwys gwaith yn cefnogi smygwyr beichiog i roi'r gorau iddi ac atal plant a phobl ifanc rhag dechrau smygu neu fepio.

Rhannodd y tîm hefyd ei ddull cymunedol o ymdrin â thegwch brechlynnau, yn ogystal â mentrau sy'n cefnogi pwysau iach yn y blynyddoedd cynnar, gan gynnwys Bwyd Da a Symud mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a chefnogaeth i fwydo ar y fron.

Ffocws allweddol oedd y cynllun Cyn-ysgol lach a Chynaliadwy, gyda chydweithwyr yn arddangos y ddarpariaeth leol a'r cynllun ar waith ym Meithrinfa Ddydd Little Inspirations.

Roedd yr ymweliad yn gyfle i ddathlu ehangder gwaith iechyd y cyhoedd, rhannu dysgu a thrafod blaenoriaethau'r dyfodol. Daeth y prynhawn i ben gyda sesiwn grynhoi a holi ac ateb, a hwyluswyd gan Dr. Claire Beynon.

Dywedodd hi: *"Roedd hi'n bleser gwirioneddol croesawu'r Prif Swyddog Meddygol a dangos ehangder a'r effaith o waith ein Tîm Iechyd Cyhoeddus ledled Caerdydd a Bro Morgannwg. Roedd y ymweliad yn gyfle gwyh i ddathlu'r gwahaniaeth mae ein timau yn ei wneud i wella iechyd a lles, rhannu gwersi a edrych ymlaen at ein blaenoriaethau yn y dyfodol."*

Therapyddion yn cyfnewid ceir am feiciau trydan i ymweld â chleifion ledled Caerdydd

Therapyddion yn cyfnewid ceir am feiciau trydan i ymweld â chleifion ledled Caerdydd Mae tîm o therapyddion yn profi a allai beiciau trydan ddarparu dewis arall ymarferol yn lle gyrru wrth ymweld â chleifion.

Gwnaeth pedwar ffisiotherapydd a therapydd iaith a lleferydd o Dîm Adnoddau Cymunedol Caerdydd gyfnewid eu ceir am feiciau trydan fel rhan o gynllun tri mis a lansiwyd ddiwedd mis Mai. Penderfynodd y

tîm, sydd wedi'i leoli ar hen safle Ysbyty'r Eglwys Newydd, logi pum beic gan ddefnyddio cyllid gan Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro. Cydlynwyd y prosiect gan Dr. Saqif Mustafa, Cofrestrydd Arbenigol mewn

Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd, gan weithio ochr yn ochr â chydweithwyr o wasanaethau cymunedol. Ysbrydolwyd y syniad gan glinigwyr sy'n defnyddio

beiciau trydan yn GIG Brenhinol Dyfnaint. Gofynnodd y ffisiotherapydd Andrew Pratt: "Pam ddim yma?" Datblygwyd y prosiect i gefnogi nodau cynaliadwyedd amgylcheddol gan archwilio ffyrdd newydd o ddarparu gofal ar yr un pryd.

Mae Tîm Adnoddau Cymunedol Caerdydd yn darparu gwasanaeth adsefydlu yng nghartrefi pobl, gan helpu pobl i adennill eu hannibyniaeth, eu cefnogi i gael eu rhyddhau o'r ysbyty ac osgoi derbyniadau diangen i'r ysbyty. Yn ystod y ddau fis cyntaf, gwnaeth y tîm feicio dros 300 milltir ar y cyd. Mae teithiau at gleifion ar gyfartaledd ychydig dros ddwy filltir, gydag amseroedd beicio yn debyg i amseroedd gyrru. Mae beicio hefyd yn helpu staff i osgoi tagfeydd traffig ac anawsterau parcio.

"Dechreuodd fel prosiect cynaliadwyedd," meddai Andrew, "ond mewn gwirionedd rydym wedi canfod bod llawer o fanteision eraill i feicio hefyd, o ran llesiant staff a hyrwyddo ffyrdd iach o fyw i gleifion." Mae cleifion wedi ymateb yn gadarnhaol, gyda staff yn defnyddio ymweliadau i drafod ymarfer corff a theithio llesol a chyfeirio pobl at gyfleoedd fel Pedal Power.

Dewiswyd y beiciau trydan i wneud beicio'n fwy hygyrch, gan ganiatáu i staff deithio ymhellach heb gyrraedd yn flinedig. Er bod cyfleusterau storio, gwefru a newid yn parhau i fod yn heriau, mae'r fenter eisoes wedi helpu i leihau teithiau car ac wedi annog ffyrdd iachach a mwy cynaliadwy o ddarparu gofal.

Dr. Saqif: *"Yn aml, bydd ailystyried ein dewisiadau bob dydd yn arwain at fanteision i iechyd a'r lleoedd rydym yn byw ynddynt. Mae staff yn fwy egniol yn ystod y diwrnod gwaith, mae cleifion yn agored i sgysiau cadarnhaol am symud a theithio llesol, a gall llai o deithiau car helpu i wella ansawdd aer lleol. Mae hyn i gyd yn cyfrannu at GIG mwy cynaliadwy."* Mae'r prosiect yn dal i gael ei werthuso, a bydd y canlyniadau'n helpu i benderfynu a allai beiciau trydan chwarae rhan hirdymor wrth gefnogi gwasanaethau gofal iechyd cymunedol ledled Caerdydd a'r Fro.



Pecynnau Adeg Diagnosis Newydd ar gyfer cleifion diabetes math 2

Mae dau adnodd newydd a gynlluniwyd ar y cyd yn helpu i sicrhau bod pawb sy'n cael diagnosis o ddiabetes Math 2 yng Nghymru yn derbyn gwybodaeth gyson o ansawdd uchel.

Mae pecynnau Adeg Diagnosis (POD) yn cynnwys canllaw i gleifion a phecyn cymorth i weithwyr gofal iechyd proffesiynol, a ddatblygwyd gyda mwy nag 80 o gleifion a 32 o glinigwyr ledled Cymru, ochr yn ochr â Diabetes UK Cymru. Roedd tegwch o ran mynediad yn ganolog i'w dyluniad.

Canfu ymchwil drwy'r Rhaglen Mynd i'r Afael â Diabetes Gyda'n

Gilydd amrywiad sylweddol yn y wybodaeth y mae pobl yn ei derbyn adeg diagnosis. Dywedodd cleifion eu bod yn aml yn derbyn fawr

ddim mwy na diagnosis a phresgripsiwn, gyda chyfle cyfyngedig i ofyn am eglurhad neu ofyn cwestiynau. Roedd tua 90% eisiau canllawiau deietegol clir, roedd 88% eisiau deall eu hapwyntiadau a'u gwiriadau iechyd, ac roedd 82% eisiau deall manteision rheoli eu cyflwr yn dda. Yn ogystal â hyn, roedd 67% yn profi cywilydd neu euogrwydd adeg y diagnosis.

Mae'r pecynnau POD yn mynd i'r afael â'r bylchau hyn yn uniongyrchol. Maent yn rhoi adnodd ymarferol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i weithwyr gofal iechyd proffesiynol i gefnogi sgysiau strwythuredig, gan ddarparu

gwybodaeth glir a hygyrch i gleifion i'w helpu i ddeall a byw'n dda gyda diabetes math 2 o'r diwrnod cyntaf.

Mae'r adnoddau a ddatblygwyd yn genedlaethol hefyd yn hyrwyddo mwy o gysondeb ledled Cymru ac yn lleihau dyblygu gwaith yn lleol.

Hyrwyddwch y pecynnau POD o fewn eich rhwydweithiau trwy eu rhannu ag arweinwyr clwstwr gofal sylfaenol a meddygon teulu, arweinwyr clinigol diabetes a chydweithwyr iechyd y cyhoedd. Ceisiwch annog eu defnydd o fewn llwybrau diabetes math 2 lleol ac ymgynghoriadau diagnostig rheolaidd, a'u hyrwyddo trwy fforymau proffesiynol a sianeli cyfathrebu.

Bydd pecyn cymorth cyfathrebu, gan gynnwys sgriniau ystafell aros, templedi negeseuon testun cleifion a chopi ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol, ar gael yn fuan.

Y pecyn ar gyfer cleifion: [Canllaw i fyw'n dda gyda diabetes math 2](#)
Pecyn cymorth i weithwyr gofal iechyd proffesiynol: [Pecyn cymorth Adeg Diagnosis Diabetes Math 2](#)

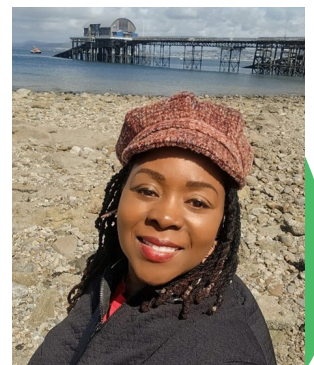
Rhannwch y gwersi a ddysgwyd wrth weithredu ac arferion da gyda [PHW. TacklingDiabetes@wales.nhs.uk](mailto:TacklingDiabetes@wales.nhs.uk)

Proffil aelod o'r tîm:

Eno Usoroh

Mae Eno Usoroh yn Swyddog Cymorth Rhaglenni yn Nhîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro. Ymunodd â'r tîm ym mis Hydref 2024.

Cyn ymuno â'r GIG, bu'n gweithio i BAME Mental Health Support



(BMHS), sefydliad dielw wedi'i leoli yn Abertawe. Yn y rôl hon, helpodd i gefnogi lles meddyliol mewn cymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol trwy addysg, eiriolaeth a chyfeirio at ofal pellach.

Cafodd Eno ei magu yn Nigeria, lle hyfforddodd i fod yn feddyg, a gweithiodd yn Nigeria a gwledydd Affricanaidd eraill cyn symud i Abertawe. Mae ei phrofiad yn cynnwys hyrwyddo iechyd, diogelu iechyd, ariannu gofal iechyd a rheoli clefydau. Mae ganddi hefyd radd meistr mewn iechyd y cyhoedd (MPH) ac yn ddiweddar cwblhaodd MSc mewn Gwybodeg Iechyd ym Mhrifysgol Abertawe.

Yn ei rôl bresennol, mae Eno yn darparu cymorth rhaglenni a chymorth gweinyddol ar draws y tîm. Mae hi'n defnyddio ei gwybodaeth a'i phrofiad i gefnogi gwaith y tîm o wella iechyd a lles ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg.

Y tu allan i'r gwaith, mae Eno yn mwynhau darllen yn eang, cerdded yn yr awyr agored, gwrandao ar gerddoriaeth, teithio ac ymweld â lleoedd eiconig. Mae hi hefyd yn mwynhau gwyllo ffilmiau newydd gyda theulu a ffrindiau. Mae Eno yn cymryd rhan ac yn gwirfoddoli yn ei parkrun lleol ac yn gobeithio cwblhau ei 50fed parkrun cyn ei phen-blwydd ym mis Awst 2027.

Diwrnodau ymwybyddiaeth iechyd allweddol

- 19 Awst: [Diwrnod Dyngarol y Byd](#)
- 1-30 Medi: [Symud Mwy Medi](#)
- 1-30 Medi: [Mis Ymwybyddiaeth Wroleg](#)
- 7- 13 Medi: [Wythnos Nabod Eich Rhifau](#)
- 14 - 20 Medi: [Wythnos Iechyd Rhywiol](#)
- 16 Medi: [Diwrnod Ffitrwydd Cenedlaethol](#)
- 17 Medi: [Diwrnod Diogelwch Cleifion y Byd](#)
- 19 Medi: [Diwrnod Iechyd Meddwl leuenctid](#)