



Hyrwyddwyr Cymunedol Nye Nye's Community Champions

Croeso i'ch Cylchlythyr Haf

Mae'r rhifyn hwn yn canolbwyntio ar eich helpu i gefnogi eich cymunedau gyda negeseuon allweddol am iechyd yn ystod misoedd yr haf – gan gynnwys ymwybyddiaeth haul a chanser, iechyd merched, a lles tymhorol.

Byddem wrth ein bodd â'ch cefnogaeth wrth ledaenu'r neges. Os allwch rannu'r negeseuon hyn ar draws eich rhwydweithiau, byddai hynny'n cael ei werthfawrogi'n fawr i helpu codi ymwybyddiaeth a ehangu ein cyrhaeddiad.



Canser & Sgrinio)

Negeseuon pwysig am gadw'n ddiogel wrth yr haul yr haf hwn..



Negesau Iechyd a Lles y Gwanwyn



Newyddion, Diweddariadau a Chofiaid am Brif Siartwyr

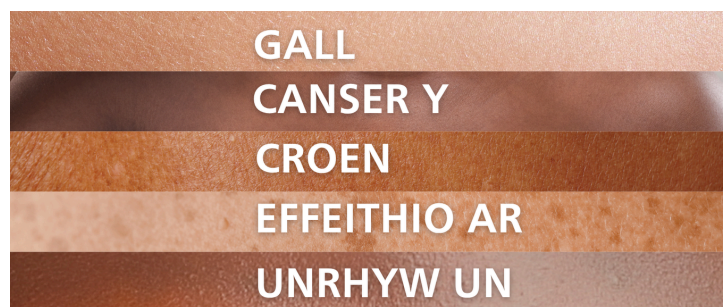


Canser & Sgrinio

Mae cancer y croen yn un o'r canserau mwyaf cyffredin yn y DU ac mae'r nifer o bobl sy'n datblygu e'n cynyddu.

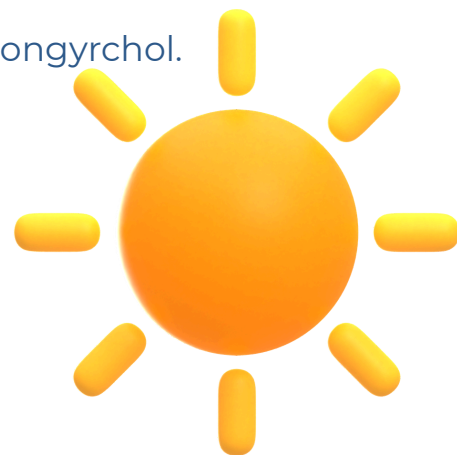
Mae cancer y croen, gan gynnwys melanoma - y ffurf fwyaf difrifol - ar gynydd. Gall dim ond un llosg haul bob dwy flynedd dreblu'r risg o'i ddatblygu. Fodd bynnag, gellir osgoi'r mwyafrif helaeth o achosion. Mae ymchwil yn dangos bod 86% o ganserau croen yn cael eu hatal trwy gamau diogelwch haul syml ond hanfodol.

Gormod o ymbelydredd uwchfioled (UV) o'r haul neu welyau haul yw prif achos cancer y croen. Yn y DU, gellid atal bron i 9 o bob 10 achos o felanoma, y math mwyaf difrifol o ganser y croen, drwy fwynhau'r haul yn ddiogel ac osgoi defnyddio gwelyau haul (Cancer Research UK, Ebrill 2017)



Dyma rai awgrymiadau ar gyfer cadw'n ddiogel yn yr haul:

- Mae eli haul gydag o leiaf SPF 30 a sgôr UVA o 5 neu 6 seren yn cael ei ystyried yn gyffredinol fel safon dda o amddiffyniad rhag yr haul yn ogystal â chysgod a dillad.
- Rhewch eli haul ymlaen o leiaf 15 munud cyn mynd allan a'i rhoi ymlaen eto bob dwy awr, yn enwedig yn ystod ymarfer corff neu nofio.
- Gwisgwch sbectol haul gyda sgôr UV400 a marc CE.
- Gwisgwch het ymyl llydan sy'n gorchuddio'r pen, y clustiau a'r gwddf
- Arhoswch allan o'r haul yn ystod oriau brig, sef 11yb - 3yp.
- Eisteddwch yn y cysgod ac arhoswch allan o olau haul uniongyrchol.



Mae rheol "ABCDE" yn helpu i adnabod arwyddion rhybudd cyffredin melanom, y math mwyaf difrifol o ganser croen:

- **A** - Anfantais: Nid yw hanner y smotyn yn cyfateb i'r llall.
- **B** - Ffin: Mae'r ymylon yn afreolaidd, craciedig, gyda chnog, neu'n aneglur.
- **C** - Lliw: Nid yw'r lliw yn unffurf, gyda gwahanol fathau o frown, du, pinc, coch, gwyn, neu las.
- **D** - Diamedr: Mae'r smotyn fel arfer yn fwy na 6mm (tua maint erser pensel).
- **E** - Newid: Mae'r mân-grwyd yn newid o ran maint, siâp, neu liw, neu'n datblygu symptomau newydd

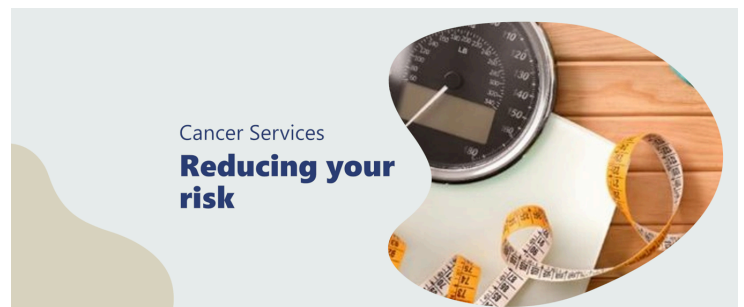
Anogwch eraill i wirio eu croen!

Ymwybyddiaeth Canser - Tu Hwnt i'r Croen

Gellir atal tua **phedwar o bob deg** cancer trwy ddilyn ffordd iach o fyw.

Gwneud newidiadau cadarnhaol yw'r peth pwysicaf y gallwch ei wneud i gefnogi eich iechyd a'ch lles. Gall y newidiadau syml hyn helpu i leihau eich risg o ganser:

- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Yfed llai o alcohol
- Gwyllo'ch pwysau
- Bwyta diet cytbwys ac iach
- Symud mwy
- Cadw'n ddiogel yn yr haul



Mae darganfod cancer yn gynnar yn golygu ei fod yn haws ei drin. Felly, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o unrhyw symptomau newydd neu bryderus.



Mae'r math o newidiadau y dylech gadw llygad allan amdanynt yn cynnwys:

- Peswch, poen yn y frest a diffyg anadl
- Newidiadau i'ch arferion o ran y coluddyn
- Teimlo'n chwyddedig
- Gwaedu
- Lymphiau
- Man du ar y croen
- Colli pwysau heb esboniad
- Poen yn y bol neu'r cefn.
- Diffyg traul
- Croen sy'n cosi ac yn felyn
- Teimlo'n flinedig ac yn sâl

Canolbwynt Iechyd Menywod

Wrth wraidd ein cymunedau ledled Gwent, mae menywod ac unrhyw un sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd menywod, dim ots pa oed, yn haeddu teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu deall a'u cefnogi.



Rydym am i fenywod ledled Gwent gael y wybodaeth, y dewis a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i wneud penderfyniadau sy'n adlewyrchu eu blaenoriaethau iechyd, yn cefnogi eu lles ac yn eu helpu i fyw'n dda yn ystod pob cam o fywyd.

O ganlyniad i hyn, lansiwyd canolfan iechyd ar-lein i fenywod gyda gwybodaeth i'ch helpu i fyw ffordd o fyw iachus, manylion grwpiau cymunedol a digwyddiadau lleol gerllaw i gefnogi eich iechyd, a chanllawiau ar sut i gael cymorth pellach gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol, os oes angen. Ewch i: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/hwb-iechyd-menywod/>



Sgrinio Canser y Fron

Mae sgrinio'r fron yn chwilio am ganser y fron cyn i symptomau ddangos. Mae hyn yn cynnwys cymryd mamogramau, sef pelydrau-x o'r fron..

Mae menywod sy'n byw yng Nghymru, rhwng 50 a 70 oed, yn cael eu gwahodd i gael prawf sgrinio ar y fron bob 3 blynedd. Ni fydd menywod 70 oed a hŷn yn cael eu gwahodd i gael prawf sgrinio, ond gallant gysylltu â Phrawf Bron Cymru a gofyn am apwyntiad.

Sgrinio Canser Ceg y Groth

Mae sgrinio serfigol yn chwilio am fathau risg uchel o'r Papilomafirws Dynol (HPV) a all achosi newidiadau celloedd i'r serfics.

Mae pobl rhwng 25 a 64 oed yn cael eu gwahodd i gael sgrinio serfigol bob 5 mlynedd



Sgrinio Serfigol Cymru
Cervical Screening Wales



Y Menwpaws

Mae'r menopos yn gyfnod naturiol o fywyd sy'n effeithio ar bobl sydd wedi'u geni ag ofariau. Mae nodi diwedd y mislif a gall amrywiaeth o newidiadau corfforol ac emosiynol ddod yn ei sgi. Mae'r dudalen hon yn cynnig gwybodaeth, cefnogaeth ac adnoddau i fenywod, dynion trawsryweddol, pobl anneuaidd a theuluoedd.

Pa bynnag gam rydych chi ynddo - perimenopos, menopos neu ôl-menopos - nid ydych chi ar eich pen eich hun. Am fwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/hwb-iechyd-menywod/menopos/>



Negesau Iechyd a Lles y Gwanwyn



Torri'r Chwedlau Cyffredin am Ddeintiau a Gwynfyd

Mae Mehefin yn Fis Gwenu Cenedlaethol. Gall camwybodaeth arwain at arferion iechyd y geg gwael, ond y newyddion da yw nad oes rhaid i edrych ar ôl eich gwên fod yn gymhleth. Isod, rydym yn dangos beth sy'n fyth a beth sy'n ffaith ac yn rhannu awgrymiadau syml, ymarferol i helpu i gadw'ch ceg yn iach.

✗ Myth

Nid oes gan ddiabetes Math 1 neu Math 2 unrhyw beth i'w wneud â'ch ceg

✓ Ffaith

Mae cysylltiad agos rhwng diabetes ac iechyd y deintgig. Gall clefyd y deintgig wneud diabetes yn anoddach i'w reoli, a gall peidio â rheoli diabetes yn effeithiol wneud clefyd y deintgig yn waeth. Os oes gennych ddiabetes math 1 neu fath 2 ac nad ydych wedi cael gwiriad iechyd y deintgig, mae'n bwysig gwneud hynny. Gall glanhau rhwng eich dannedd bob dydd gyda floss neu frwsys rhyng-ddeintyddol helpu i wella iechyd deintgig a rheoli diabetes.

✗ Myth

Dylech rinsio eich dannedd gyda dŵr ar ôl brwsio

✓ Ffaith

Na! Mae poeri past dannedd allan a pheidio â rinsio yn diogelu'r dannedd am fwy o amser

✗ Myth

Fe ddylech wlychu eich brws dannedd cyn brwsio

✓ Ffaith

Na! Brws dannedd sych sydd orau. Bydd gwlychu'r brws dannedd yn gwanhau'r past dannedd ac yn gwneud y fflworid yn llai effeithiol



MYTH ✗
You should wet your toothbrush before brushing
TRUTH ✓
No! A dry toothbrush is best. Wetting the toothbrush will dilute the toothpaste making the fluoride less effective



MYTH ✗
You should rinse your teeth with water after brushing
TRUTH ✓
No. Spitting out toothpaste and not rinsing helps protect the teeth for longer

MYTH ✗
Type 1 or Type 2 diabetes are nothing to do with the mouth.
TRUTH ✓
Having gum disease makes diabetes control much less successful.



Cadw'n Ddiogel yn y Tywydd Poeth



Yn y tywydd poeth hwn, gofalwch amdanoch chi eich hun ac eraill. Gall y rhan fwyaf ohonom fwynhau'r tywydd poeth yn ddiogel, ond cadwch lygad am y rhai sy'n fwy agored i niwed yn ystod y tywydd poeth

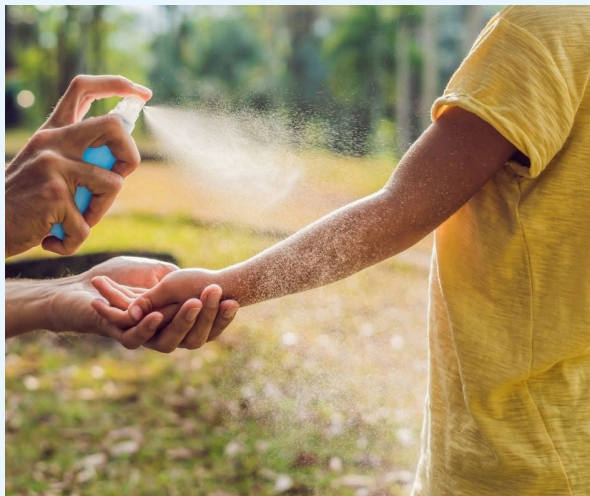
Y prif risgiau sy'n gysylltiedig â thywydd poeth yw:

- peidio ag yfed digon o ddŵr (dadhydradu)
- gorboethi, sy'n gallu gwaethygu symptomau i bobl sydd eisoes yn cael problemau gyda'u calon neu yn anadlu
- gorludded gwres a thrawiad gwres
- llosg haul

Gall tywydd poeth effeithio ar unrhyw un, ond y bobl fwyaf agored i niwed yw pobl hŷn (yn enwedig y rhai dros 75 oed) a phlant ifanc. Meddyliwch am:

- y rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain neu mewn cartref gofal
- pobl sydd â salwch difrifol neu hirdymor – gan gynnwys afiechyd y galon neu'r ysgyfaint, diabetes, clefyd yr arennau, clefyd Parkinson neu rai cyflyrau iechyd meddwl
- y rheini a allai ei chael hi'n anodd cadw'n oer – babanod a phlant ifanc iawn, y rheini sy'n gaeth i'w gweliâu, y rheini sydd â dibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol, neu'r rheini sydd â chlefyd Alzheimer
- pobl sy'n treulio llawer o amser y tu allan neu mewn mannau poeth – y rheini sy'n byw mewn fflat ar y llawr uchaf, y digartref neu'r rhai y mae eu swyddi y tu allan

Mae ysgolion bron wedi cau am y Haf



Osgoi anghysur diangen neu deithiau i'r Fferyllfa dros yr haf trwy fod yn barod am broblemau sy'n gysylltiedig â gwres, fel haul llwglyd, dadhydradiad, prysur a ffefr ffyn.

Mae'n syniad da i stocio'r canlynol:



Gwrthseithydd pryfyn



Pils gwrthhistamin



Criw hysbyseb gwrth-histamin



Pecynnau ail-ddamadïo



Halen haul



Ar ôl yr Haul



Plastrau

Arhos yn ddiogel a mwynhewch y haf!

COFNOD: Gwasanaeth Ail Achosion Cyffredin



Gall eich fferyllfa leol eich helpu gyda llawer o bryderon iechyd cyffredin, gan gynnig cymorth cyflym heb yr angen i weld Meddyg Teulu.

Mae pob fferyllfa yng Ngwent yn cynnig cyngor a thriniaeth am ddim ar gyfer 26 o afiechydon ysgafn cyffredin fel rhan o'r Gwasanaeth Afiechydon Cyffredin. Mae rhai cyflwr a gynhwysir gan y gwasanaeth yn cynnwys y rhai a welir yn aml yn ystod misoedd yr Haf, megis:

- Alergedd i lwyth
- Llygad llosg
- Llygaid Sych



Mae Gwasanaeth Clefydau Cyffredin yn caniatáu i drigolion lleol gael eu gweld gan fferylllyddion hyfforddedig, sy'n gallu asesu symptomau, rhoi cyngor cyfrinachol, a darparu triniaeth os oes angen. Gan mai cyfnod prysur yw'r Haf mewn ffyrdd fferyllol cymunedol, rydym yn argymhell gwneud apwyntiadau, felly mae'r cleifion yn cael eu hannog i ffonio ymlaen llaw cyn ymweld â'u fferyllfa ddewisol ac fel arfer caiff eu gweld o fewn 24 awr. Efallai y gofynnir i gleifion gofrestru ar gyfer y Gwasanaeth Afiechydon Cyffredin am ddim. Ar gyfer poen yn y gwddf a heintiau urinary, gellir gwneud prawf syml i weld os oes angen gwrthfotigau.

Dewch o hyd i restr o'r holl amodau sydd wedi'u cwmpasu o dan Wasanaeth Clefydau Cyffredin yn: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/fferyllfeydd/gwasanaeth-anhwylderau-cyffredin/>

Canllaw Dda ar Yfed Dŵr

Sicrhau ein bod ni'n yfed digon yw mor bwysig i'n cyrff fel nad hyd yn oed pan mae lefelau'n gostwng yn ychydig, gallwn ddechrau teimlo'r effaith. Peidio â yfed digon all achosi cur pen, teimladau o ben cymylog, blinder, ffocws gwael a gwefusau sych.



Gall dadhydradiad sy'n para am gyfnod hir wneud i bobl syrthio'n aml, cael stwff ynddo, cael cof gwael ac mae dadhydradiad yn gallu cael ei gysylltu â heintiau'r llwybr wrinol

Mae angen i oedolion yfed tua 1.5–2 litr o hylif y dydd. Mae cwpan neu gwydr arferol tua 200 mililitr felly mae hyn yn cyfateb i 8-10 diod y dydd.

Mae angen i oedolion yfed tua 1.5–2 litr o hylif y dydd. Mae cwpan neu gwydr arferol tua 200 mililitr, felly mae hyn yn gyfateb i 8-10 diod y dydd.

Paidiwch anghofio y gall anghenion hylif amrywio yn dibynnu ar ffactorau amrywiol gan gynnwys lefel y gweithgaredd corfforol – mae pobl sy'n fwy egniol angen yfed mwy.

Trefniadau Gwyl y Banc

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yma i chi 24 awr y dydd, 365 dydd y flwyddyn. Gyda gwyliau banc y Haf 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'r Llinell Gymorth Deintyddol Y Tu Allan i Orlau ar 01633 744387 neu cofrestrwch ar borth Mynediad Deintyddol:

<https://igdc.gig.cymru/cyfeiriadur-cynnyrch/ein-gwasanaethau-digidol/porth-mynediad-deintyddol/>

**Y Tu Allan i
Orlau**

**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-orlau-ac-orlau-agor-estynedig/>



Newyddion, Diweddariadau a Chofiaid am Brif Siartwyr

Cyflwyno brechlyn MenB i bobl ifanc yng Nghymru cyn y flwyddyn academiaidd newydd



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Bydd pobl ifanc yng Nghymru yn cael cynnig brechiad Meningococol B (MenB) am y tro cyntaf yn hydref 2026, fel rhan o raglen sydd ar gael am gyfnod cyfyngedig o amser. Mae'r rhaglen yn cael ei chyflwyno fel mesur rhagofalus yn dilyn yr achosion digynsail o MenB, yn bennaf ymhlith myfyrwyr Prifysgol Caint, ym mis Mawrth 2026 a chlystyrau eraill mwy diweddar mewn rhannau eraill o'r DU.

MenB yw'r achos mwyaf cyffredin o glefyd meningococol ymledol yn y DU, a gall achosi llid yr ymennydd a sepsis, y ddau ohonynt yn gallu peryglu bywyd.

Mae tystiolaeth yn dangos bod pobl ifanc yn wynebu risg uwch o ddal MenB, a bod risgiau penodol yn gysylltiedig â lleoliadau addysg uwch oherwydd lefelau uchel o gymysgu cymdeithasol agos.

Bydd y brechiadau'n cael eu rhoi rhwng mis Gorffennaf a mis Rhagfyr 2026 a byddant ar gael i bawb sy'n 17 ac 18 oed ar hyn o bryd (a anwyd rhwng 1 Medi 2007 a 31 Awst 2008), yn ogystal ag unrhyw un rhwng 18 a 25 oed a fydd yn mynd i mewn i addysg uwch neu addysg bellach breswyl am y tro cyntaf yn hydref 2026, gan gynnwys myfyrwyr rhyngwladol.

Bydd y brechlyn yn cael ei gynnig mewn rhaglen dau ddos. Bydd unigolion 17 i 18 oed yn cael llythyr gwahoddiad gan eu bwrdd iechyd o 6 Gorffennaf yn rhoi manylion am sut i gael eu brechlyn. Bydd angen i unigolion 18 i 25 oed a fydd yn mynd i addysg uwch neu addysg bellach breswyl am y tro cyntaf yr hydref hwn, gan gynnwys myfyrwyr rhyngwladol, gysylltu â'u bwrdd iechyd ar ôl 20 Gorffennaf i gael rhagor o wybodaeth.

Am fwy o wybodaeth, ewch i [Llid yr ymennydd a chlefyd meningococol - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Mae eich GIG..

..llawn BALCHDER – PRIDE

Wrth i ni feddwl am fis Balchder, a gynhaliwyd yn mis Mehefin, rydym yn myfyrio ar ein gweledigaeth o GIG lle mae pawb wedi'u grymuso, yn cael eu gwerthfawrogi, ac yn rhydd i fod yn eu hunain. Mae creu'r amgylchedd hwnnw yn gyfrifoldeb ar y cyd.

Bob blwyddyn, gofynnir pam mae Balchder yn parhau i fod yn bwysig. Mae Balchder yn bodoli oherwydd bod cydraddoldeb a hawliau wedi cael eu hennill trwy ymdrech galed, gan alluogi pobl LGBTQIA+ i fyw'n agored ac yn ddidwyll.

Er bod cynnydd wedi'i wneud, ni ddylid byth gymryd y rhyddid hynny yn ganiataol. Nid dathlu gwahaniaeth yw pwrpas Balchder. Mae'n ymwneud â chydabod hanes o anghydraddoldeb, sefyll yn erbyn gwahaniaethu, a sicrhau bod gan bawb yr un rhyddid i fyw, gweithio a ffynnu fel eu gwir hunan.

Y Mis Balchder/Pride hwn, rydym yn gwahodd pawb i ystyried beth y gallant ei wneud i greu gweithle mwy cynhwysol. Mae pob gweithred, pob sgwrs, a phob gweithred o gynghreiriaeth yn helpu i adeiladu diwylliant lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu parchu, ac yn gallu bod eu hunain.

Mae ein neges yn syml:

“FY NI!!!”



Fideo 'Bod Ti', neges ysbrydoledig i bawb y gallwch ei wyllo yma:

<https://fb.watch/Hukrs3WaLH/>



Peidiwch â cholli eich archwiliad diabetes blynyddol

Mae byw gyda diabetes yn golygu bod gofal rheolaidd yn bwysig a'ch adolygiad blynyddol yw un o'r apwyntiadau pwysicaf y gallwch eu mynychu.



Mae archwiliadau blynyddol yn helpu i:

- ✓ Monitro rheoli siwgr gwaed
- ✓ Sylwi ar arwyddion cynnar o gymhlethdodau
- ✓ Gwirio iechyd y galon, yr arennau, y llygaid a'r traed
- ✓ Addasu meddyginiaethau a chynlluniau gofal os oes angen
- ✓ Rhoi cyfle i chi ofyn cwestiynau a chael cymorth

Mae llawer o gymhlethdodau diabetes yn datblygu'n araf a heb symptomau - ond gyda gwiriadau rheolaidd, gellir eu hatal neu eu rheoli'n gynnar.

Os oes gennych ddiabetes, gwnewch yn siŵr bod eich adolygiad blynyddol wedi'i drefnu - mae'n gam allweddol i gadw'n iach a byw'n hyderus.

Os wyt ti'n ysmegu, rydw i'n ysmegu

**OS YDYCH CHI'N YSMYGU,
RYDW I'N YSMYGU.
STOPIWCH NAWR.**

Mae mwg ail-law yn dod i mewn i ystafelloedd aros ysbytai, wardiau a hyd yn oed ysgyfaint ein cleifion mwyaf bregus, a dyna pam ei bod **YN ERBYN Y GYFRAITH I YSMYGU AR SAFLEOEDD YSBYTY.**

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Mae mwg eilaidd yn dod i ystafelloedd aros ysbytai, wardiau a hyd yn oed yr ysgyfaint o'n cleifion mwyaf bregus, dyna pam mae'n erbyn y gyfraith i ysmegu ar safleoedd ysbytai.

Cael help am ddim i STOPIO NAWR a gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'ch iechyd a'r rhai o'ch cwmpas. Ymweld: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/aros-yn-dda-ac-iach/helpwch-fi-i-roir-gorau/>

Jest gofyn...

"A allai fod yn sepsis?"



Mae sepsis yn peryglu bywyd. Gall fod yn anodd i'w adnabod.

Mae yna lawer o symptomau posibl, a gallant fod yn debyg i symptomau cyflyrau eraill, gan gynnwys y fflw neu haint ar y frest.

Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi neu rhywun yr ydych chi'n gofalu amdanynt symptomau sepsis, **ffoniwch 999** neu ewch i'r **Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor**. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymddiried yn eich greddf.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor os:

Efallai bod sepsis ar fabanod a phlant ifanc os:

- Ydynt yn anadlu'n gyflym iawn
- Ydynt yn cael 'ffit'
- Ydynt yn edrych yn frith, yn las, neu'n welw – ar groen tywyllach, gall newidiadau i liw'r croen fod yn fwy amlwg ar du mewn rhan isaf y breichiau neu ar gledrau'r dwylo
- Oes ganddynt frech nad yw'n pylu pan fyddwch chi'n rhoi pwysau arno
- Byddant yn swrth iawn neu'n anodd eu deffro
- Byddant yn teimlo'n anarferol o oer pan fyddwch eu cyffwrdd

Efallai bod sepsis ar blentyn dan 5 oed os:

- Nad ydynt yn bwydo
- Ydynt yn chwydu dro ar ôl tro
- Nad ydynt wedi pasio wrin am 12 awr
-

Mae symptomau mewn oedolion neu blant hŷn yn cynnwys:

- Lleferydd aneglur neu ddryswch
- Cryndod eithafol neu boen yn y cyhyrau
- Pasio dim wrin (mewn diwrnod)
- Diffyg anadl difrifol
- Teimlo eich bod chi am farw
- Croen brith neu liw anarferol

Gwasanaeth Cyngor a Chyswilt Cleifion (PALS)



Mae PALS yn bwynt cyswilt arbennig ar gyfer cleifion, eu teuluoedd, a gofalwyr sy'n cynnig cyngor cyfrinachol, cymorth a gwybodaeth ar faterion sy'n ymwneud â iechyd.

Mae tîm PALS yma i wrando a'ch chynorthwyo os:

- oes gennych ymholiad neu broblem ond nad ydych yn gwybod pwy i gysylltu â hwy
- ydych eisiau siarad â rhywun nad ydynt yn ymwneud yn uniongyrchol â'ch gofal
- ydych eisiau gadael adborth am eich profiad neu ganmol gwasanaeth neu aelod penodol o staff
- oes gennych awgrym am sut y gallwn wneud gwelliannau

Mae'r tîm PALS wedi ymrwymo i ddatrys unrhyw ymholiad, problemau neu bryderon yn gyflym ac yn uniongyrchol gyda'r staff perthnasol. Byddant yn cadw cysylltiad gyda chi dros y ffôn ac/neu e-bost er mwyn sicrhau y caiff eich pryderon sylw prydlon

Cysylltwch â Thîm PALS:

Rhif ffôn: 01633 493753

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

Sylwch os gwelwch yn dda: Os yw llinell ffôn PALS yn brysur, efallai y bydd eich galwad yn mynd i beiriant ateb. Gadewch neges a'ch manylion cyswilt a bydd aelod o'r tîm yn dychwelyd eich galwad o fewn 24 awr.



Cynllun Ymgysylltu Cymunedol

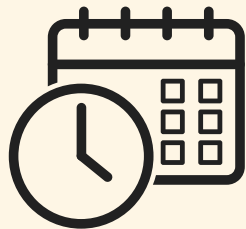


BLE GALLWCH CHI DOD O HYD I NI?

Mae ein rhaglen ymgysylltu cymunedol yn gyfle gwyh 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 diwedddaru 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 24 Medi 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**