GIG CYMRU NHS WALES
Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC)
Health Education and Improvement Wales (HEIW)

Cylchlythyr Cynaladwyedd

Tachwedd 2023

Rhagymadrodd

Croeso i ail rifyn Cylchlythyr Cynaliadwyedd AaGIC, ein crynodeb chwe-misol o'r holl waith cynaliadwyedd gwych sy'n digwydd yn AaGIC. Rydym yn rhan o gymuned GIG Cymru gyfan sy'n cyflawni camau gweithredu allweddol yng Nghynllun Cyflawni Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru sy'n helpu i 'wreiddio'r wybodaeth ddiweddaraf am ddatgarboneiddio ac ymchwil i ymarfer gofal iechyd a'r cwricwlwm addysgol'.

Rydym yn cynnal amryw o brosiectau cynaliadwyedd lleol yn Nhŷ Dysgu, gan ein bod yn credu'n gryf mewn arwain trwy esiampl. Ar lefel bersonol, rwy'n credu bod creu lle mwy cynaliadwy i fyw a gweithio nid yn unig yn flaenoriaeth, mae'n gyfrifoldeb a byddwn yn annog pawb i gymryd rhan."

Yn y rhifyn hwn, rydym yn dathlu rhai o'n llwyddiannau dros y misoedd diwethaf. Er enghraifft, rydym wedi cyhoeddi fersiwn wedi'i diweddaru o'n Cynllun Gweithredu Cynaliadwyedd (tudalen 3) yn ddiweddar, sy'n canolbwyntio ar 'fannau poeth carbon' AaGIC ei hun, ochr yn ochr â'n cylch gwaith addysgol. Rydym hefyd wedi cynnal sawl digwyddiad yn llwyddiannus, gan gynnwys stondin cynaliadwyedd yn ein Cynhadledd Staff ym mis Hydref (tudalen 6) a'n digwyddiad blynyddol 'Ewch yn Wyrdd ar gyfer Calan Gaeaf' (Go Green for Halloween) (tudalen 6).

Felly, p'un a ydych newydd ddechrau ar eich taith gynaliadwyedd, neu a ydych eisoes yn gwneud newidiadau, byddwn yn gofyn i bawb ymrwymo i weithredu ar yr hinsawdd. Efallai y gallech ymuno â'ch Grŵp Gwyrdd lleol neu ddod yn Hyrwyddwr Hinsawdd Glyfar (tudalen 4). Pa ffordd bynnag y byddwch yn dewis cymryd rhan; rydym yn ddiolchgar eich bod wedi cymryd cam tuag at GIG Cymru fwy cynaliadwy.

Diolch am ymuno â ni ar ein taith tuag at ddyfodol gwyrddach!

Yr eiddoch yn gywir,

Glyn Jones
Cyfarwyddwr Cyllid, Cynllunio a Pherfformiad
Arweinydd Gweithredol ar gyfer Cynaliadwyedd

Cwrdd â'r tîm - Dechreuwyr Newydd

Yousef Sabah,
Cymrawd Hyfforddiant Arweinyddiaeth Glinigol Cymru

"Fel arfer rydw i'n Gofrestrydd Llawfeddygaeth Gyffredinol yma yng Nghymru ond wedi cymryd blwyddyn i ffwrdd o hyfforddiant fel rhan o Gymrodoriaeth Hyfforddiant Arweinyddiaeth Glinigol Cymru AaGIC.

Yn ystod fy mlwyddyn cymrodoriaeth rwy'n cynnal prosiect ar Ofal Iechyd Clyfar a Chynaliadwy yn yr Hinsawdd. Rwy'n gobeithio helpu i roi'r Rhestr Wirio Theatr Werdd Ryng-golegol ar waith yn ogystal â chymryd rhan mewn prosiectau eraill i geisio cyrraedd nod allyriadau carbon sero net GIG Cymru. Rwy'n siŵr y bydd y gymrodoriaeth yn creu amrywiaeth gyffrous o heriau newydd a phrofiadau gwerthfawr newydd. Mae gen i ddiddordeb mawr mewn Gwella Ansawdd oherwydd o'r blaen yn fy hyfforddiant bûm yn gweithio fel rhan o'r tîm sy'n ymwneud â phrosiect "CholeQuIC" Coleg Brenhinol y Llawfeddygon yn ei iteriad cyntaf a'r trydydd tra yn Ysbyty Tywysoges Cymru, Pen-y-bont ar Ogwr. Mae'r prosiect yn fenter gydweithredol gwella ansawdd sy'n anelu at wella ansawdd gofal i gleifion â chlefyd carreg y bustl acíwt.

Y tu allan i'r gwaith rwy'n mwynhau treulio amser gyda fy nheulu yn mynd â'r ci am dro ac yn gefnogwr chwaraeon angerddol, yn enwedig rygbi a chriced."

Mark Brand,
Cymrawd Hyfforddiant Arweinyddiaeth Glinigol Cymru

"Rwyf newydd ddechrau fel Cymrawd Hyfforddiant Arweinyddiaeth Glinigol Cymru a gynhelir gan AaGIC. Rhan o fy nghymrodoriaeth yw cyflwyno prosiect sy'n edrych ar sut y gall AaGIC gefnogi Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd i ddarparu gofal iechyd cynaliadwy. Rwy'n angerddol am ddathlu'r holl brosiectau llwyddiannus ledled Cymru a sut y gallwn rannu'r profiadau hyn i bawb er mwyn darparu gofal iechyd cynaliadwy. Mae gennyf ddiddordeb hefyd mewn sut y gall technoleg helpu GIG Cymru i ddod yn fwy cynaliadwy. Rwy'n edrych ymlaen yn fawr at y flwyddyn i ddod".

Owain Vivian,
Rheolwr Cefnogi Prosiect

"Hei! Owain Vivian ydw i, Rheolwr Cymorth Prosiect yn AaGIC, gyda ffocws fy rôl yn ymwneud â datblygu ac arwain prosiectau cynaliadwyedd.

Rwy'n arbennig o angerddol dros gyfrannu at ddatblygu ffordd fwy cynaliadwy o fyw drwy'r GIG, fel y gall cymunedau a phobl leol fyw'n iach ac yn annibynnol i gefnogi'r economi leol.

Dechreuais gydag AaGIC yn haf 2022 ar ôl 5 mlynedd gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg ac yn ddiweddar cefais fy mhenodi i fy swydd bresennol. Rwy'n gyffrous i ymwneud mwy â Chynaliadwyedd.

Y tu allan i'r gwaith, mae gen i ddau o blant, rwy'n mwynhau chwaraeon ac rwy'n hanesydd brwd sy'n caru'r awyr agored!"

Alisha Jenkins,
Intern

"Helo! Alisha Jenkins ydw i, intern yn AaGIC, ac mae fy rôl yn cynnwys cefnogi ac arwain ar sawl prosiect cynaliadwyedd. Mae gofalu am ein planed yn achos rwy'n hynod angerddol yn ei gylch. Rwy'n ddiolchgar o gael y cyfle i wneud gwahaniaeth yn un o sefydliadau pwysicaf ein gwlad: y GIG.

Dechreuais gydag AaGIC fel intern haf ychydig ar ôl graddio o Brifysgol Caerdydd. Rwy'n gyffrous i fod yn aros ymlaen ar gyfer yr interniaeth blwyddyn o hyd, lle byddaf yn creu cynnwys aml-gyfrwng yn hyrwyddo cynaliadwyedd, yn cefnogi Rhwydwaith Hyrwyddwyr Hinsawdd Glyfar, ac yn arwain ar y digwyddiad Ewch yn Wyrdd ar gyfer Calan Gaeaf. Y tu allan i'r gwaith rwy'n mwynhau dawnsio, teithio, a phopeth sy'n ymwneud â bwyd!"

Wynebau Cyfarwydd

Justine Cooper,
Arweinydd Cynaliadwyeddd

Kathryn Speedy,
Cymrawd Cynaliadwyedd

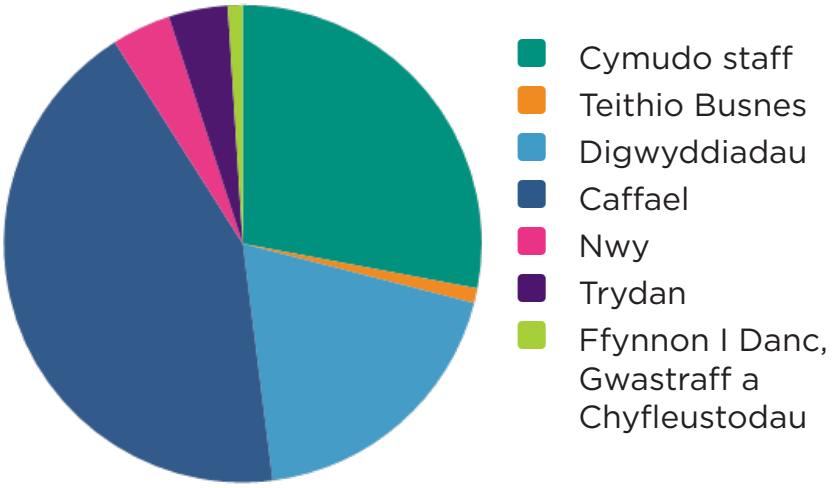
Laura Burton,
Cymrawd Cynaliadwyedd

Rosemary Stewart,
Cymrawd Cynaliadwyedd

Cynllun Gweithredu Cynaladwyedd

Cymeradwywyd Cynllun Gweithredu Cynaliadwyedd diwygiedig AaGIC ym mis Medi 2023 ac mae'n ymgorffori argymhellion o ymarfer ôl troed carbon manwl a gynhaliwyd yn 2022/23.

Cyfrifodd yr adroddiad ôl troed carbon, ôl troed carbon AaGIC, a chanfuwyd mai caffael yw'r gyfran fwyaf o gyfanswm allyriadau AaGIC, ac yna cymudo staff a digwyddiadau. Mae'r siart cylch yn dangos y cyfrannau.



Er mwyn lleihau ein hôl troed carbon, mae cynllun Gweithredu Cynaliadwyedd diwygiedig AaGIC wedi'i ddatblygu yn unol â'n Strategaeth Bioamrywiaeth a Newid Hinsawdd. Mae hwn yn cynnwys pum Maes Gweithredu sy'n cysylltu â'r "mannau poeth carbon" a amlygwyd yn yr adroddiad:

1. **Caffael: Rydym yn ymgysylltu â Chaffael GIG Cymru i sicrhau ein bod yn gallu cefnogi staff i fod yn hyderus ynghylch rhinweddau cynaliadwyedd ein cyflenwyr.**
2. **Teithio a chymudo: Rydym yn monitro ac yn rheoli ein hallyriadau drwy arolygon a thrwy fonitro ein polisïau a'n seilwaith. Rydym hefyd wedi ymrwymo'n ddiweddar i Lefel 1 Siarter Teithio Llesol Cymru (gweler isod am ragor o wybodaeth).**
3. **Digwyddiadau: Rydym hefyd yn monitro ac yn rheoli ein hallyriadau cysylltiedig â digwyddiadau drwy gasglu data cywir, hyrwyddo teithio cynaliadwy (h.y rhannu ceir a thrafnidiaeth gyhoeddus), a chefnogi staff gyda chanllawiau ar gyfer cynnal digwyddiadau cynaliadwy.**
4. **Ynni, Gwastraff a Chyfleustodau: Rydym yn bwriadu datgarboneiddio'r ddarpariaeth gwres a dŵr poeth yn llawn yn Nhŷ Dysgu erbyn 2030.**
5. **Addysg a hyfforddiant: Rydym yn gweithio tuag at wreiddio datgarboneiddio ac egwyddorion gofal iechyd cynaliadwy drwy arwain drwy esiampl, codi ymwybyddiaeth, ymgorffori cynaliadwyedd mewn rhaglenni addysg a hyfforddiant cyfredol, a datblygu rhwydwaith o hyrwyddwyr gofal iechyd cynaliadwy.**

Siarter Teithio Llesol

Yn ddiweddar, addawodd AaGIC ei gefnogaeth i Lefel 1 y Siarter Teithio Llesol. Drwy lofnodi'r Siarter, mae AaGIC wedi ymrwymo i gefnogi staff ac ymwelwyr i deithio'n fwy cynaliadwy, megis cerdded, beicio, neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus. Mae AaGIC eisoes yn bodloni nifer o'r meini prawf, er enghraifft drwy gynnig y cynllun beicio i'r gwaith i'r holl staff, cael polisi gweithio ystwyth ar waith, a chynnal seilwaith gwefru ar y safle ar gyfer cerbydau trydan. Mae'r tîm cynaliadwyedd yn datblygu cynlluniau i ymgorffori'r meini prawf sy'n weddill dros yr ychydig flynyddoedd nesaf.

Gweithgor Hinsawdd Clyfar

Mae'r gweithgor Addysg a Hyfforddiant Hinsawdd Clyfar mewnol wedi'i sefydlu i ymgorffori egwyddorion gofal iechyd cynaliadwy yn yr addysg a'r hyfforddiant a ddarparwn ac a ddarperir gan ein partneriaid.

Hyd yn hyn, mae'r grŵp, sydd â chynrychiolaeth o bob rhan o'r llwybrau proffesiynol, wedi cynnal archwiliad o addysg a hyfforddiant hinsawdd glyfar ar draws y llwybrau yng nghylch gwaith AaGIC. Mae is-grŵp bellach yn gweithio ar fatrics aeddfedrwydd a fframwaith gwaelodlin cyn cyfarfod nesaf y grŵp ym mis Tachwedd. Bydd y gwaith yn cael ei adolygu gan y grŵp ehangach a'i gyflwyno i'r Tîm Gweithredol ddiwedd mis Tachwedd.

Mae'r gwaith hwn yn uniongyrchol gysylltiedig â chamau gweithredu AaGIC yng Nghynllun Cyflawni Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru, i helpu i 'wreiddio'r wybodaeth ddiweddaraf am ddatgarboneiddio ac ymchwil i arferion gofal iechyd a'r cwricwlwm addysgol'.

Os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â HEIW.Planning&Performance@wales.nhs.uk.

Hyrwyddwyr Hinsawdd Clyfar

A ydych yn awyddus i gefnogi'r GIG i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd? Hoffech chi wella eich sgiliau arwain a gwybodaeth am gynaliadwyedd? Yna dewch yn Hyrwyddwr Hinsawdd Clyfar!

Edrychwch am ragor o wybodaeth am y rhwydwaith Hyrwyddwyr Hinsawdd Clyfar **newydd ar Gwella, sef Porth Arweinyddiaeth AaGIC ar gyfer Cymru**, sydd i'w lansio cyn diwedd 2023/24. Bydd y rhwydwaith yn agored i bawb. Os ydych chi eisoes wedi cwblhau hyfforddiant i ddod yn Hyrwyddwr Hinsawdd Clyfar, edrychwn ymlaen at eich croesawu i'r rhwydwaith. Cyn bo hir byddwn yn rhyddhau rhestr chwarae o weithgareddau ac adnoddau rhyngweithiol i'ch helpu i wneud y gorau o'ch hyfforddiant trwy Gwella.

Erthyglau Arweinydd BMJ

Mae dwy erthygl ragorol wedi'u cyhoeddi'n ddiweddar yn y BMJ Leader, cyfnodolyn rhyngwladol a adolygir gan gymheiriaid sy'n canolbwyntio ar arweinyddiaeth ym maes iechyd a gofal. Cyd-ysgrifennwyd y **cyntaf** gan Dr Kathryn Speedy, hyfforddai uwch mewn iechyd meddwl plant a'r glasoed a Chymrawd Cynaliadwyedd yn AaGIC. Mae ei herthygl yn siarad yn onest am y gobeithion a'r pryderon o fod yn rhiant ac yn weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn ystod yr argyfwng hinsawdd.

"Ein plant ni yw cenhedlaeth y dyfodol, a bydd y penderfyniadau rydyn ni'n eu gwneud heddiw yn effeithio arnyn nhw yfory...fel rhieni a meddygon."

Ysgrifennwyd yr **ail erthygl** gan Dr Matthew Lee, clinigwr sy'n gweithio yng Ngogledd Cymru ac Arweinydd Cynaliadwyedd pwyllgor Cymdeithas Meddygon y DU (DAUK). Mae'n gofnod gwych o'r argyfwng bioamrywiaeth a bywyd gwyllt ledled Prydain.

"Mae natur Brydeinig wedi bod yn gwichian ers blynyddoedd; dim ond nawr, wrth iddi dawelu, rydyn ni'n sylwi pa mor dyngedfennol yw'r sefyllfa."

Dysgu ESR

Os ydych yn gyflogai yn GIG Cymru ac yn awyddus i wybod mwy am ofal iechyd cynaliadwy, mae rhywfaint o e-ddysgu am ddim ar eich cofnod staff electronig (ESR). Yn syml, mewngofnodwch i'ch cyfrif, a chwiliwch am y modiwlau canlynol:

- Adeiladu GIG Sero Net
- Cynaliadwyedd Amgylcheddol o ran Gwella Ansawdd
- GIG Cymru – Newid yn yr Hinsawdd a Chynaliadwyedd

Rhestr Wirio Digwyddiadau Cynaliadwy

Mae Sue Stokes, Addysgwr Deintyddol Gwella Ansawdd ac Arweinydd Ansawdd Deintyddol, a Lynne O'Sullivan, Addysgwr Deintyddol (Datblygu'r Gweithlu), wedi creu rhestr wirio i sicrhau bod eich digwyddiad mor gynaliadwy â phosibl. Mae'r adnodd gwych hwn yn hawdd iawn i'w ddefnyddio a bydd ar gael yn fuan. Mae tîm cynaliadwyedd AaGIC ar hyn o bryd yn gweithio ar ganllawiau digwyddiadau cynaliadwy ar gyfer pob digwyddiad yn y dyfodol yn AaGIC a fydd yn cynnwys y rhestr wirio hon. Bydd hefyd yn cynnwys mwy o wybodaeth, offer, ac adnoddau pellach, i'ch helpu i wneud gwahaniaeth.

Gwefan a Chynnwys Fideo

Rydym wedi diweddaru gwefan AaGIC yn ddiweddar, lle rydym wedi egluro beth yw gofal iechyd cynaliadwy, pam ei fod yn bwysig, a beth allwch chi ei wneud i helpu - hyd yn oed os mai dim ond dwy funud sydd gennych! Os ydych chi'n teimlo'n bryderus, yn grac, neu'n cael eich llethu gan newyddion newid hinsawdd, rydym hefyd wedi cynnwys rhai awgrymiadau ar sut i ymdopi â hyn. Mae'r tudalennau gwe yn adnodd ardderchog i addysgu eich hun ac eraill am bwysigrwydd cynaliadwyedd amgylcheddol o fewn GIG Cymru. Gellir eu cyrchu **yma**.

Rydym hefyd yn creu fideos byr 'shorts' YouTube, sy'n fideos byr, bachog sy'n cynnwys awgrymiadau da ar gyfer hyrwyddo cynaliadwyedd yn eich maes. Bydd rhain yn cael eu cyhoeddi yn fuan, felly cadwch olwg!

Digwyddiadau Staff

Stondin Cynaliadwyedd yn y Gynhadledd Staff

Ym mis Hydref, cynhaliodd y tîm Cynllunio a Pherfformiad stondin yn hyrwyddo gwaith cynaliadwyedd AaGIC yn y Gynhadledd Staff blynyddol. Cynlluniwyd y stondin i fod mor ecogyfeillgar â phosibl, gan olygu ei bod yn cynnwys:

- Posteri wedi'u gwneud o gardbord diangen
- Gemau wedi'u gwneud o ddeunydd wedi'i ailgylchu gyda gwobrau ecogyfeillgar
- Mae'r raffl yn agored i'r holl staff a deithiodd yn gynaliadwy i'r gynhadledd (h.y cerdded, beicio, rhannu car, neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus)
- Lluniadu coed y gallai staff ei addurno gan ddefnyddio papur wedi'i ailgylchu a phaent ecogyfeillgar

Roedd y stondin yn llwyddiant mawr – roedd gennym ni 13 o bobl naill ai wedi ymuno â'r Grŵp Gwyrdd neu wedi ymrwymo i fod yn Hyrwyddwr Hinsawdd Clyfar.

Rydym hefyd yn falch o gyhoeddi bod gwirfoddolwyr Grŵp Gwyrdd AaGIC wedi ennill Gwobr Cynaliadwyedd 2023 yn Seremoni Gwobrau Staff AaGIC. Llongyfarchiadau Grŵp Gwyrdd! Rydym wrth ein bodd bod ein harweinydd Cynaliadwyedd yn AaGIC, Justine Cooper, hefyd wedi cael ei chydnabod am ei gwaith caled gyda thystysgrif "canmoliaeth uchel". Diolch i bawb a ddaeth draw i ddathlu ein llwyddiannau, a gobeithio bod ein stondin wedi rhoi rhai syniadau cynaliadwy i chi ar gyfer eich digwyddiad nesaf!

Ewch yn Wyrdd ar gyfer Calan Gaeaf

Fe wnaethom gynnal ein digwyddiad Ewch yn Wyrdd ar gyfer Calan Gaeaf ym mis Hydref, lle cynhaliwyd rhai gweithgareddau hwyliog a chynaliadwy:

- Addurniadau Calan Gaeaf a chyfnewid gwisgoedd "Ailddefnyddio, Ailgartrefu, Ailgylchu".
- Cwis Calan Gaeaf, gan gynnwys rownd ar gynaliadwyedd
- Cystadleuaeth addurno Calan Gaeaf DIY

Llongyfarchiadau i'r enillwyr, a gafodd eu gwobrwyo gyda bariau siocled Masnach Deg a Set Tyfu Eich Pwmpen eich Hun! Hefyd, diolch yn fawr i bawb a gymerodd ran yn ein digwyddiadau ac a helpodd i wneud Calan Gaeaf 2023 yn fwy cynaliadwy.

Casglu Sbwriel

Mae AaGIC wedi parhau i gynnal sesiynau codi sbwriel misol yn Nhŷ Dysgu a'r cyffiniau. Mae'r gwirfoddolwyr, sy'n rhan o grŵp Gwyrdd AaGIC, wedi llwyddo i gasglu 23 bag o sbwriel dros y 12 mis diwethaf. Gall staff AaGIC ddod o hyd i wybodaeth am y Grŵp Gwyrdd a chasglu sbwriel ar fewnrwyd AaGIC.

Edrych Ymlaen

Pethau i gadw llygad amdanynt yn 2023/24...

» **Wythnos Hinsawdd Cymru** (4 – 8 Rhagfyr 2023): Digwyddiad gan Lywodraeth Cymru i archwilio thema "tegwch" yng nghyd-destun Newid yn yr Hinsawdd.

» **Gwobrau Cynaliadwyedd Cymru** (29 o Chwefror 2024): Digwyddiad gwobrwyo sy'n dathlu cyflawniadau amgylcheddol sy'n dod o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Canolbwyntio Ar Ymgyrch 'Dewch i Ni Beidio Gwastraffu'

Gwastraff yw un o'r problemau mwyaf sy'n wynebu'r amgylchedd. Oeddech chi'n gwybod, ar ôl Calan Gaeaf, bod 22.2 miliwn o bwmpenni yn mynd i wastraff bob blwyddyn? Neu beth am fod y GIG yn cynhyrchu tua 156,000 tunnell o wastraff clinigol bob blwyddyn, o wasanaethau eilaidd yn unig? Dyma pam mae Comisiwn Bevan, mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru, wedi arloesi'r Ymgyrch "Dewch i Ni Beidio Gwastraffu".

Fe'i cynlluniwyd i leihau gwastraff yn sylweddol yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol drwy ganolbwyntio ar dair agwedd allweddol:

- ☑ Lleihau: cynhyrchion a gwasanaethau nad ydynt yn hanfodol
- ☑ Ailddefnyddio: offer ac adnoddau eraill
- ☑ Ailgylchu: lle bynnag y bo modd, i leihau gwastraff a lleihau ôl troed carbon

Os ydych chi'n chwilio am rai syniadau i leihau maint y gwastraff yn eich maes gwasanaeth, **edrychwch ar rai o'r astudiaethau achos hyn**.

Dweud Eich Dweud

Os ydych wedi ymgymryd â phrosiect cynaliadwyedd yn ddiweddar ac yr hoffech gael eich cynnwys yn y cylchlythyr neu ar y rhwydwaith Hyrwyddwyr Hinsawdd Clyfar pan gaiff ei lansio, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych!

Cysylltwch â'r tîm ar heiw.planning&performance@wales.nhs.uk.