



Hyrwyddwyr Cymunedol Nye Nye's Community Champions



Rhifyn31

Mawrth 2026

Croeso i'ch Cylchlythyr Mawrth

Siaradwr Gwadd

Yn ystod cyfarfod Ebrill, croesawom **Joanne Lloyd** dros CRT Gyda'n Gilydd fel ein Siaradwr Gwadd. Rhoddodd Joanne drosolwg o'r rhaglen Ni Ddylai Neb Wynebu Canser Yn Unig a'r cymorth an-ghlinigol sydd ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael ei effeithio gan ganser, sut mae'r broses cyfeirio yn gweithio, y math o gymorth y mae'r gweithwyr cyswllt yn ei gynnig a'r angen i bobl gefnogi a hyrwyddo'r rhaglen.

YAMG GYDA'N GILYDD

Dylai neb wynebu cancer ar ben ei hun

Cefnogi teuluoedd a phobl a grymuso grwpiau cymunedol bach.

Both am sgwrs
☎ 07802 425443
✉ ab-together@coalfields-regen.org.uk
www.crttogether.org

Macmillan Cancer Support

Wedi ei gyhoeddi gan

Gallwn eich cefnogi gyda:

- Tai** - Gall tai fod yn her pan yn delio gyda diagnosis canser. Gallwn ddarparu cyngor a'ch helpu i ddelio gyda' ewurdodau perfformiad os oes angen genned adcasadau oherwydd eich diagnosis.
- Cyflid** - Gall delio gyda diagnosis fod yn liethol, ac mae poeni am faterion ariannol yn ychwanegu at hyn. Rydym yma i yggfihau'r balch ac arwain chi at grantiau, busod-Daladau ac estrudau eraill a eiddod o help i chi.
- Trafnidiaeth** - Gall mynychu apwyntiadau a'i meddyg neu'r ystyryr fod yn gaeid, gallwn ni eich helpu i dderbyn cymorth, fel cynlluniau gyrrwr neu rwydweithiau cludiant lleol eraill a eiddod o help i chi.
- Emosiynol a Theola** - Mae canser yn effeithio ar deuluoedd a ffrindiau yr un a'n dioddef hefyd. Gallwn Theulu eich cyflwyno at weasnaethau cwmnïa lleol, grwpiau cymorth a sefydlau un i un sydd wedi ei gynnwyo i helpu gyda' heriau emosiynol a cefn gyda diagnosis canser.

Mis Gweithredu Endometriosis



Mae endometriosis yn effeithio ar 1 o bob 10 menyw yng Nghymru. Mae endometriosis yn digwydd pan fydd meinwe, sy'n debyg i'r meinwe a geir y tu mewn i'r groth, yn cael ei chanfod mewn mannau eraill yn y corff. I rai pobl, gall hyn achosi symptomau difrifol, gan gynnwys cyfnodau poenus a phoen pelfig, ac efallai y bydd yn golygu eu bod yn cael anhawster i feichiogi.

Gall endometriosis gael effaith enfawr ar ansawdd bywyd person, eu gwaith a'u perthnasoedd.

Am wybodaeth a chymorth, ewch i:

<https://orlo.uk/OP0WW> neu <https://orlo.uk/ZY00f>



Ymwybyddiaeth HPV

Oeddech chi'n gwybod y bydd tua 80% o bobl yn dod i gysylltiad â HPV ar un pwynt yn ystod eu bywyd? Mae'n gyffredin iawn, ac yn y rhan helaeth o achosion, nid yw'n achosi unrhyw broblemau o gwbl. Ond gall rhai mathau o HPV arwain at newidiadau i geg y groth dros amser. Dyma pam mae brechlynnau HPV a sgrinio serfigol (profion ceg y groth) mor bwysig.



Yn y fideo hwn, mae Dr Georgina Forbes, Meddyg Arbenigol mewn Iechyd Rhywiol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn egluro beth mae sgrinio serfigol yn edrych amdano, pam bod y ffocws ar ganfod HPV, pam bod sgrinio'n cychwyn yn 25 oed ac yn cael ei wneud bob 5 mlynedd, a phryd y dylech weld clinigydd yn glŷn â symptomau cancer ceg y groth: <https://vimeo.com/1165698668?fl=ip&fe=ec>

Os ydych chi wedi cael eich gwahodd am frechlyn HPV, neu am eich sgriniad serfigol, yna gwnewch apwyntiad os gwelwch yn dda. Gall wneud gwahaniaeth sy'n achub eich bywyd.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/gwasanaethau-gynaecolog/canser-serfigol/>

Cafodd Canolfan Iechyd Menywod Ar-lein Newydd ei Lansio yng Ngwent

Menywod Iaiach: Cymunedau Cryfach

Helpu chi i
ffynnu ym
mhob cam
o fywyd



Yn nyfnder ein cymunedau ledled Gwent, mae gan fenywod a phawb sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd menywod, o unrhyw oed, yr hawl i deimlo eu bod yn cael eu clywed, eu deall, a'u cefnogi.

Rydym am i fenywod ledled Gwent deimlo'n wybodus, hyderus, ac wedi'u grymuso i gymryd perchnogaeth o'u hiechyd.

O ystyried hyn, rydym wedi lansio canolfan iechyd menywod ar-lein newydd sbon gyda gwybodaeth i'ch helpu i fyw ffordd o fyw iach, manylion grwpiau cymunedol ac digwyddiadau lleol gerllaw i gefnogi eich iechyd, a chanllaw ar sut i gael cymorth pellach gan weithwyr gofal iechyd, os bydd angen arnoch.

Os gwelwch yn dda ewch i: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/hwb-iechyd-menywod/>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol  Clinigol
Clinical Futures



Tyrfa'r Menopos





Yn cael hi'n anodd ymdopi â symptomau **menopos**?

Struggling with **Menopause** symptoms?

Clinigwyr hyfforddedig yma i wrando, cefnogi, a thywys chi trwy'r menopos, eich lles, eich ffordd.


Trained clinicians here to listen, support, and guide you through menopause, your wellbeing, your way.

Ewch i weld Hyrwyddwr Menopos yn eich Meddygfa GP
See a Menopause Champion in your GP Practice

- Cyngor ar symptomau
- Cymorth gyda HRT neu ddulliau amgen
- Clust gwranddo sy'n deall

- Advice on symptoms
- Support with HRT or alternatives
- A listening ear who understands

Siaradwch â'ch Meddygfa GP am fanylion pellach
Speak to your GP Practice for further details





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
Aneurin Bevan
University Health Board







GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol  Clinigol
Clinical Futures



Mae Mawrth yn Fis Ymwybyddiaeth Canser Y Prostad..


Foneddigion, gofalwch am eich TRYDYDD CNWD! Mae cancer y prostad yn aml heb symptomau cynnar, felly mae ymwybyddiaeth yn allweddol.

Arwyddion cyffredin i gadw llygad arnynt:

- Llif wrin gwael
- Gwaed mewn wrin
- Poen wrth basio wrin
- Pasio wrin yn amlach, yn ystod y dydd neu'r nos

Os ydych yn poeni, siaradwch â'ch meddyg teulu. Am ragor o wybodaeth, ewch i: **Prostate Cancer UK | Prostate Cancer UK**

Foneddigion, gofalwch am Y GNEUEN GUDD



Dyma rai o symptomau cyffredin clefyd y prostad:

- Llif wrin gwan
- Pasio gwaed yn yr wrin
- Poen wrth basio wrin
- Pasio wrin yn amlach yn ystod y dydd neu'r nos

Nid oes gan y rhan fwyaf o ddynion sydd â chanser y prostad cynnar unrhyw symptomau. Byddwch yn rhagweithio, byddwch yn ymwybodol a dysgwch am y risgiau:

| | | |
|-----------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1 o 8 o ddynion yng Nghymru | 1 o 4 o ddynion duon | 1 o 3 sydd â hanes teuluol |
|-----------------------------|----------------------|----------------------------|

Os ydych yn poeni am ganser y prostad, neu os oes gennych unrhyw un o'r symptomau hyn, dylech ymgynghori â'ch gweithiwr iechyd profesiynol a fydd yn:

- Asesu unrhyw symptomau
- Archwilio eich prostad (DRE - archwiliad rheolr digidol)
- Traford mantelion PSA (prawf gwaed prostad)

PROSTATE CYMRU prostatecymru.com
02920 340 029 | info@prostatecymru.com
Clyffordd Colfrestlog, 12 Drake Walk, Waterfront 2000, Cardiff CF10 4AN / Rhif Cofrestru'r Eiddau: 1168682

ADNABOD YR ARWYDDION

Mae Mawrth yn Fis Ymwybyddiaeth Canser Ofariaidd ac efallai y gall gwybod y symptomau achub bywyd.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Teimlo'n orlawn drwy'r adeg
- Stumog wedi chwyddo
- Teimlad anghyfforddus yn eich stumog neu'ch pelfis
- Teimlo'n llawn yn sydyn wrth fwyta
- Angen mynd i'r toiled yn amlach na'r arfer







Ebrill yw Mis Ymwybyddiaeth Canser Coluddion

Po hynny y caiff cancer y coluddyn ei ganfod yn gynnar, y mwyaf tebygol yw y gellir ei drin. Mewn gwirionedd, mwy na 9 o bob 10 o bobl sy'n goroesi cancer y coluddyn pan gaiff ei ddiagnosis yn y cyfnod cynnar. Am fwy o wybodaeth am ganser y coluddyn a manylion sut i gymryd rhan yn ystod Mis Ymwybyddiaeth Canser y Coluddyn, ewch i

bowelcanceruk.org.uk/bowel-cancer-awareness-month

Adnabod symptomau cancer y coluddion



-  Gwaedu o'ch pen ôl
-  Gwaed yn eich pw
-  Newid yn pa mor aml rydych yn cael pw, neu cael dolur rhydd neu'n rhwym yn rheolaidd
-  Colli pwysau ond ddim yn siwr pam
-  Teimlo'n flinedig drwy'r amser ond ddim yn siwr pam
-  Poen neu lwmp yn eich bol

Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau hyn, mae'n bwysig gofyn i'ch meddyg teulu am brawf yn y cartref cyn gynted ag y gallwch.



Agoriad Uned Cemotherapi Felindre @ Nevill Hall Newydd Sbon



Mae Gwasanaeth Cancer Felindre, ochr yn ochr â Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, yn falch o ddathlu agoriad Uned Cemotherapi newydd sbon Velindre @ Nevill Hall mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Mae'r uned bwrpasol hon yn Ysbyty'r Neuadd Newydd yn Y Fenni yn disodli'r gwasanaeth Cemotherapi Tiwmor Solet a ddarparwyd yn y Windsor Suite, a gaewyd oherwydd problemau strwythurol. Bydd y cyfleuster newydd yn ei gwneud hi'n haws i bobl ar draws Gwent a De Powys gael mynediad at ofal cancer arbenigol yn nes at adref.

Ar agor bob dydd Mawrth a dydd Iau, bydd yn darparu tua 20 o sesiynau cemotherapi y dydd- sy'n cyfateb i tua 15% o gyfanswm capasiti cemotherapi dyddiol Felindre. Mae'r ehangu hwn yn ein helpu i gwrdd â'r galw cynyddol wrth leihau amseroedd teithio hir i gleifion.

Wedi'i chynllunio gyda chysur ac urddas wrth ei chalon, mae'r gofod newydd yn cynnwys:

- 7 cadair cemotherapi gyffyrddus
- Tîm o nyrsys Felindre yn darparu gofal person-ganolog
- Ffenestri mawr gyda golygfeydd o fryniau'r Fenni

Dywedodd, Carl James, Prif Weithredwr Dros Dro Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Velindre:

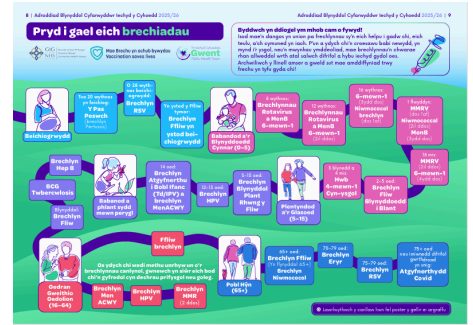
"Rydym wedi ymrwymo i ddarparu gofal o ansawdd uchel i gleifion mor lleol â phosibl. Mae agoriad Uned Cemotherapi Velindre @ Nevill Hall yn gam pwysig arall ar y daith honno. Mae ein partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi'i sefydlu ers tro, ac rydym yn gyffrous i allu cynnig gwasanaethau i gleifion ledled De Ddwyrain Cymru yn y cyfleuster hwn. O hyn ymlaen, bydd cleifion yn gallu derbyn radiotherapi a chemotherapi yn Nevill Hall, ac fe ddylai hyn wella eu profiad cyffredinol."

Dysgwch fwy am yr uned: [**Uned Radiotherapi Felindre @ Nevill Hall - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan**](#)



Newidiadau i drefn frechu arferol plant ar gyfer 2026

I'r rhan fwyaf o blant, mae brech yr ieir yn salwch ysgafn sy'n gwella ar ei ben ei hun, ond i rai, gall fod yn ddifrifol iawn. Mae'r risg o salwch difrifol o ganlyniad i frech yr ieir yn llawer uwch nag yr oedd pobl yn arfer ei feddwl.



Efallai y bydd angen trin rhai pobl yn yr ysbyty os cânt broblemau oherwydd yr haint.

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), mae brech yr ieir yn arwain at dros 4 miliwn o arosiadau yn yr ysbyty a mwy na 4,000 o farwolaethau ledled y byd bob blwyddyn.

O 1 Ionawr 2026 ymlaen, cyflwynodd Cymru'r brechlyn rhag brech yr ieir i'r amserlen imiwneiddio reolaidd i blant. Mae hyn er mwyn helpu i atal salwch difrifol ac achub bywydau. Gwnaed y penderfyniad ar ôl cyngor gan y Cydbwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI), sy'n cyngori llywodraeth y DU. Mae'r argymhelliad yn seiliedig ar lwyddiant rhaglenni brechu rhag brech yr ieir mewn gwledydd eraill.

Brechlyn cyfun yw'r brechlyn rhag brech yr ieir, sy'n helpu i amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau, rwbela, a varicella (brech yr ieir). Ei enw yw'r brechlyn MMRV. O fis Ionawr 2026 ymlaen, mae MMRV yn disodli'r brechlyn MMR yn yr amserlen imiwneiddio reolaidd i blant yng Nghymru. Mae'r brechlyn MMR yn dal i fod ar gael i rai pobl y mae ei angen arnynt. Mae hyn yn cynnwys plant hŷn ac oedolion nad ydynt wedi cael dau dds ac nad ydynt yn gymwys i gael y brechlyn MMRV.

Am ragor o wybodaeth am y rhesymau dros y newid, ewch i: [**Newidiadau i'r amserlen imiwneiddio reolaidd i blant - Iechyd Cyhoeddus Cymru**](#)

Y brechlyn MMR yw'r ffordd fwyaf diogel a mwyaf effeithiol o helpu i amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (a elwir hefyd yn frech goch yr Almaen). Ers iddo gael ei gyflwyno ym 1988, mae'r clefydau hyn wedi dod yn brin yn y DU. Ond weithiau mae achosion yn digwydd (yn enwedig achosion o'r frech goch), pan nad yw digon o bobl yn cael eu bre

Os ydych chi'n amau bod gan eich plentyn y Frech Goch, arhoswch gartref a ffoniwch eich Meddyg Teulu i wneud apwyntiad brys neu ffoniwch 111.



Mae'r Frech Goch yn fwy na dim ond brech!

Mae'r **Frech Goch** yn fwy na dim ond brech

Gall y Frech Goch arwain at cymhlethdodau difrifol megis:

- dallineb
- colli clyw
- niwed i'r ymennydd
- anawsterau anadlu

Ond gellir atal hyn.

Diogelwch eich plentyn.
Rhowch y brechlyn iddynt.



Measles is more than just a rash

Measles can lead to serious complications like:

- blindness
- hearing loss
- brain damage
- difficulty breathing

But it can be prevented.

Protect your child.
Get them **vaccinated**.



Mynediad at Ofal Ddeintyddol

Triniaeth Ddeintyddol Brys:

Os oes gennych broblem ddeintyddol nad yw wedi gwella gyda phoenladdwyr, haint deintyddol neu lwmp, llid neu wlsar nad yw wedi diflannu ar ôl pythefnos, fe'ch cynghorir i ffonio'ch practis deintyddol. Os nad oes gennych dentaist GIG, ffoniwch y Llinell Gymorth Deintyddol ar 01633 744387 (Dydd Llun–Ddydd Gwener, 9:00am–12:15pm a 1:15pm–4:00pm). Ni fydd apwyntiadau ar gael yn ystod y nos, felly bydd galwadau yn ystod y noson (6:30pm–8:00am) yn cael cyngor yn unig.

Triniaeth deintyddol drefnus:

Os nad oes gennych ddeintyddol NHS, gallwch gofrestru eich diddordeb trwy'r **Porth Mynediad Deintyddol - Iechyd Digidol a Gofal Cymru** Fe gysylltir â chi pan fydd lle ar gael.

Cleifion deintyddol NHS presennol:

Cysylltwch â'ch ymarfer yn uniongyrchol ar gyfer apwyntiadau brys a rheolaidd. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am driniaeth dant frys a'r Porth Mynediad Dantol yn: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/meddygon-teulu-deintyddion-optegwyr-ncns/deintydd/>

Cofnod o Dri Llwybr Cymunedol

Mae Gwasanaeth Ail-gyflwyno Niwro Gymunedol (CNRS), Rhaglen Trawsnewid MSK (Cyhyrau ac Asgwrn) a Gwasanaeth Rheoli Symptomau (SMS) yn gweithio o dan gysyniad llwybrau cymunedol. Gyda'i gilydd, mae'r gwasanaethau hyn yn creu llwybrau sy'n cefnogi pobl i ddeall yr opsiynau sydd ar gael iddynt; i reoli eu cyflwr, gwella mynediad, lleihau dyblygu, a sicrhau bod pobl yn cael y cymorth cywir ar y pryd cywir.

Gwasanaeth Rheoli Arwyddion (SMS)

Mae ein tîm yn cefnogi unigolion sy'n byw gyda Ffibromyalgia, Myalgeiddio Enceffalomyelitis (ME), Syndrom Ymfudiad Chronig (CFS), ac amodau ôl-firws, gan gynnwys COVID Hirdymor.

Os hoffech chi ddysgu mwy am y gwasanaeth neu gael mynediad at gymorth, ewch i'n gwefan: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/gwasanaeth-rheoli-symptomau/>

Gwasanaeth Ailgyflenni Niwro Gymunedol (CNRS))



Mae Gwasanaeth Adsefydlu Niwro Gymunedol (CNRS) -

<https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/gwasanaeth-adsefydlu-niwrolegol-cymunedol/> i drosglwyddo caffi

cyfathrebu lleol o un a arweinir gan ein tîm therapi lleferydd a iaith i un a arweinir yn llawn gan ein harweinwyr cydfuddiannol a

gwirfoddolwyr ein hunain, a hyfforddir gan Say Aphasia.

Rydym yn hynod o falch o fod wedi bod yn dyst i'r prosiect hwn flodeuo o had bach i gwmni annibynnol llwyr a fydd yn parhau i dyfu heb unrhyw ymlyniad uniongyrchol gan wasanaethau'r GIG. Yn rhyfeddol, mae 2 o'r 3 caffis cyfathrebu Say Aphasia yn ardal dal ABUHB – Cwmbran ac Abergavenny.

I gael gwybod mwy am Afasia a Dywedwch Afasia, ewch i'r wefan: [What is Aphasia | Say Aphasia](#)

Trawsnewidiad MSK (Cyhyrol-Esgyrn)

Mae Rhaglen Trawsnewid MSK yn parhau i symleiddio sut mae cleifion yn cael mynediad at ofal, gan ganolbwyntio ar ymyrraeth gynnar a llwybrau mwy cyson ar draws ein gwasanaethau.

Mae canolfan MSK yn "drws blaen" unigol i MSK ar gyfer gofal sylfaenol, wedi'i dylunio i sicrhau bod cleifion yn cael eu cyfeirio'n gyflym at y cymorth mwyaf priodol, yn lleihau amrywiad, gan ddarparu gwybodaeth gynnar, ac yn gwella llif.

- Cyngor a gwybodaeth gynnar 18,000 o gyswllt y mis – 65% o ymwelwyr yn chwilio am gyngor rheoli hunan – tua 25,000 wedi osgoi apwyntiadau iechyd
- Atal arosiadau a phenodiadau anghyflawn drwy ddefnyddio cyngor byr a galwadau hunan-reoli - 61% o bobl a ryddhawyd i hunan-reoli ar ôl Galwad Cyngor Byr.
- Opsiynau hunan-reoli wedi'u cefnogi, cynyddu ar sail cymunedol – dim cost i'r Bwrdd Iechyd

Os hoffech chi ddysgu mwy am y gwasanaeth neu gael mynediad at gymorth, ewch i'n gwefan: <https://bipab.gig.cymru/cyngor-iechyd/gwasanaeth-cadwn-iach/hwb/cyhyrysgerbydol-msk/>

GIG 111 Cymru

Mae NHS 111 Cymru yn wasanaeth am ddim 24/7 sy'n darparu cyngor meddygol brys, nad yw'n argyfwng, ac sy'n hygyrch trwy ffonio 111 neu ymweld â'u gwefan.

Mae'n helpu cleifion i gael mynediad at Ymarferwyr Meddygol y tu allan i oriau, dod o hyd i wasanaethau lleol, cael cyngor hunan-ofal, neu siarad â gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl.

- **Gwefan:** <https://111.wales.nhs.uk/?locale=en&term=A>
- **Ffôn:** Galwch 111
- **Cymorth Iechyd Meddwl Brys:** Galwch 111, pwyswch Opsiwn 2

GIG 111 **Cymru** 

Ewch i **111.GIG.CYMRU** neu ffoniwch



Am gyngor gofal iechyd arbenigol
Y cam cyntaf os ydych chi'n teimlo'n sâl
neu ddim yn siŵr ble i gael cymorth

Cyngor am ddim, 24 / 7; boed ar gyfer iechyd corfforol neu feddyliol

“Doedd dim angen ymweliad â'r ysbyty arnaf – Gofalodd fy optegydd lleol amdanaf”



Mae optegwyr lleol bellach yn cynnig mwy na phrofion llygaid yn unig - Floaters? Golwg aneglur? Newidiadau sydyn? Cysylltwch â'ch optegydd lleol i gael gofal cyflym, proffesiynol yn eich cymuned.

Mae gofal y llygad yng Nghymru yn esblygu. O dan Wasanaethau Offthalmig Cyffredinol Cymru (WGOS), mae optometreg bellach yn mynd y tu hwnt i brofion golwg sylfaenol, gan roi mynediad cyflymach i chi at driniaeth arbenigol yn eich cymuned. Gall llawer o gyflyrau'r llygaid a oedd unwaith yn golygu taith i'r ysbyty bellach gael eu hasesu a'u trin gan optometryddion sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig yn eich optegydd lleol. Mae hyn yn golygu apwyntiadau cyflymach, gofal arbenigol, a'r cysur o gael eich gweld yn agos at adref.

Stori Neirin:

“Yn gynharach eleni, sylwais ar 'floater' mawr yn fy llygad dde nad oedd wedi bod yno o'r blaen. Roedd yn fy mhoeni, felly gofynnais i optometrydd a ddylwn i gael rhywun i edrych arno. Dywedon nhw wrthyf ei bod yn bwysig diystyru problemau difrifol megis datgysylltiad y retina. Beth wnaeth fy synnu fwyaf? Doedd dim angen i mi fynd i'r ysbyty nac aros wythnosau am apwyntiad. Yn lle hynny, cefais fy ngweld yn gyflym gan optometrydd wedi'i hyfforddi'n arbennig yn fy optegydd lleol yn Rhisga, cam neu ddau o'm cartref.

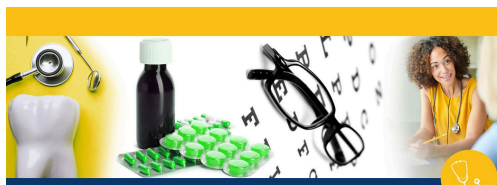
Roedd y practis yn dawel ac yn groesawgar ac roedd yr asesiad yn drylwyr. Gan fod hwn yn apwyntiad brys, nid oedd angen talu amdano.

Diolch byth, roedd popeth yn iawn. Yr unig gyngor oedd ganddynt oedd bod y diferion llygaid a ddefnyddiwyd ganddynt yn ystod yr apwyntiad yn golygu nad oeddwn yn gallu gyrru am ychydig oriau, ond nid oedd hynny'n broblem gan fy mod wedi cerdded adref!”

Nid oes angen ymweliad ysbyty arnoch bob amser ar gyfer problemau llygaid. Gall optometryddion arbenigol yn eich cymuned leol reoli a thrin llawer o gyflyrau bellach. Mae'n gyflymach, yn haws, ac yn agosach at adref.

Am fwy o fanylion, siaradwch â'ch optegydd lleol neu ewch i:

<https://bipab.gig.cymru/ysbytai/meddygon-teulu-deintyddion-optegwyr-ncns/optegydd/>



Dydd Dim Ysmygu 2026

Mewn cefnogaeth i Ddiwrnod Dim Ysmygu a gynhaliwyd ar 11 Mawrth 2026, rydym yn gofyn am eich cefnogaeth wrth rannu negeseuon allweddol y flwyddyn hon ac yn helpu preswylwyr ar draws Gwent i gymryd y cam allweddol tuag at ddyfodol heb ysmygu.

Eleni, rydym yn tynnu sylw at stori bersonol bwerus Lisa Brock, Uwch Ymarferydd Nyrso yng Ngwent, a gollodd ei mam yn drasig i ganser yr ysgyfaint. Canser yr ysgyfaint yw prif achos marwolaeth o ganser yn y DU o hyd, ac mae tua 90% o achosion yn gysylltiedig ag ysmygu. Yr hyn sy'n peri'r pryder mwyaf yw, efallai na fydd hanner y rheiny sy'n cael diagnosis yn goroesi y tu hwnt i'r flwyddyn gyntaf.

Ni fydd 50% o bobl sy'n cael diagnosis o ganser yr ysgyfaint yn byw am fwy na blwyddyn.

50% of people diagnosed with lung cancer won't live beyond a year.

Mae Jac yn meddwl mai peswch sydd gan Nanny Sue, ond canser yr ysgyfaint sydd ganddi, sydd wedi'i achosi gan ysmygu.

Jac thinks Nanny Sue just has a cough, but it's lung cancer caused by smoking.

Rhowch y gorau iddi nawr – cyn ei bod yn rhu hwyr.

Quit now - before it's too late.

0800 085 2219
teatwch/text HMQ
/to 80818

HEIPA FI STOPIO HELP ME QUIT

Mae Lisa wedi dewis rhannu ei phrofiad yn gyhoeddus er mwyn annog eraill i roi'r gorau iddi cyn iddi fod yn rhy hwyr. Yn ei neges fideo emosiynol, mae hi'n annog pobl sy'n ysmygu i gymryd camau nawr:

“Mae eich teulu eisiau atgofion gyda chi, nid atgofion ohonoch chi - Rhowch y gorau i ysmygu heddiw”.

LGallwch ddod o hyd i stori gyflawn Lisa (gan gynnwys dolen fideo) yma:

https://youtu.be/jGk_uYJNCVs

Sut Gall Partneriaid Gefnogi

Byddem yn ddiolchgar pe gallech gefnogi ein gweithgaredd Diwrnod Dim Ysmygu drwy:

- Rannu'r postiadau cyfryngau cymdeithasol y byddwn yn eu postio ar y diwrnod
- Cyfeirio eich cymunedau at wasanaethau Helpa Fi i Stopio y GIG, sydd am ddim.
- Annog sgysiau am roi'r gorau i ysmygu
- Hyrwyddo'r effaith gadarnhaol, sy'n newid bywydau, y mae rhoi'r gorau i ysmygu yn ei chael, dim ots pa oedran

Gadewch i ni eich helpu i roi'r gorau iddi:

- Ffoniwch: 0800 085 2219
- Neges Destun: HMQ i 80818
- Ewch i: [Helpa Fi i Stopio - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan](#)

Nid yw byth yn rhy hwyr i wneud newid, a gallai rhoi'r gorau iddi heddiw achub bywyd.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol  Clinigol
Clinical Futures



07507 330 206

Llinell Rhieni/Gofalwyr

Gwasanaeth neges destun (SMS)
ar gyfer rhieni/gofalwyr plant 5-16 oed



School Nursing Service
Ysgol Gynradd
Werde Ysgol Looked After Children
Pwy'n Gyhoeddus
Ysgol Gynradd
Werde Ysgol GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwasanaeth Testun Newydd i Rieni a Gofalwyr!

Mae Gwasanaeth Nyrsio Ysgol ABUHB yn gyffrous i lansio Llinwll Rhieni/Gofalwyr, gwasanaeth testun SMS newydd i rieni a gofalwyr plant rhwng 5 a 16 oed!

Gall rhieni a gofalwyr anfon neges destun at ein nyrsys ysgol ar 07507330206 am gyngor a chymorth arbenigol am iechyd a lles plentyn. *Atebir negeseuon testun o ddydd Llun i ddydd Gwener 9:00 - 16:00 (ac eithrio gwyliau banc) Mae nyrsys ysgol yn nyrsys iechyd cyhoeddus sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig a all helpu gydag amrywiaeth o broblemau iechyd corfforol ac emosiynol, fel lles emosiynol, mynd i'r toiled, imiwneiddio, hwyliau isel, straen arholiadau, hunan-niweidio, ymddygiad, perthnasoedd, bwyta'n iach a mwy.

Rydym wedi ei gwneud hi'n hawdd i staff a phartneriaid helpu i ledaenu'r gair am y gwasanaeth newydd cyffrous hwn. Ewch i'n **Padlet Nyrsio Ysgol** i weld a lawrlwytho'r adnoddau hyrwyddo. Os ydych yn rhiant eich hun, y ffordd orau o helpu i ledaenu'r gair yw trwy eich rhwydwaith personol. Anfonwch neges destun gyda'r rhif at ffrind, postiwch ar WhatsApp yr ysgol, neu rhannwch ein postiadau ar gyfryngau cymdeithasol (@schoolnursingab) Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar **wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan**. Am ragor o wybodaeth am sut mae Chat Health yn defnyddio eich data, **ewch i wefan ChatHealth**.

Mae Canllaw Iechyd Gwent wedi cael adnewyddu!



Canllaw Iechyd Gwent
Dewch o hyd i'r gwasanaeth iechyd a lles cywir

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cofiwch fod Canllaw Iechyd Gwent yma i sicrhau eich bod chi a'ch teulu'n gwybod ble i fynd am help. Edrychwch arno yma:

<https://bipab.gig.cymru/ysbytai/canllaw-iechyd-gwent/>



Trefniadau Gwyliau Banc

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yma i chi 24 awr y dydd, 365 dydd y flwyddyn. Gyda gwyliau banc y Nadolig yn agosáu'n gyflym, mae'n syniad da sicrhau bod eich cwrteisi meddyginiaeth wedi'i stocio'n llawn, a allai eich helpu i drin afiechydon ac anhwylderau cyffredin yn y cartref.

Os ydych angen cymorth meddygol brys dros gyfnod y Gwyl Banc, ewch ymlaen at Canllaw Iechyd Gwent am gyngor ar ble i fynd:

<https://bipab.gig.cymru/ysbytai/canllaw-iechyd-gwent/>

. Am broblemau deintyddol brys, cysylltwch â Llinell Gymorth Ddeintyddol Awyr Agored ar 01633 744387

**Y Tu Allan i
Oriau**

**Dylai unrhyw un sydd yn profi
symptomau bygythiol i fywyd ffonio 999
neu fynd yn syth i Adran Brys Ysbyty
Prifysgol The Grange.**

I ddod o hyd i'n rhennir gwyliau banc Fferyllfa'r Pasg, ewch i:

<https://bipab.gig.cymru/ysbytai/fferyllfeydd/rotai-y-tu-allan-i-oriau-ac-oriau-agor-estynedig/>

Gwybodaeth Bwysig

Bydd Rhaglen Ysgogiad Gwanwyn COVID-19 yn dechrau ar 13 Ebrill 2026

Prif nod rhaglen frechu COVID-19 genedlaethol yw atal salwch difrifol (ymddangosfa ysbytai a marwolaethau) sy'n deillio o COVID-19. Gan fod brechlynnau COVID-19 sydd ar gael ar hyn o bryd yn cynnig amddiffyniad cyfyngedig yn erbyn clefyd ysgafn ac asymptomatig, mae canolbwynt y rhaglen yn y cynnig brechu i'r rhai sydd fwyaf tebygol o fanteisio'n uniongyrchol o frechu, yn enwedig y rhai sydd ag amodau iechyd sylfaenol sy'n cynyddu'r risg o gael eu mew'n ysbyty ar ôl heintiau.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am frechlynnau COVID-19 ar website:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19/>

Mae amser eto i gael eich brechlyn fflw tan ddiwedd Mawrth 2026. Am fwy o

wybodaeth, ewch i: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/aros-yn-dda-ac-iach/bywn-dda/imiwneiddiadau/brechiadau-ffliw-2025-26/>



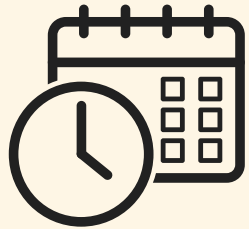
Cynllun Ymgysylltu Cymunedol

BLE GALLWCH CHI DOD O HYD I NI?

Mae ein rhaglen ymgysylltu cymunedol yn gyfle gwych i'r cyhoedd siarad â staff y Bwrdd Iechyd am wasanaethau a gofyn unrhyw gwestiynau yn ogystal â darparu adborth ar eu profiadau. Mae'r tîm yma i wrando a helpu. Mae ein hamserlen ymgysylltu yn cael ei diweddarau bob dydd ar ein gwefan:

www.bipab.gig.cymru/amdanom-ni/ymgysylltu/ymgysylltu-cymunedol/

Dyddiad y Cyfarfod Nesaf



TBydd y cyfarfod nesaf ar gyfer hyrwyddwyr o bob ardal yn digwydd ar **Dydd Iau 25 Mehefin 2026 am 11y.b.** drwy Microsoft Teams. Edrychwn ymlaen at eich gweld yn y cyfarfod ond os oes gennych unrhyw adborth neu gwestiynau yn y cyfamser, cysylltwch â ni!



Dilynwch ein **sianelau cyfryngau cymdeithasol** a **WhatsApp** i dderbyn y wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau iechyd yng Ngwent.

EIN DILYN/
FOLLOW US:



GIG
CYMRU
NHS
WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru abuhb.nhs.wales



Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Aneurin Bevan University Health Board



@BIPAneurinBevan @AneurinBevanUHB



DILYNWCH EIN SIANEL WHATSAPP:
FOLLOW OUR WHATSAPP CHANNEL:



01633 431890
ABB.Engagement@wales.nhs.uk



SGANIWCH FI
SCAN ME

Gobeithio bydd y cylchlythyr hwn yn ddiddorol ac yn llawn gwybodaeth ddefnyddiol. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu sylwadau, cysylltwch â ni ar

E-bost: ABB.Engagement@wales.nhs.uk

Ffôn: 01633 431890