



Mae'r cylchlythyr hwn yn rhoi'r wybodaeth swyddogol ddiweddaraf i chi ei rhannu. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru.

Byddwn yn rhoi gwybodaeth bwysig i chi yn rheolaidd gan ffynonellau y gallwch ymddiried ynddynt. Rhannwch y cylchlythyr hwn.

Croeso i'n 33ain cylchlythyr.

Cofiwch mai chi a all stopio lledaeniad y Coronafeirws (COVID-19) orau.

- Cadwch ddau fetr oddi wrth eraill.
- Golchwch eich dwylo'n rheolaidd, yn arbennig pan ewch adref.
- Gwisgwch orchudd wyneb 3 haen pan nad oes modd cadw pellter cymdeithasol neu pan fydd hynny'n fwy anodd, a bob amser ar drafndi-aeth gyhoeddus.

Mae'n bwysig iawn trefnu prawf Coronafeirws os oes gennych:

**Beswch parhaus newydd
Tymheredd uchel; neu
Os ydych chi'n colli eich arogl neu flas,
neu os yw'n newid.**

Oes symptomau arnoch?

Byddwn yn trefnu prawf cyflym a diogel i chi mewn lleoliad cyfleus.

119 / <https://llyw.cymru/cael-prawf-coronafeirws-covid-19>

OVID-19 yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Ar 10/02/2021, nifer yr achosion o COVID-19 a gadarnhawyd yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan oedd 39,085.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn parhau i ddarparu gwasan-aethau gofal iechyd.

[Cliciwch yma](#) i gael y wybodaeth a'r arweiniad diweddaraf gan wahanol adrannau.

I gael diweddariadau dyddiol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru [cliciwch yma](#)

Dyma rifau cyswllt yr awdurdodau lleol er mwyn cael cymorth*;

Blaenau Gwent- 01495 311556
Caerffili- 01443 811490
Sir Fynwy- 01633 644696
Casnewydd- 01633 656656
Torfaen- 01495 762200



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Am y tro, rydym yn gofyn i chi #ArosGartref

Nid canllawiau yn unig yw ein cyfyngiadau, ond CYFRAITH. Mae'r heddlu'n gorfodi'r cyfreithiau hyn a gallech gael dirwy os byddwch yn eu torri.

Rhaid i bob un ohonom ddilyn y rheolau hyn i ddiogelu ein hunain a'n hanwyliaid. #DiogeluCymru

Mae'r neges yn syml: Aros gartref

Mae oddeutu 1 o bob 3 o bobl â coronafeirws heb symptomau a gallent ei basio i eraill heb wybod.

Mae'r Gwasanaeth Iechyd o dan straen. Mae gormod o fywydau yn cael eu colli. Diogelu eich anwyliaid, eich cymunedau a'ch gi-lydd.

Dilynwch hwn

<https://llyw.cymru/lefel-rhybudd-4-cwestiynau-cyffredin>

Mae cyfyngiadau
coronafeiws yng
Nghymru yn

GYFRAITH



Diweddariad Am Y Brechlyn

Yr wythnos diwethaf, cyrhaeddodd y garreg filltir o 100,000 o frechiadau ac rydym bellach wedi brechu cyfanswm o 111,443 o bobl ar draws ein Bwrdd Iechyd. Yr wythnos diwethaf, cawsom y newyddion trist bod Capten Syr Tom Moore, a gododd cymaint o arian i'r GIG y llynedd, wedi marw oherwydd Covid-19. Roedd hyn yn ein hatgoffa pam mae ymdrech a chyfraniad enfawr yr holl staff a gwirfoddolwyr sy'n rhan o'n rhaglen frechu mor bwysig.

Y cleifion sy'n cael eu brechu ar hyn o bryd yw'r rhai sy'n gymwys o fewn grwpiau JCVI 1-4, rydym yn disgwyl cwblhau'r broses wahodd ar gyfer y grwpiau hyn erbyn canol mis Chwefror, ac rydym yn gweithio tuag at gynlluniau i wahodd y rhai o fewn grwpiau'r JCVI 5-9 erbyn y gwanwyn. Fodd bynnag, oherwydd nifer o ffactorau amrywiol, megis nifer y dosau a ddyrennir i ni, gall cynlluniau newid ar fyr rybudd.

[I gael rhagor o wybodaeth ac i gael gwybod pa grŵp blaenoriaeth rydych chi'n rhan ohono.](#)

Os cewch eich brechlyn, mae'n ddibynol ar ba grŵp blaenoriaeth yr ydych yn rhan ohono. Gweler y rhestr o'r grwpiau isod a ble y gallwch ddisgwyl cael eich brechlyn. Sylwch na allwch ddewis lleoliad eich apwyntiad.

- 80 oed a throsodd – Meddygfeydd Meddygon Teulu
- 72-79 oed – Canolfannau Brechu Torfol
- 70-71 oed – Meddygfeydd Meddygon Teulu
- Eithriadol o Agored i Niwed yn Glinigol – Meddygfeydd Meddygon Teulu
- 65-69 oed – Canolfannau Brechu Torfol
- 60-64 oed – Canolfannau Brechu Torfol
- 55-59 oed – Meddygfeydd Meddygon Teulu
- 50-54 oed – Canolfannau Brechu Torfol

• Yn gaeth i'r tŷ – Unedau Symudol

Rydym wedi cynnig brechiadau i'r holl staff a phreswylwyr o'n cartrefi gofal oedolion hŷn sy'n ddiogel i ni wneud hynny, ac mae'r rhai nad ydym wedi gallu mynd iddynt eto yn cael eu hasesu'n barhaus. Rydym wedi brechu 27,013 o bobl 80 oed a throsodd, 18,538 o staff rheng flaen, 4,442 o staff gofal cymdeithasol yn ogystal â brechu 21,492 o bobl 75-79 oed.

Yr wythnos diwethaf, gweithiodd ein Nyrsys Ardal, meddygon teulu, unedau symudol a chydweithwyr Gofal Sylfaenol yn eithriadol o galed a dechreuodd frechu'r rhai sy'n gaeth i'r tŷ ac sy'n gymwys yn unol â grwpiau blaenoriaeth y Cyd-bwyllgor. Byddwn yn cysylltu â chleifion i roi gwybod iddynt fod y tîm yn dod i roi eu brechlyn iddynt. Cysylltwch â'ch meddyg teulu i weld a ydych wedi cofrestru fel rhyw un sy'n gaeth i'r tŷ.

Yr wythnos hon, mae gennym gyflenwad cynlluniedig o 26,000. Os gwnaethoch dderbyn eich dos cyntaf o frechlyn rhwng 7 a 20 Rhagfyr, byddwch yn derbyn eich llythyr yn eich gwahodd ar gyfer eich ail frechlyn yn ystod yr wythnos neu ddwy nesaf.

Os ydych yn 80 oed a throsodd ac nad ydych wedi cael gwahoddiad i gael apwyntiad, cysylltwch â'ch meddyg teulu. Os cewch apwyntiad, gwnewch bob ymdrech i fynychu'ch apwyntiad a drefnwyd, gan na fyddwn yn gallu cynnig dewis arall heblaw am y bobl hynny sydd wedi'u cofrestru'n gaeth i'r tŷ. Peidiwch â chysylltu â'r ganolfan drefnu na'ch meddygfa os nad ydych wedi derbyn llythyr apwyntiad eto.

Hoffem ddiolch i chi am eich cefnogaeth barhaus a gyda'n gilydd byddwn yn helpu i ddioeglu Gwent.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



THE PRESENT

Y Present

Cwrs Ymwybyddiaeth Ofalgar 6 Wythnos am ddim i drigolion Sir Fynwy, Caerffili, Casnewydd, Torfaen, Blaenau Gwent.

Mae'r Present yn gwrs ar-lein chwe wythnos wedi'i gyd-ddarparu gan ymarferwyr Iechyd Aneurin Bevan Camau Bwrdd a Chymoedd. Mae'r cwrs yn cynnig arddull newydd o gyflwyniad i ymwybyddiaeth ofalgar a lles, gan annog ymwybyddiaeth gyfeillgar, ystyriol tuag at ein profiad yng nghanol bywydau prysur yn gwehyddu dysgu am ymwybyddiaeth ofalgar, lles a niwrowyddoniaeth. Mae'r rhaglen yn cefnogi archwilio, darganfod ac ymwybyddiaeth o sut mae pethau i bob person yn eu bywyd. I fynegi eich diddordeb, cysylltwch â'r cyfeiriad e-bost isod.

Sylwch: Efallai na fydd y Present yn addas ar gyfer y rhai sydd wedi profi trawma neu brofedigaeth ddiweddar sy'n cael effaith sylweddol ar eu hiechyd meddwl a'u lles neu ar gyfer y rhai sydd wedi profi neu sy'n profi argyfwng yn eu hiechyd meddwl yn ddiweddar.

Gall dysgu amrywiaeth o arferion ymwybyddiaeth ofalgar helpu:

- Ymdopi â Straen a Phryder
- Gweld a gwerthfawrogi'r pethau da yn ein bywydau
- Teimlo'n hyderus mewn sefyllfaoedd sy'n achosi straen
- Gwella'ch perthnasoedd
- Canolbwyntio a thalu sylw
- Meithrin caredigrwydd a thosturi
- Gwella cwsgr
- A llawer mwy

Bydd 5 cwrs yn cael eu cynnal rhwng 15 Chwefror a 31 Mawrth

E-bostiwch gan ddefnyddio'r manylion isod i fynegi'ch diddordeb mewn mynychu



thepresent@valleyssteps.org



www.valleyssteps.org



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS





Croeso i melo

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi datblygu'r wefan hon er mwyn hybu lles meddyliol pobl sy'n byw ac yn gweithio yn yr ardaloedd hyn; Torfaen, Casnewydd, Sir Fynwy, Caerffili, Blaenau Gwent.

Ni fu gofalu am eich lles meddyliol eich hun, a lles meddyliol eich anwyliaid, erioed mor bwysig. Dyna pam fod melo yma i'ch helpu i ddatblygu sgiliau newydd a fydd yn eich cefnogi pan fo bywyd yn anodd.

Er na allwn ddatrys problemau bywyd, gallwn eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd gwell i ymdopi â hwy.

Ni fu hi erioed yn fwy pwysig i ofalu am eich lles meddyliol eich hun, a lles meddyliol eich anwyliaid. Mae'r pandemig COVID-19 wedi peri nifer o heriau a gofidiau. Bu'n rhaid i ni ddatblygu sgiliau newydd a ffyrdd newydd o ymdopi. Mae wedi gwneud i ni feddwl am ein dyfodol a beth sy'n bwysig i ni; ein perthynas ag eraill, a hefyd ein hiechyd corfforol a lles meddyliol.

Pan fyddwn yn treulio amser i ofalu am ein hunan, rydym yn teimlo'n well. Rydym yn fwy abl i ymdopi â'r anawsterau y mae bywyd yn eu taflu atom ac yn fwy abl i ofalu am eraill.

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl

C.A.L.L.

www.callhelpline.org.uk

Ffoniwch **0800 132737** neu anfonwch "help" dros neges destun i **81066**

Y Samariaid - Ffoniwch **116123** neu e-bostiwch

jo@samaritans.org.uk

(amser a gymerir i ymateb: 24 awr)

CALM - Dewch o hyd i help arlein neu defnyddiwch gweswrs ar

www.thecalmzone.net

Ffoniwch **0800 58 58 58**

Young Minds Anfonwch "YM" dros neges destun i linell argyfwng Young Minds am ddim i gael cymorth ar frys (**83258**)

Llinell Gymorth i Rien **0808 802 5544**

-

www.youngminds.org.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



COVID-19 Adnabod y gelyn



Cryfderau COVID-19:
Lledaenu'n gyflym, yn
aml heb i neb sylwi

Gwendid COVID-19:
Profi i adnabod
achosion positif



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cryfder COVID-19: Lledaenu'n gyflym, yn aml heb ei canfod **Gwendid COVID-19: Profi i adnabod achosion cadarnhaol**

Pam?

Gall profion helpu pobl i ddarganfod a ydynt yn achos gadarnhaol o covid-19 ac mewn perygl o ledaenu'r haint i eraill. Mae prawf cadarnhaol yn gynnwys ystod y salwch yn galluogi unigolion i ynysu, gan leihau'r siawns y byddant yn heintio eraill ac yn caniatáu iddynt geisio triniaeth yn gynharach.

Mae unrhyw un sydd mewn cysylltiad agos â rhywun sydd â Covid-19 mewn mwy o berygl o gael eu heintio eu hunain, ac o bosibl heintio eraill. Gall olrhain cysylltiadau helpu i atal trosglwyddo'r feirws ymhellach.

Trwy wybod a deall y gelyn mae'n haws brwydro yn ei herbyn.

Gellir ddod o hyd i ragor o wybodaeth am Fesurau Atal Heintiau Covid-19:

Gallwn oresgyn hyn drwy weithio gyda'n gilydd.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



**RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS**



Tom Moore wedi bod o fudd i'n Staff a'n Cleifion

Mae gennym gymaint o barch ac rydym mor ddiolchgar i Gapten Syr Tom Moore am ei holl ymdrechion codi arian ar gyfer y GIG.

Mae'r arian a godir gan y Capten Syr Tom Moore yn cael ei ddosbarthu trwy Elusennau GIG Gyda'i Gilydd, a hyd yma, rydym wedi derbyn £230,000 gan Elusennau GIG Gyda'i Gilydd.

Diolch i'r arian a gawsom yn sgil ei holl waith caled, llwyddom i brynu eitemau a gwasanaethau cefnogol sy'n gwneud gwir wahaniaeth i lesiant ein staff a'n cleifion. Mae hanner yr arian hwn yn cael ei ddefnyddio fel cymorth ychwanegol ar gyfer ein Gwasanaeth Llesiant Cyflogeion, drwy gefnogi ein staff i wella'n seicolegol, ac i addasu a chynnal eu hunain yn ystod y cyfnod hwn o heriau personol a phroffesiynol na welwyd mohonynt erioed o'r blaen.

Mae hanner arall yr arian a roddwyd wedi ei ddefnyddio i brynu amryw o eitemau i wella profiad ein cleifion a'n staff, gan gynnwys:

- Tabledi cyfrifiadurol i alluogi ein cleifion a'u teuluoedd i gadw mewn cysylltiad tra nad oes modd iddynt ymweld â'n wardiau.
- Radios a chwaraewyr CD i ddiddanu cleifion tra nad oes modd iddynt weld ymwelwyr, yn enwedig y cleifion hynny sydd mewn ystafelloedd sengl.
- "Coed Gobaith" wedi eu plannu ledled safleoedd y Bwrdd Iechyd er mwyn i staff, cleifion a'r cyhoedd fedru gosod eu negeseuon o obaith.
- Meinciau picnic wedi eu gosod yng ngerddi ein hysbytai i alluogi staff i gael rhywle brafach i eistedd a chael seibiant haeddiannol yn yr awyr iach.
- Pecynnau gweithgaredd i blant rhag iddynt ddiflasu tra nad yw hi'n bosib iddynt weld ymwelwyr.
- Teclyn clyw i'w osod ar declyn cymorth clyw aelod o staff. Mae hwn yn gweithio fel microffon er mwyn medru cyfathrebu'n well, gan fod masgiau'n rhwystro pobl rhag medru gwefusddarllen.

Mae ein diolch yn enfawr i Gapten Syr Tom Moore am alluogi i ni brynu'r eitemau hanfodol hyn.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS

