GYLCHLYTHYR APÊL PROP
EBRILL 2020 - MAWRTH 2021

YNGLŶN AG APÊL PROP

Mae Apêl Prop yn rhan o Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, rhif elusen gofrestredig, 1056544. Fe'i lansiwyd yn 2008 i godi arian i helpu i wella profiad a chyfleusterau cyffredinol pobl sy'n cael gwasanaeth adsefydlu yn Ysbyty Rookwood ar ôl dioddef anaf i'r ymennydd.

Yn dilyn anaf i'r ymennydd, gall y daith i adsefydlu fod yn un hir iawn. Gall unigolyn sydd wedi'i anafu, ei deulu a ffrindiau dreulio misoedd yn Ysbyty Rookwood, ac mewn rhai achosion eithriadol, blynyddoedd. Mae Apêl Prop yn codi arian i sicrhau bod cyfleusterau yn Rookwood mor gyfforddus, croesawgar ac ysgogol â phosibl i bobl yn ystod cyfnod trawmatig iawn.Bydd pob ceiniog a godir yn mynd tuag at wella'r pethau hyn, a'r sawl sy'n gwirfoddoli i Apêl Prop sy'n gyfrifol ac godi llawer o'r arian hwn.

Yn anffodus, o ganlyniad i'r pandemig byd-eang, mae gweithgareddau codi arian wedi arafu wrth i ddigwyddiadau gael eu canslo drwy gydol 2020/2021. Fodd bynnag, mae Apêl Prop wedi cael cefnogaeth wych o hyd gan ei chodwyr arian a'i ffrindiau.

I fod yn rhan o Apêl Prop, anfonwch e-bost at:
fundraising.cav@wales.nhs.uk Neu ffoniwch: 02921 836041

DIGWYDDIADAU CODI ARIAN

Noswaith cwis rithwir - Mewn ymateb i COVID-19, mae ein cefnogwr Vinaya Parvate wedi bod yn codi arian, gan godi £1,050 drwy gynnal noswaith cwis rithwir i helpu cleifion sy'n ynysu o ganlyniad i gyfyngiadau ar ymwelwyr.

Nwyddau elusennol - Cafodd crysau-t, hwdis ac eitemau gwych eraill eu dylunio gan Katyann Owen a Darcy gyda chymorth eu ffrind Nicola o KNMs Embroidery a ddaeth â'r cyfan yn fyw! Defnyddiwyd canran o'r gwerthiant i brynu gasebos awyr agored. Mae Katyann a Darcy yn ddiolchgar iawn am y gefnogaeth a ddangoswyd i fam-gu Katyann, Julie, pan oedd yn glaf mewnol ar ward 7.

Her Rithwir Tri Chopa Cymru - Camu i'r Haf Fel rhan o'n her 'Camu i'r Haf' gwnaeth cyfranogwyr o Gymru, yr Almaen a hyd yn oed Awstralia goncro'r tri chopa uchaf yng Ngogledd, Canolbarth a De Cymru, a hynny'n rhithiol. Gwnaeth ein cyfranogwyr o bob cwr o'r byd fynd ati'n rhithiol i ddringo'r mynydd uchaf yng Nghymru, mynydd eiconig Eryri, ynghyd â mynyddoedd anhygoel Cadair Idris a Phen y Fan, sef uchder cyfunol o 2,334 metr (7,657 troedfedd)! Llwyddodd y digwyddiad i godi £2,438.

Pan oedd yn glaf mewnol, gwnaeth Jamie Colburn hefyd gofrestru ar gyfer yr her Camu i'r Haf, gan gyflawni'r her yn gampus a chodi swm arbennig o £974.

Mae llyfr Noddwr Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro a meddyg hirsefydlog yng Nghlwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, yr Athro Dr Len Nokes: Only Time Will Tell: A Father's Journey' bellach ar werth yn ddigidol ar Amazon am ddim ond £7.95. Gallwch brynu copi o'r llyfr yma: www.amazon.co.uk/kindlestore neu drwy fynd i'r wefan.

Mae'r llyfr, a ysgrifennwyd er cof am ferch Len, Claire, yn adrodd ei stori o safbwynt ei thad. Mae hefyd yn atgof o'r amser a dreuliodd Claire yn yr ysbyty, a sut y gwnaeth ei theulu a'i ffrindiau ei chefnogi hi - a'i gilydd - wrth iddynt ddod i delerau â'r amgylchiadau trasig yr oeddent yn eu hwynebu.

Llongyfarchiadau i Len, y cafodd ei enwi hefyd fel un o'r tri unigolyn yn rownd derfynol Gwobr Heart Hero 2020 Sefydliad Prydeinig y Galon, yn y categori 'Pencampwr Elusen' am godi ymwybyddiaeth a helpu eraill er cof am Claire.

DIGWYDDIADAU CODI ARIAN

Gan mai Nadolig 2020 fyddai'r un olaf yn Ysbyty Rookwood cyn i wasanaethau symud i Ysbyty Athrofaol Llandochau, penderfynodd staff y byddai'n dda gorffen y flwyddyn gyda rhywbeth cadarnhaol a fyddai'n gwella eu lles, a'u cadw'n heini ar gyfer y Nadolig.

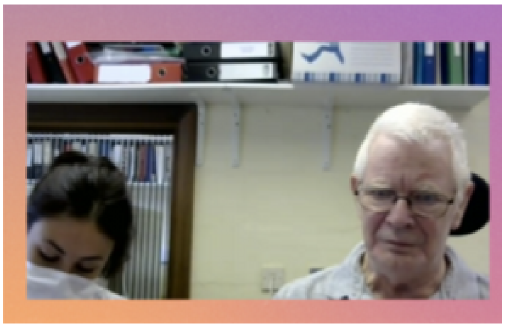
Gwnaeth y tîm amlddisgyblaethol o therapyddion, nyrsys a meddygon yn ogystal â chefnogwyr yr apêl, gan gynnwys rhai gwirfoddolwyr codi arian gwych, godi swm arbennig o £2,263 drwy gwblhau 2,669 milltir (y pellter o Ysbyty Rookwood i Begwn y Gogledd). Ymhlith y gweithgareddau roedd beicio, rhedeg, nofio a cherdded.

Ymgyrch 'Go the Distance' gydag Adam Harcombe
Gwnaeth Adam Harcombe, claf mewnol yn Uned Adsefydlu Arbenigol Niwrowyddorau Ysbyty Rookwood, ddioddef anafiadau ofnadwy i'r pen, sydd wedi achosi namau corfforol a gwybyddol sylweddol, gan gynnwys colli ei olwg mewn un llygad.Roedd cryfder cymeriad Adam yn amlwg o'i ddiwrnod cyntaf yn Uned Niwroadsefydlu Rookwood. Roedd yn benderfynol o gyflawni ei broses adsefydlu, cymaint fel y bu'n rhaid dweud wrtho'n aml i arafu! Yn awyddus i gefnogi eu ffrind, gwnaeth grŵp o glybiau rygbi o'r Rhondda gytuno eu bod am wneud rhywbeth i godi ymwybyddiaeth, dangos eu cefnogaeth a chodi arian ar gyfer Adam.

Dywedodd ei ffrind, Dylan Jones “Mae llawer o bobl yn hoff iawn o Adam yn ein cymuned ac yn llawn parch tuag ato. Creodd fideo yn ddiweddar, yn adrodd ei stori ac yn dangos ei gynnydd a oedd yn hynod ysbrydoledig. Ar ôl gweld hwn, mae grŵp ohonom wedi trefnu llinell amser o ddigwyddiadau a fydd yn cael eu cynnal eleni er mwyn sefyll yn gadarn gydag Adam, yn ystod y cyfnod anodd hwn.”

26 milltir ym mis Mawrth 2021 - Ar gyfer y digwyddiad cyntaf, mae Adam yn annog pobl i gerdded neu redeg 26 milltir drwy gydol mis Mawrth, gan ddilyn y canllawiau cadw pellter cymdeithasol. 26 milltir yw cyfanswm y pellter rhwng y clybiau rygbi y mae Adam wedi'u cynrychioli. Hyd yma, mae'r ymgyrch wedi codi dros £13,000.
Gellir gwneud cyfraniad yma - www.justgiving.com/campaign/propappeal

NEWYDDION ARALL



Newyddion Rookwood - Ym mis Gorffennaf 2020, gwnaeth John Munton (claf yn Rookwood ar y pryd), benderfynu creu Cylchlythyr gyda'r Cynorthwyydd Lleferydd ac Iaith, Amy Parfitt. Dywedodd John, "Credais ei bod yn bwysig bod cleifion ar y ward yn gwybod beth oedd yn digwydd, a'n bod yn cadw mewn cysylltiad â hwy. Mae cymaint yn digwydd ar y ward, mae pobl yn mynd a dod, ac nid oedd neb yn gwybod beth oedd yn digwydd."Mae'r Cylchlythyr yn cynnwys erthyglau a chyfweliadau wedi'u hysgrifennu gan gleifion a staff, yn ogystal ag 'Aelod Staff y Mis', y dywedodd John fod "pawb yn ei fwynhau, yn enwedig y staff!"

Pan ofynnwyd iddo a oedd y Cylchlythyr yn rhan bwysig o'i broses adsefydlu, dywedodd John, "Roedd y Cylchlythyr yn rhywbeth y gallwn fod yn frwdfrydig yn ei gylch. Roedd yn fy nghadw i'n brysur pan oeddwn yn aros i symud ymlaen o Rookwood. Roedd yn ffordd o leddfu rhwystredigaethau". Dywedodd John mai cyfweld â'r Prif Swyddog Gweithredol, Len Richards, ar gyfer erthygl yn y Cylchlythyr oedd uchafbwynt ei rôl fel cyd-olygydd The Rookwood News.

Y Tîm Cymunedol Anafiadau i'r Ymennydd (CBIT) yn cael hwyl dros yr Ŵyl - Gyda chymaint o newidiadau eleni, roedd y Tîm Cymunedol Anafiadau i'r Ymennydd (CBIT) am roi ychydig o lawenydd Nadoligaidd i'r rhai rydym yn eu cefnogi. Mae cysylltiad a chynhwysiant cymdeithasol yn rhan holl bwysig o adsefydlu yn dilyn anaf i'r ymennydd, ac yn rhywbeth y mae cymaint o bobl yn ei gael yn ddefnyddiol ac yn werthfawr.

Gwnaeth y tîm gynnal eu digwyddiad "Christmas get together and Craft" cyntaf gan ddilyn y canllawiau cadw pellter cymdeithasol, a chynhaliwyd sesiynau rhithwir dros Zoom. Dywedodd pawb a gymerodd ran pa mor falch yr oeddent o allu cyfarfod ag eraill sydd hefyd yn ymaddasu i anafiadau sy'n newid bywyd. I rai, rhoddodd y cyfle iddynt drafod yr effaith mae'r coronafeirws wedi'i chael ar eu trefn ddyddiol, eu hadferiad a'u rhwydweithiau cymorth.

ETreuliwyd pob sesiwn yn creu cardiau Nadolig, torchau macramé, ceirw corc a phlu eira, gyda chymorth staff CBIT. Anfonwyd blychau crefft o flaen llaw i'r rhai oedd yn mynychu dros Zoom, fel y gallai pawb gymryd rhan. Mae cyflawniadau creadigol a TG ein defnyddwyr gwasanaethau wedi creu argraff fawr arnom!

NEWYDDION ARALL

Bomio Edafedd - Roedd y prosiect Bomio Edafedd yn gyfle gwych i staff a chleifion arddangos eu sgiliau creadigol yn ystod y pandemig. Treuliodd cleifion oriau yn yr iard heulog yn greu pom poms ac yn addurno'r ardd gyda llawer o eitemau prydferth a roddwyd. Roedd y cleifion wrth eu boddau yn gwneud y gwaith creadigol fel rhan o'u proses adsefydlu, a gwnaethant fwynhau'r rhyngweithio cymdeithasol bob wythnos.

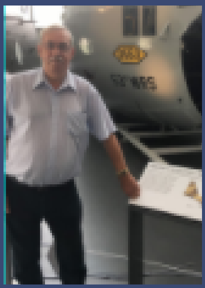
Wayne & Wyburn - Mae noddwyr Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro a chyflwynwyr Dawns Tei Glas Prop, Nathan Wyburn a Wayne Courtney wedi cyrraedd Rhestr Binc 2020. Mae'r Rhestr Binc yn gyfle i gydnabod a diolch i unigolion LGBT+ o fewn ein cymunedau lleol, a'r rhai yn llygad y cyhoedd, am yr holl waith maent yn ei wneud.

Mae Nathan a Wayne yn llysgenhadon yr Elusen Iechyd, y mae'r ddau ohonynt yn garedig a thosturiol ac yn fawr eu parch o fewn y Bwrdd Iechyd. Mae Wayne yn Weithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn Ysbyty Athrofaol Cymru ac yn cynnwys ei adran mewn digwyddiadau a gweithgareddau, ac mae Nathan yn artist a gomisiynir yn rheolaidd gan yr Elusen Iechyd a Thîm y Celfyddydau, i amlygu cerrig milltir pwysig o fewn y Bwrdd Iechyd.

Diwrnod Mabolgampau - Cafodd pawb ddiwrnod llawn hwyl yn y digwyddiad mabolgampau a gynhaliwyd ar gyfer cleifion ar ward 7. Gyda'r haul yn tywynnu a chwerthin braf i'w glywed ym mhobman, cymerodd y timau ran mewn amryw gemau yn cynnwys pêl-droed a gwaywffon sbwng, a ras ŵy ar lwy.

Cafodd y digwyddiad ei drefnu gan y tîm ffisiotherapi, a chafodd y gweithgareddau eu hariannu gan gefnogwyr, Irwin Mitchell Solicitors, a wnaeth ddarparu poteli dŵr a bagiau chwaraeon i bawb a gymerodd ran. Dywed y Ffisiotherapydd Madelaine Lawrenson, "hoffem ddiolch i Irwin Mitchell am eu cefnogaeth ac i bawb a gymerodd ran ac a fwynhaodd y diwrnod. Roedd y digwyddiad yn llwyddiant aruthrol, cafodd y cleifion amser gwych a gobeithiwn drefnu rhywbeth tebyg yn y dyfodol".

CERDD GAN TREVOR PLENTY



Mae Trevor Plenty, a fu'n glaf yn Ysbyty Rookwood ar ôl cael anaf i'w ymennydd, wedi bod yn cofnodi ei fywyd a'i brofiadau ar ffurf barddoniaeth. Yn ystod Wythnos Gweithredu dros Anafiadau i'r Ymennydd (dydd Llun 17 Mai 2021 – dydd Sul 23 Mai 2021), bydd y Tîm Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles yn rhannu cerdd a ysgrifennwyd gan Trevor bob dydd ar y cyfryngau cymdeithasol, gan gofnodi ei daith o gyfnod ei ieuenctid yn y Llu Awyr Brenhinol (RAF) hyd at ei ddamwain a'i broses adfer, tra'n crisialu ei agwedd bositif drwy'r cyfan. Mae Trevor wedi ysgrifennu'r gerdd 'This is Me' i gyflwyno ei hun a phynciau'r cerddi sydd i ddilyn.

This is Me

Being born at an early age with a surname of Plenty,
I've grown up just a bit and recently turned Seventy,
With my childhood full of adventure and of many tricks
Two brothers and three sisters that adds up to six,
A good family upbringing, then I decided to flee the nest,
I joined the RAF that seemed for me the best,
A few years away, with certainly many a thrill
Sadly! Curtailed, I had to leave as I became ill,
But life goes on as they say, I flitted from job to job,
And enjoyed life to the full trying to earn an honest bob,
Got married had two kids, life was really grand,
Grew up all together with my own little band,
I worked in a factory as a semi- skilled engineer,
And on the weekend! we would have some fun and a drop of beer
Then for about twenty years I was on the road selling videos,
Seeing Wales in all its glory it kept me on my toes,
My fledglings left the nest for another place to roost,
And soon another four joined my brood to give it a healthy boost,
Time now spent to help the parents in their darkest hour,
To give them some comfort as things started to turn sour,
Then came a bump, as I fell and hit the solid floor,
But thanks to many others I was not caught knocking on Heaven's door,
Life had turned full circle now time for me to re-adjust,
A start of many adventures, doing different things which is a new must,
Sadly! lost my dear Sue a few years ago, it only seems like yesterday,
But she is looking over me making sure I do things the correct way,
I have gone back to school learning many new things,
Have learned how to cope of problems, which life to us it brings,
You cannot give up on life, it is very easy to go into a shell,
Sit up, be positive, take a breath smile life is really swell.

Gan Trevor Plenty

DIOLCH YN FAWR

Diolch i bawb sy'n codi arian hanfodol ar gyfer Apêl Prop, boed drwy gael tin casglu ar eich desg, trefnu digwyddiad, cymryd rhan mewn digwyddiad wedi'i noddi, gwneud cacennau neu wneud cyfraniad. Mae eich cefnogaeth yn gwneud gwahaniaeth enfawr i fywydau'r rhai sy'n byw ag effeithiau anaf i'r ymennydd.

FFYRDD Y GALLWCH CHI HELPU..

I'ch rhoi ar ben y ffordd, mae Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn trefnu digwyddiad plymio o'r awyr elusennol 'Naid Fawr y GIG' eleni, felly beth am gofrestru ar gyfer y profiad unigryw a chefnogi'r Apêl Prop ar yr un pryd!

Bu'n rhaid i ddathliadau pen-blwydd ac achlysuron arbennig eraill newid oherwydd y coronafeirws. Gallwch ein helpu i gyflawni'r hyn sydd ei angen ar bobl, ble bynnag y maent, pan fydd ei angen arnynt fwyaf, drwy drefnu digwyddiad codi arian rhithwir.

Beth am ofyn i ffrindiau a theulu brynu diod rithwir i chi drwy roi cyfraniad, cynnal parti Zoom ar-lein, cynnal digwyddiad gyda ychydig ffrindiau gan gadw pellter cymdeithasol, mae'r opsiynau yn ddiderfyn!

Gallwch hefyd osod her i'ch hun, mynd am dro rhithwir gan gerdded pellter penodol rhywle rydych bob amser wedi eisiau mynd iddo, dringo mynydd drwy eich grisiau, seiclo'r Tour de France ar eich beic sbin!?

Gallwch greu tudalen JustGiving drwy'r ddolen hon, https://www.justgiving.com/campaign/prop clicio ar 'start fundraising' a bant â chi!

Rhannwch eich dolen gyda theulu a ffrindiau, a bydd unrhyw arian a godir yn mynd yn uniongyrchol at ble y mae ei angen fwyaf.

Gallwch hefyd decstio PROP i 70085 er mwyn rhoi £10. Mae negeseuon testun yn costio £5 yn ogystal â chyfradd safonol un neges destun a byddwch chi'n cytuno i glywed rhagor am ein gwaith a'n hymdrechion codi arian drwy negeseuon SMS. Os hoffech chi roi £10 ond byddai'n well gennych beidio â derbyn unrhyw negeseuon marchnata, tecstiwch PROPNOINFO at 70085.

AR BETH RYDYN NI'N GWARIO EICH RHODD?

Sesiynau therapi cerddoriaeth, sy'n gallu cefnogi cynnydd corfforol, seicolegol ac emosiynol drwy therapi cerddoriaeth.

Setiau teledu wrth ymyl y gwely i bob claf allu gwylio'r newyddion diweddaraf neu ei hoff opera sebon.

Cadair Hydroflex ar gyfer adsefydlu. Mae'r gadair hyblyg yn cynnig lefelau uchel o addasrwydd ar gyfer y rheini sydd â gofynion mwy cymhleth o ran ystum a phwysau.

Sgrîn taflunydd a phecyn clyweledol o'r radd flaenaf ar gyfer cyflwyniadau sleid-tâp, ffilmiau, rhaglenni teledu a gemau yn yr ystafell ddydd.

Bocs clyfar gyda system 'Tobii eye gaze' sydd wedi ein galluogi i asesu cleientiaid gan ddefnyddio technoleg i weld a allant ddefnyddio 'Tobii eye gaze', a reolir drwy symudiad y llygaid, er mwyn cyfleu anghenion a gwneud dewisiadau pan na allant gyfathrebu ar lafar nac ysgrifennu. Gellir defnyddio'r bocs clyfar hefyd drwy ddewisiadau cyffwrdd mynediad uniongyrchol.

Mae cadeiriau olwyn a gynorthwyir â phŵer yn rhoi'r cyfle i gleifion ymarfer defnyddio cadair olwyn wedi'i phweru, er mwyn gweld a allant ei rheoli'n ddiogel ac yn annibynnol. Yn dilyn anaf i'r ymennydd, gall unigolion brofi anawsterau gwybyddol, felly bydd ymarfer droeon yn eu helpu i wella eu gallu i ddefnyddio cadair olwyn.

A MWY!

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am sut mae eich rhodd yn gwella gofal iechyd, ewch i'n gwefan: www.healthcharity.wales

Facebook.com/propappeal

Twitter.com/healthcharity

Instagram.com/cardiffandvalehealthcharity

Neu ffoniwch y swyddfa i siarad ag aelod o'n tîm ymroddedig (029 21836041)
Mae'r tîm elusennol wedi'i leoli yn Nhŷ Coetir, Ffordd Maes-y-Coed, Y Mynydd Bychan, Caerdydd. CF14 4TT