



# Hyrwyddwyr Cymunedol Nye Nye's Community Champions



Rhifyn 29

Tachwedd 2025

## Croeso i'ch Cylchlythyr Tachwedd

Yn ystod cyfarfod Tachwedd, croesawom **Jacob Guy** a siaradodd am y rhaglen **O Dadau i Dadau** lle gall tadau newydd a thadau disgwylidig gofrestru ar raglen sy'n anelu at gefnogi tadau ar eu taith newydd o'r rhiantiaeth. Mae'r rhaglen 10 wythnos O Dadau i Dadau yn cael ei rhedeg gan Datblygu Chwaraeon Torfaen ac yn cwmpasu amrywiaeth o bynciau megis cymorth cyntaf plant, iechyd a lles, maeth a magu plant. Mae'r rhaglen yn cynnwys gweithdai a sgysiau, gan gwmpasu amrywiaeth eang o bynciau i gefnogi tadau ar eu taith fel rhieni. Mae rhai o'r gweithdai yn cynnwys:



- Iechyd a Lles
- Deiet a Maeth
- Gwybodaeth am Ffliwmis a Gwarchodwr Iechyd
- Seicoleg
- Gamblo a hapchwarae



Ar ôl cwblhau'r rhaglen, caiff tadau gyfle i ymgysylltu â grwpiau cymunedol lleol, clybiau a fforwmau sy'n addas ar eu cyfer.

## Chris Hooper - Tîm Partneriaeth Rhanbarthol



Mae Chris yn gweithio i'r Tîm Partneriaeth Ranbarthol ac mae wedi cefnogi datblygiad y strategaeth eiriolaeth ranbarthol ar gyfer Gwent. Bydd yn rhoi trosolwg o Eiriolaeth, beth ydyw a sut mae'n helpu pobl i gael eu dymuniadau a'u barn wedi'u hystyried a sefyll dros eu hawliau.

Bydd Chris hefyd yn trafod y gwahanol fathau o eiriolaeth sydd ar gael yng Ngwent ac yn rhoi trosolwg o linell gymorth Mynediad at Eiriolaeth Gwent, sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyda chyfeirio ac atgyfeiriadau at wasanaethau eiriolaeth i oedolion.





GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

Dyfodol  
Clinigol  
Clinical  
Futures



# Trefniadau ar gyfer Gwasanaethau Adsefydlu Strôc yn y Dyfodol

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn gyfrifol am yr holl wasanaethau iechyd ar draws hen sir Gwent (gan gynnwys ardaloedd awdurdodau lleol Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Thorfaen) a rhywfaint o boblogaeth Dde Powys.

## Dweud eich dweud...

ar drefniadau ar gyfer Gwasanaethau Adsefydlu Strôc yn y dyfodol



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board



Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn adolygu trefniadau tymor hwy ar gyfer gwasanaethau adsefydlu trawiadau yn y galon, a gantrwyd mewn un ysbyty fel talfyriad dros dro yn 2023. Rydyn ni wedi cychwyn cyfnod o dair wythnos o ymgynghoriad cyhoeddus er mwyn casglu barn pobl ar y ddarpariaeth orau hirdymor ar gyfer gwasanaethau adsefydlu trawiadau yng Ngwent.

Mae'r cyfnod ymgysylltu hwn sy'n para tan Dydd Gwener 30 Ionawr 2026, yn gyfle pwysig i gleifion, gofalwyr, trigolion lleol, staff, gwirfoddolwyr partneriaeth ac grwpiau cymunedol rannu eu barn ac roi adborth. Rydym yn gwahodd y cyhoedd i roi ychydig o funudau i adolygu ein cynigion. Gellir rhannu barn trwy gwblhau'r arolwg ar-lein, neu drwy fynychu un o'r sesiynau gwybodaeth gyhoeddus a gynhelir mewn gwahanol leoliadau ledled Gwent.

- Dydd Mercher 26ain Tachwedd, 4yh - Canolfan Tabor, Brynmawr
- Dydd Llun 15eg Rhagfyr, 5yh - Canolfan Stocktonville, Tredegar
- Dydd Mercher 7ed Ionawr, 5.30yp - Ysbyty Neuadd Nevill, Y Fenni
- Dydd Mercher 14eg Ionawr, 3.30yp - Canolfan Gymunedol Stow Park, Casnewydd
- Dydd Llun 19 Ionawr, 4yp - Ar-lein trwy MS Teams
- Dydd Mercher 28ain Ionawr, 5.30pm - Neuadd y Gweithwyr Blaenafon
- I gadarnhau - Canolfan Bridges, Trefynwy (wedi ei oedi oherwydd Storm Claudia)

Darllenwch y briff llawn, rhannwch eich barn, a darganfyddwch fwy o wybodaeth yma:

<https://bipab.gig.cymru/amdanom-ni/ymgysylltu/ymgysylltu-ymgynghori-cyhoeddus/cyfleoedd-presennol/trefniadau-ar-gyfer-gwasanaethau-adsefydlu-stroc-yn-y-dyfodol/>



Gallwch hefyd gyflawni ein arolwg, a gellir ei gyrchu trwy'r URL isod neu'r côd QR a arddangosir:

<https://forms.office.com/e/240EWsFa37>

## Brechu Grybwyll 2025 / 2026

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a Iechyd Cyhoeddus Cymru yn annog pob grŵp cymwys, yn enwedig plant 2–3 oed a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd hirdymor, megis diabetes ac asthma, i gael eu brechlyn fflw am ddim cyn gynted â phosibl yn dilyn tystiolaeth bod y fflw yn cylchredeg yn gynharach nag arfer yng Nghymru. Mae'r data diweddaraf yn dangos bod y fflw yn cylchredeg yn y gymuned a bod tymor y fflw wedi dechrau'n gynharach nag arfer.

- I gael rhagor o wybodaeth am Chwistrell Fflw Trwynol i Blant, ewch i: [\*\*Fflw Trwynol Plant - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan\*\*](#)
- I gael rhagor o wybodaeth am pwy sy'n gymwys i gael Brechlyn Fflw am ddim, ewch i: [\*\*Brechiadau Fflw 2025/26 - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan\*\*](#)



Gallwch gael eich brechlyn fflw yn eich Meddygfa, eich Fferyllfa, Canolfan Frechu Cwmbrân neu un o'n Clinigau Brechu Cymunedol. I gael gwybod mwy, ewch i: [\*\*Clinigau Brechu Dros Dro - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan\*\*](#) neu cysylltwch â'n Tîm Trefnu Apwyntiadau Brechlynnau ar 0300 303 1373.

## Helpwch Ni I Atal Lledaeniad Heintiau



Mae heintiau anadlol gaeafol yn cynyddu ar draws ein hosbitaleoedd a'n cymunedau, gan achosi mwy o gymeriadau ysbyty - yn enwedig ymhlith grwpiau bregus fel oedolion hŷn, babanod, a'r rhai sydd eisoes â chyflyrau anadlol.

Os ydych chi'n bwriadu ymweld â un o'n safleoedd ysbytai yn yr wythnosau nesaf, gallwch helpu i amddiffyn cleifion, staff, a chi eich hun drwy gymryd ychydig o gamau syml:

- Ymarfer hylendid dwylo da: Golchwch eich dwylo'n rheolaidd â sebon a dŵr, neu defnyddiwch diheintydd dwylo.
- Rhowch fasg mewn lleoliadau ysbyty: P'un a ydych yn mynychu apwyntiad neu'n ymweld â rhywun annwyl, rydym yn eich annog i wisgo masg i helpu i leihau lledaeniad afiechyd..
- Cael eich brechu: Os ydych chi'n gymwys i'r brechlynnau fflw neu COVID, peidiwch â gohirio, sicrhewch eich bod yn cael eich un chi.
- Ymweld yn gyfrifol: Os ydych yn teimlo'n sâl, os gwelwch yn dda peidiwch â ymweld â phobl fregus i helpu i'w cadw'n ddiogel.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

Dyfodol Clinigol  
Clinical Futures



## Mae'r tymheredd yn gostwng ledled Gwent - gadewch i ni ofalu amdano'n gilydd!

Gall tywydd oer fod yn beryglus i bobl hŷn neu bobl sy'n agored i niwed, yn enwedig y rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain. Gall tymheredd is arwain at lithro, cwmpo ac anafiadau, gwaethygu cyflyrau anadlol, a chynyddu bregusrwydd i firysau gaeaf fel ffliw, Covid-19, ac RSV.



Gallai cadw llygad ar rywun sy'n agored i niwed wneud gwahaniaeth enfawr. Gallech helpu drwy:

- Gwneud yn siŵr eu bod yn gynnes a bod ganddynt wres, blancedi a diodydd poeth
- Sicrhau eu bod yn gynnes ac yn cael gwres, blancedi a diodydd poeth
- Gwirio bod ganddynt fwyd maethlon, meddyginiaeth a thraedwisg gadarn
- Cynnig i gasglu siopa neu bresgripsiynau



**Gall y gweithredoedd syml hyn o garedigrwydd achub bywydau**

**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

## Paid ag anghofio bod Canllaw Iechyd Gwent yma i sicrhau eich bod chi a'ch teulu yn gwybod ble i fynd am gymorth

I helpu i ddod o hyd i'r gwasanaeth iechyd a lles cywir i chi ac eraill, ewch i:

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





## Cadwch Eich Cypyrddau Meddyginiaethau wedi'u Stocio



Gall cwpwrdd meddyginiaeth sydd wedi'i stocio'n dda, yn enwedig dros y Gaeaf, eich helpu i drin afiechydon a salwch cyffredin. Er enghraifft, mae'n ddefnyddiol cadw:

- Diferion llygaid
- Gwrthfitaminau
- Paracetamol, Aspirin ac Ibuprofen
- Gwrth-histamynnau
- Sberi Nasal
- Loffion Ar gyfer Ciwb a Thwymyn
- Hufen gwrthfeirws
- Sblastri
- Tymhereddmesur

## Archebwch Eich Presgripsiynau mewn pryd ar gyfer y Nadolig



Gyda gwyliau banc Nadolig eleni yn agosáu'n gyflym, rydym yn annog preswylwyr i archebu unrhyw feddyginiaeth ailadroddol cyn gynted ag sy'n bosibl i sicrhau eu bod â digon i'w cadw drwy'r cyfnod gwyliau.



Gan y bydd pob llawfeddygfa teuluol ac y mwyafrif o fferyllfeydd cymunedol ar gau ar Ddiwrnod Nadolig, Diwrnod Blwch a Dydd Calan, bydd mynediad i warws fferyllfeydd yn gyfyngedig iawn dros y dyddiau hyn ac mae timau fferyllfeydd yng Ngwent yn gofyn i gleifion baratoi ar gyfer eu hanghenion meddyginiaeth trwy eu harchebu o leiaf wythnos ymlaen llaw.

Bydd cyfran fach o fferyllfeydd Gwent ar agor am oriau cyfyngedig dros y gwyliau banc ar gyfer anghenion brys. Mae'r amserlen hon ar gael ar wefan y Bwrdd Iechyd: <https://bipab.gig.cymru/newyddion/newyddion/cael-cymorth-meddygol-yng-ngwent-dros-gyfnod-y-nadolig/>

Dylai unrhyw un sydd angen cymorth meddygol brys dros y cyfnod Nadolig ymweld â Canllaw Iechyd Gwent i ddod o hyd i ble y gallant fynd am gymorth: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/canllaw-iechyd-gwent/>

## Diweddariad i'r Gwasanaeth Clefydau Cyffredin

Mae'r Gwasanaeth Cyflyrau Cyffredin ar gael heb gost mewn fferyllfeydd sy'n cymryd rhan, gan gynnig cymorth ar gyfer amrywiaeth o broblemau iechyd cyffredin.



Rydym yn falch o rannu bod y gwasanaeth UTI a'r gwasanaeth Profi a Thin Dolur Gwddf bellach wedi'u cynnwys yn llawn yn y Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin. Mae hyn yn golygu y dylai'r gwasanaethau hyn fod ar gael ym mhob fferyllfa.

### Gall cleifion ddisgwyl:

- Cyngor a thriniaeth arbenigol: Mae fferyllwyr wedi'u hyfforddi i asesu symptomau, darparu arweiniad, a darparu triniaeth os oes angen.
- Profion pwynt gofal: ar gyfer dolur gwddf ac UTIs gellir cynnal prawf syml i wirio a fydd gwrthfotigau yn gweithio.
- Gofal cyflym a chyfrinachol: Mae ymgynghoriadau'n gyfrinachol ac fel arfer ar gael o fewn 24 awr.
- Mynediad o fewn 48 awr – os nad yw'r gwasanaeth ar gael mewn fferyllfa o'ch dewis, gellir cyfeirio cleifion at fferyllfa gyfagos i sicrhau eu bod yn cael eu gweld.

Mae'r ehangiad hwn yn ei gwneud hi'n haws nag erioed i bobl gael mynediad at ofal diogel, arbenigol heb fod angen apwyntiad meddyg teulu. Am ragor o wybodaeth, ewch i: **Fferyllfeydd – Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan**

## Dweud Eich Dweud ar Wasanaethau Fferyllfa Lleol

Mae'r Bwrdd Iechyd eisiau eich barn ar wasanaethau fferyllol yn eich ardal fel rhan o'i Asesiad Anghenion Fferyllol (AAF).

Mae eich adborth yn hanfodol i'n helpu i ddeall a oes angen gwelliannau, fel a oes angen swyddfa fferyllfa newydd mewn ardal benodol neu a ddylai mwy o fferyllfeydd gynnig gwasanaethau penodol. Mae'r arolwg yn ddi-enw, ac ni fydd unrhyw wybodaeth a ddarparwch yn gysylltiedig â chi. Peidiwch â chynnwys unrhyw fanylion a allai eich adnabod chi neu unrhyw un arall. Bydd pob data personol yn cael ei drin yn unol â'n polisi preifatrwydd. I gymryd rhan, cwblhewch y holiadur yma: **Pharmaceutical Needs Assessment Patient Survey** neu os ydych angen help i gwblhau'r holiadur, anfonwch e-bost at **[abb.primarycaredepartment@wales.nhs.uk](mailto:abb.primarycaredepartment@wales.nhs.uk)** gyda "holiadur PNA" yn y llinell pwnc, neu ffoniwch **01495 241260**.

# Mis Ymwybyddiaeth Iechyd Dynion

Mae Tachwedd yn **Fis Ymwybyddiaeth Iechyd Dynion**. Trwy gydol y mis, buom yn rhannu negeseuon iechyd pwysig ar draws ein sianeli i hysbysu preswylwyr am arwyddion a symptomau i edrych amdanynt, pryd i geisio help, a chymryd rhan mewn sgrinio cancer os ydyn nhw'n gymwys.

Yn ystod mis Tachwedd, buom yn cydweithio gyda'r Jolly Brew Crew, grŵp iechyd meddwl i ddynion sy'n rhad ac am ddim ac yn cael ei gynnal yn fisol yn y Memo, Newbridge. Mae'r grŵp yn cwrdd ar ddydd Sul unwaith y mis rhwng 6:30yh a 8:00yh, gan ddarparu amgylchedd hamddenol i ddynion sgwrsio, rhannu a dysgu am les meddyliol drwy drafodaethau a gweithdai. Gall y rhai sy'n mynychu fwynhau diod am ddim wrth fuddsoddi yn eu hiechyd meddwl a chysylltu â phobl eraill mewn lle diogel a chefnogol.



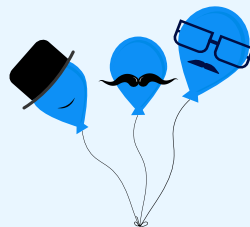
**SUT I WIRIO AM GANSER Y CEILLIAU**

- CYNHESWCH EICH CORFF**  
Bydd cawod neu fath poeth yn ei gwneud hi'n haws i chi wirio eich ceilliau.
- BYS A BAWD**  
Rhollwch un gall rhwng eich bys a bawd, a gwnewch yr un fath gyda'r llall wedyn.
- DEWCH I ADNABOD EICH CORFF**  
Ceisiwch deimlo am unrhyw lymphiad, newid mewn maint neu chwydd, neu unrhyw beth anarferol.
- RHYWBETH YN WAHANOL I'R ARFER?**  
Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu.

Y mis hwn, gwnaethom dynnu sylw at sut i wirio am ganser y ceilliau. Os hoffech gael mynediad at y poster hwn i'w argraffu a'i ddsbarthu yn eich cymuned, anfonwch e-bost atom yn [ABB.Engagement@wales.nhs.uk](mailto:ABB.Engagement@wales.nhs.uk) a byddwn yn anfon y ffeil PDF atoch.



Rydym hefyd wedi rhannu adnoddau Prostate Cymru a chodi ymwybyddiaeth o arwyddion a symptomau cancer y prostat.



**Foneddigion, gofalwch am Y GNEUEN GUDD**

Dyma rai o symptomau cyffredin clefyd y prostat:

- 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 prostat cynnar unrhyw symptomau. Byddwch yn rhagweithiol, byddwch yn ymwybodol a dysgwch am y risgiau:

1 <sup>o</sup> bob 8 o ddynion yng Nghymru	1 <sup>o</sup> bob 4 o ddynion duon	1 <sup>o</sup> bob 3 sydd â hanes teuluol
--	-------------------------------------	---

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

- Asesu unrhyw symptomau
- Archwilio eich prostat (DRE - archwiliad rhefrl digidol)
- Trafod manteision PSA (prawf gwaed prostat)

**PROSTATE CYMRU**  
[prostatecymru.com](http://prostatecymru.com)  
 02920 340 029 | [info@prostatecymru.com](mailto:info@prostatecymru.com)  
 Cyfeiriad Cofrestredig: 12 Drake Walk, Waterfront 2000, Cardiff CF10 4AN / Rhif Cofrestru'y Eusen: 1168682

## Mis Ymwybyddiaeth Diabetes

Mae diabetes math 1 heb ei ddiagnosisio yn argyfwng meddygol. Os sylwch ar UNRHYW un o brif symptomau diabetes math 1, mae angen i chi wneud apwyntiad brys gyda'ch meddyg teulu, neu gysylltu â'ch gwasanaeth y tu allan i oriau.

. Y prif symptomau o ddiabetes Math 1 yw'r **4 T**:

- **Toiled**: mynd i'r toiled yn llawer mwy aml na'r arfer, gwlychu'r gwely er eu bod yn sych yn y nos cyn hyn, neu glytiau trymach ymysg plant iau
- **Teimlo'n sychedig**: Teimlo'n sychedig ac yn ei chael hi'n anodd torri'r syched
- **Teimlo'n flinedig**: Mwy o flinder /syrthni
- **Teneuach**: Colli pwysau, edrych yn deneuach, dillad yn teimlo'n fwy llac

**TY BACH**  
**TEIMLO'N FLINEDIG**  
**TENEUACH**  
**TEIMLO'N SYCHEDIG**



Ar ôl byw gyda diabetes Math 2 am dros 20 mlynedd, penderfynodd Lynette Taylor, Clerc Ward yn Ysbyty Nevill Hall, gymryd rheolaeth dros ei hiechyd. Yn 2022, ymunodd â Slimming World, mabwysiadodd ddeiet cytbwys, a dechrau rhedeg - gan golli 7 carreg anhygoel yn y pen draw!

Dychwelodd ei siwgr gwaed i lefelau arferol, ac erbyn haf diwethaf, nid oedd Lynette yn ddibynnol ar inswlin mwyach.

Trwy fabwysiadu ffordd o fyw iach, llwyddodd Lynette i roi ei siwdris mewn remisiwn ac nid yw wedi edrych yn ôl ers hynny. Mae ei stori'n dangos y rôl hanfodol y gall bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol rheolaidd chwarae wrth reoli diabetes math 2.

Am ragor o wybodaeth ar sut i fyw ffordd iach o fyw fel Lynette, ewch i Gyfleuster Gwent Byw'n Iach, Byw'n Hirach ar ein gwefan: <https://bipab.gig.cymru/ysbytai/aros-yn-dda-ac-iach/bywn-dda/>

# Mis Ymwybyddiaeth Diabetes Wedi Parhau

## Byw gyda Diabeteg?

### Ydych chi wedi cael prawf wrin yn y 12 mis diwethaf?

Mae 2 o bob 5 o bobl yn colli'r prawf syml hwn.

Heb gael un? Galwch draw i, neu ffoniwch eich meddyg teulu:

1. Codi pot sampl
2. Cymrwch 'Pee' ynddo
3. Pasiwch ef yn ôl i'r practis

Mae'n bwysig iawn cael eich wrin ei brofi o leiaf unwaith y flwyddyn gan mai protein yn yr wrin yw'r arwydd cyntaf o niwed i'r arennau.

Mae codi hyn yn gynnwys yn golygu y gallwch chi ddechrau triniaeth a all amddiffyn eich arennau rhag difrod hirdymor.



## Living with Diabetes?

### Have you had a urine test in the last 12 months?

2 in 5 people miss this simple check.

Not had one? Pop along to, or call your GP and:

1. Pick up a sample pot
2. Pee in it
3. Pass it back to the practice

It is very important to **have your urine tested at least once a year** as protein in the urine is the first sign of kidney damage.

Picking this up early means you can start treatment that can **protect your kidneys from long term damage**

## Gweithredu'n gynnar, Prawf yn Flynyddol.

Mae Boehringer Ingelheim wedi darparu cyllid ar gyfer argraffu, cynhyrchu clyweledol a dosbarthu'r deunyddiau hyn. Nid yw Boehringer Ingelheim wedi cael unrhyw fewnbnw i'r cynnwys na'r ymwneud â chreu'r deunyddiau hyn.



## Act Early, Test Yearly.

Boehringer Ingelheim has provided funding for the printing, audio visual production and distribution of these materials. Boehringer Ingelheim has not had any input into the content or involvement in the creation of these materials

# Parcrun arbennig ar gyfer Iechyd y Galon



**Dewch i Ddathlu Iechyd y Galon yn parkrun ar 29 Tachwedd!!!**



Rydyn ni'n tynnu sylw at Gail Prosser, un o'n nyrsis anhygoel o'r Ward Cardiologa Trawmatig yn Ysbyty Prifysgol y Grange, sydd yn cwblhau ei 80fed parkrun yn Riverfront Casnewydd! Mae Gail wedi bod gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ers 3 blynedd ac mae'n gwybod yn uniongyrchol fuddion anhygoel bod yn weithgar.

*"Mae Parkrun yn lle croesawgar a chyfeillgar sy'n agored i bawb." Efallai bod un yn eich ardal leol, ac mae cael trefn gadarnhaol reolaidd fel hon yn cael effaith bwerus ar eich lles."*

Pam mae parkrun yn berffaith i CHI:

♥ Gellir ymuno'n RHAD AC AM DDIM

♥ Mae'n croesawu POB gallu - sbrint, rhuthr, loncian, ras, trot, cerdded, gorymdeithio, trecio neu GERDDED!

♥ Gwych ar gyfer iechyd eich calon a'ch lles meddyliol

♥ Cwrdd â ffrindiau, gwirfoddoli neu gymryd rhan

♥ Trefn wythnosol gadarnhaol sydd wir yn gweithio

Dewch o hyd i'ch parkrun lleol a chymerwch y cam cyntaf tuag at galon iachach

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth yma:

<https://www.parkrun.org.uk/riverfront/news/2025/10/06/aneurin-bevan-university-health-board-british-heart-foundation-cymru-special-event-29th-november/>



## Cofi Atgoffa Sgrinio Canser!

Mae cancer yn un o'n prif flaenoriaethau iechyd yn y Bwrdd Iechyd. Mae canfod yn gynnar yn gwneud gwahaniaeth enfawr – po gynt y caiff cancer ei adnabod, y gorau yw'r siawns o driniaeth lwyddiannus.

Dyna pam mae mynychu a chwblhau eich profion sgrinio cancer mor bwysig. Gall y gwiriadau syml hyn achub eich bywyd.

Isod, fe welwch brif raglenni sgrinio cancer a gynigir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ynghyd â manylion pwy sy'n gymwys.

**Sgrinio  
Coluddion  
Cymru**



**Bowel  
Screening  
Wales**

### Sgrinio Canser y Coluddyn

Nod sgrinio'r coluddyn yw canfod cancer yn gynnar pan fo'r driniaeth yn debygol o fod yn fwy effeithiol. Mae'r pecyn prawf wedi'i gynllunio i fesur faint o waed sydd yn eich baw a gellir ei

wedi'i gwblhau gartref. Ar ôl i chi anfon eich prawf, bydd eich canlyniadau yn ôl gyda chi o fewn pythefnos.

Gwahoddir pobl rhwng 50 a 74 oed, ac sy'n byw yng Nghymru, i sefyll y prawf bob dwy flynedd.

### 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 Serfigol Cymru**  
**Cervical Screening Wales**

### 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.



## Cerdded a Siarad ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Galar



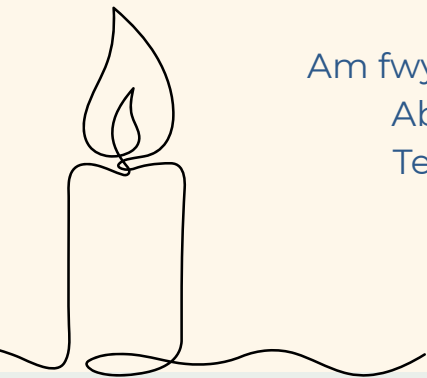
Rydych yn cael gwahoddiad cynnes i ymuno â ni ar Gerdded a Sgwrs ysgafn i nodi Wythnos Ymwybyddiaeth am Alar ar ddydd Mercher 3 Rhagfyr – cyfarfod am 14:00 y tu allan i'r Olive Tree, Edlogan Way, Croesyceiliog, Cwmbân, NP44 2JJ.

Mae galar yn cyffwrdd â phob bywyd, ac mae cymryd amser gyda'n gilydd yn gallu cynnig cysur, cysylltiad, ac ymdeimlad o gymuned.

Mae'r daith gerdded hon yn agored i bawb - p'un a ydych yn byw gyda cholled eich hun, yn cefnogi rhywun sy'n galaru, neu'n dymuno sefyll ochr yn ochr ag eraill gyda charedigrwydd a dealltwriaeth. Mae croeso i chi sgwrsio, gwranddo, neu gerdded yn dawel yng nghwmni eraill.

Dewch wedi'ch gwisgo'n gyfforddus ar gyfer y tywydd a chroeso i chi ddod â ffrind neu gydweithiwr.

Gobeithiwn y byddwch yn ymuno â ni wrth i ni gerdded gyda thosturi a gofal tuag at ein gilydd.



Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:  
Abb.grace@wales.nhs.uk  
Telephone: 01633 493863



## Rhaglen Hyrwyddwyr Cymunedol Nye ar gyfer 2026

Er mwyn sicrhau bod rhaglen Hyrwyddwyr Cymunedol Nye's yn parhau i ddiwallu anghenion y Bwrdd Iechyd a'n Hyrwyddwyr eu hunain, hoffem ofyn i chi gwblhau arolwg byr i ganiatáu i'r tîm adolygu ein gwaith hyd yn hyn ac edrych ar sut rydym yn rhedeg y rhaglen y flwyddyn nesaf. Ni ddylai'r arolwg gymryd mwy nag ychydig funudau a gellir ei ganfod yma:

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=uChWuyjjgkCoVkM8ntyPrgpAtkXoQYJOrC_prh9JMFtUMFZNUkhTUFkyTU1NU1Q5QVhKOENMQuczNy4u)

[id=uChWuyjjgkCoVkM8ntyPrgpAtkXoQYJOrC\\_prh9JMFtUMFZNUkhTUFkyTU1NU1Q5QVhKOENMQuczNy4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=uChWuyjjgkCoVkM8ntyPrgpAtkXoQYJOrC_prh9JMFtUMFZNUkhTUFkyTU1NU1Q5QVhKOENMQuczNy4u)

Os oes gennych unrhyw sylwadau yr hoffech eu rhannu gyda'r tîm nad ydynt wedi'u cynnwys yn yr arolwg, mae croeso i chi eu hanfon atom drwy e-bost yn uniongyrchol yn [ABB.Engagement@wales.nhs.uk](mailto:ABB.Engagement@wales.nhs.uk)

2026

## Nadolig Llawen a Blwyddyn Newydd Dda

Mae'r tîm Cyfathrebu ac Ymgysylltu wedi cael blwyddyn hynod brysur ond gwerth chweil yn 2025, gan gysylltu â thrigolion ledled Gwent. Eleni, rydym wedi gweithio'n ddiflino i helpu pobl ddeall ble i droi pan fyddant yn sâl neu wedi'u hanafu, gan gynnig arweiniad, cyngor a chefnogaeth. Rydym hefyd wedi cyfeirio unigolion at wasanaethau iechyd hanfodol ac wedi mynd i'r afael â phryderon i roi sicrwydd a eglurder.

Un uchafbwynt arbennig oedd cynnal naw cyfarfod Hyrwyddwyr Cymunedol Nye, lle bu eich cyfranogiad a'ch mewnbwn yn amhrisiadwy. Gyda'n gilydd, rydym wedi helpu i rannu negeseuon hanfodol ar draws ein cymunedau, gan wneud gwahaniaeth gwirioneddol.



Gan mai dyma ein cyfarfod olaf y flwyddyn, rydym am ddymuno Nadolig Llawen a dechrau hapus ac iach i 2026 i bob un o'n Hyrwyddwyr Cymunedol yn Nye! Mae eich cefnogaeth barhaus wrth rannu ein negeseuon gyda'ch rhwydweithiau yn wirioneddol amhrisiadwy.

Diolch i'ch ymdrechion, mae gan drigolion ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan fynediad at y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i lywio gwasanaethau gofal iechyd lleol.

Rydym yn gwerthfawrogi'n fawr eich ymroddiad i raglen y Pencampwyr ac yn edrych ymlaen at barhau i weithio gyda chi yn 2026. Diolch i chi am wneud cymaint o effaith gadarnhaol yn eich cymunedau!

Dymuniadau Gorau,

**Adele & Chiara**

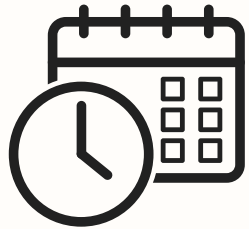
## Cynllun Ymgysylltu Cymunedol

### 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/](http://www.bipab.gig.cymru/amdanom-ni/ymgysylltu/ymgysylltu-cymunedol/)

## Dyddiad y Cyfarfod Nesaf



Bydd y cyfarfod nesaf ar gyfer y pencampwyr yn cael ei gadarnhau gyda chi dros yr wythnosau nesaf. Edrychwn ymlaen at eich gweld chi bryd hynny 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:**



Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan  
University Health Board



[bipab.gig.cymru](http://bipab.gig.cymru) [abuhb.nhs.wales](http://abuhb.nhs.wales)



Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan  
Aneurin Bevan University Health Board



@BIPAneurinBevan @AneurinBevanUHB



**DILYNWCH EIN SIANEL WHATSAPP:  
FOLLOW OUR WHATSAPP CHANNEL:**



**SGANIWCH FI  
SCAN ME**



01633 431890  
[ABB.Engagement@wales.nhs.uk](mailto:ABB.Engagement@wales.nhs.uk)

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](mailto:ABB.Engagement@wales.nhs.uk)**

**Ffôn: 01633 431890**