



Newyddion Gwasanaeth Ambiwllans Cymru

Adroddiad Uchafbwynt Gwasanaeth Ambiwllans Cymru

Mae ein Hadroddiad Uchafbwynt hefyd yn cynnwys ein holl weithgareddau dros yr ychydig o fisoedd diwethaf, fel y gallwch chi weld yr hyn yr ydym ni wedi bod yn ei wneud yn ystod y pandemig,

Gallwch chi weld **fan hyn**

Digwyddiad “Cadw’n ddiogel” cyntaf – Cynhaliwyd digwyddiad rhithwir cymunedol Anabledd Dysgu ar 27 Awst 2020

Ar 27 Awst cynhaliwyd ein digwyddiad rhithwir cyntaf “Cadw'n Ddiogel” ar gyfer y Gymuned Anabledd Dysgu ac oedd yn llwyddiant mawr. Ymhlith y pynciau roedd PPE y gallai ein criw ei wisgo pe byddent yn rhoi sylw ichi yn eich cartref a'r 7 gwiriad pwysig y bydd ein criw yn eu cynnal yn eich cartref. Gellir gweld taflenni gwybodaeth Hawdd i'w Darllen am y ddau bwnc yma:

<https://111.wales.nhs.uk/easyreads/Docs/PPE Easy>

[Read 637249658906936096.pdf](https://111.wales.nhs.uk/easyreads/Docs/PPE Easy) ac

<https://111.wales.nhs.uk/easyreads/Docs/7 Important Checks Web PDF 636856429164969687.pdf>

Os ydych chi'n gweithio gyda grŵp Anabledd Dysgu ac eisiau mwy o wybodaeth amdanom ni yn cynnal digwyddiad ar gyfer eich grŵp, e-bostiwch - mandy.jenkins@wales.nhs.uk

Mae'r Tîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned y Wasanaeth Ambiwllans Cymru eisiau glywed wrthyich!

Mae gennym ddiddordeb clywed gennych chi ...

“Rydyn ni dal yma”

Cliciwch **fan hyn** am Cymraeg a Cliciwch **fan hyn** i gael Saesneg i weld ein fideo hyrwyddo ar sut rydyn ni'n ymgysylltu â chymunedau. A ydych wedi defnyddio unrhyw wasanaethau a ddarperir gan Wasanaeth



Hyrddiad Gwybodaeth Medi 2020



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Ambiwllans Cymru yn ystod y pandemig (e.e wedi galw 999, wedi defnyddio Cludiant Cleifion, wedi galw 111/0845 46 47 neu wedi cyrchu gwefan GIG 111 Cymru)?

- Sut oedd eich profiad, a gawsoch chi'r help, cymorth neu gwybodaeth roedd angen i chi
- A ydych chi wedi gweld unrhyw gwybodaeth hawdd ei ddarllen/BSL/sain yn ddefnyddiol?
- Ydych chi wedi osgoi defnyddio ein gwasanaethau yn ystod y pandemig? Os felly, pam?
- Ble arall ydych chi wedi mynd am help?
- Oes gennych chi stori i'w hadrodd wrthym am eich profiadau ac a fyddech chi'n hapus i ni siarad â chi ymhellach am hyn?
- Ydych chi wedi profi ein gwasanaethau fel Gofalwr ac yn teimlo y gallem ddeall eich anghenion yn well?

Gallwch hefyd barhau i roi eich adborth i ni fel arfer, yn y ffyrdd a ganlyn:

Cymerwch ran yn ein harolygon ... Mae gennym 2 arolwg ar hyn o bryd:

- **[Arolwg Gofalwyr Gwasanaeth Ambiwllans Cymru 2020](#)**

Mae Gwasanaeth Ambiwllans Cymru yn cynnal ei Arolwg Gofalwyr am yr ail flwyddyn yn olynol. Ydych chi'n gofalu am rywun? Ydych chi'n ofalwr di-dâl? Os felly byddem wrth ein bodd yn clywed eich straeon a'ch meddyliau ar sut y gallai Gwasanaethau Ambiwllans Cymru ddiwallu'ch anghenion yn well. Cymerwch gip olwg ar rhai o'r gwaith ymgysylltu rydyn ni wedi'i wneud gyda gofalwyr ar y fideo hon [FAN HYN](#). Dyma'ch cyfle i ddweud wrthym am unrhyw brofiadau rydych chi wedi cael pan yn defnyddio'r gwasanaeth fel gofalwr a meddwl rhywfaint am sut y gallwn ni gefnogi gofalwyr yn fwy pan fydd angen i chi ffonio.

Mae'r dyddiad cau yr arolwg hwn bellach wedi'i ymestyn i 30ain o Fedi.

Gallwch chi gymryd yr arolwg trwy glicio ar y ddolen hon:

<https://www.smartsurvey.co.uk/s/WASTCarers2020/>



- **Arolwg Profiad – Gwefan GIG 111 Cymru**

Mae'r profiad sydd gennych chi ar gyfer ar gwefan GIG 111 Cymru yn bwysig i ni. Er mwyn ein helpu i barhau i wella'r wefan, byddem yn ddiolchgar os gallech chi gwblhau'r [arolwg](#) hwn fel y gallwn ddeall hyn yn well. Mae'r arolwg yn hollol ddienw.

Gwirwyr Symptomau

Mae ein gwirwyr symptomau ar-lein yn caniatáu ichi wirio'ch symptomau yn ôl eich hwylustod ac yn eich cyngori beth i'w wneud nesaf. Gyda dros 30 o wirwyr symptomau i ddewis gan gynnwys sâl yn gyffredinol, chwydu, brech a phoen deintyddol ymwelwch â'r gwiriwr symptomau i gael mwy o wybodaeth.

Tafenni Gwybodaeth Hawdd ei Ddarllen

Er mwyn sicrhau bod gan bawb yn y gymuned fynediad at wybodaeth gyfoes, mae tafenni [Hawdd ei Ddarllen](#) ar amrywiaeth o bynciau ar gael ar wefan GIG 111 Cymru.

Fideo i dawelu meddwl pobl ynghylch pam mae PPE yn cael ei ddefnyddio

Mae fideo wedi'i creu gan Wasanaeth Ambiwllans Cymru ar gyfer y Gymuned Anabled Dysgu, yn egluro popeth am PPE, gallwch wyllo hwn trwy glicio ar y ddolen isod:

<https://youtu.be/SclCgq-l3x8>

Oes gennych chi stori i'w hadrodd?

A fyddai gennych ddi-ddordeb mewn cymryd rhan mewn rhannu eich straeon / profiadau o ddefnyddio Gwefan GIG 111 Cymru? Rydym yn datblygu clip fideo i nodi lansiad Strategaeth Ddigidol gyntaf yr Ymddiriedolaeth a fydd yn siarad am y datblygiadau y mae Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwllans Cymru wedi'u gwneud dros y blynyddoedd, e.e gwirwyr symptomau, ChatBot, ePCR, iPADS, ac ati, a nodi ein uchelgais ar gyfer y dyfodol. Er mwyn dod â hyn yn fyw, rydym yn edrych i ffilmio cleifion sydd wedi elwa o unrhyw un o hyn felly rydym



Hyrddiad Gwybodaeth Medi 2020



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

yn awyddus i annog cyfranogiad y cyhoedd. Os oes gennych chi stori ac y byddech chi'n hapus i fod yn rhan o ffilm fer, cysylltwch â ni yn un o'r ffyrdd a ddangosir isod.

Y Rhwydwaith i-Mewn: nodwedd newydd yn ystod yr wythnosau nesaf a fydd yn galluogi pobl i cymryd mwy o rhan yng Ngwasanaeth Ambiwllans Cymru

Yn gynnar yn 2021 bydd Gwasanaeth Ambiwllans Cymru yn lansio ei Strategaeth Ansawdd. Rhan allweddol o'r strategaeth hon fydd galluogi'r cyhoedd i gael plattform i leisio'u barn. I baratoi am hyn mae'r Ymddiriedolaeth yn ail-frandio ei rhwydwaith cleifion i gynrychioli'r gymuned heddiw, sydd bellach ar ffurf ddigidol newydd, gan ganmol nid yn unig y Strategaeth Ansawdd ond hefyd ein Strategaeth Ddigidol, a Strategaeth Trin Pobl yn Deg. Byddwn yn estyn allan at bawb yn y gymuned, felly bydd fformatau corfforol hefyd, ar gyfer y rhai nad oes ganddynt fynediad at rai digidol, gan sicrhau y gellir dal pob llais. Cadwch lygad am fanylion am ein Rhwydwaith i-mewn newydd sydd i fod i gael ei lansio ym mis Ionawr 2021 gan y bydd yn cael cyhoeddusrwydd trwy'r cyfryngau cymdeithasol gan gynnwys Facebook, Twitter ac Instagram. Yn ei dro rydym yn gobeithio adeiladu rhwydwaith mwy cynrychioliadol o gyhoedd Cymru heddiw, gan alluogi pobl o bob cefndir i gyfrannu eu gwybodaeth, eu profiad a'u dylanwad, er mwyn i'n gwasanaethau WAST gefnogi anghenion y gymuned y maent yn ei chynrychioli. Mae Cymru yn newid yn barhaus, felly bydd y fenter newydd hon yn ein helpu i addasu ac yn ein galluogi i ymgysylltu â phobl nad ydym efallai wedi cael cyfle i'w gwneud o'r blaen. Mae'r Rhwydwaith i-mewn newydd yn cynrychioli'r hyn yr ydym am ei gyflawni:

- **Cynhwysiant**
- **Arloesi**
- **Dylanwadu a**
- **Cyfranogiad**

I gael mwy o wybodaeth am ffyrdd i gymryd rhan yn unrhyw un o'r uchod ...

- Dweud eich dweud trwy ymweld â'r dudalen Cymryd Rhan ar ein gwefan www.ambulance.nhs.uk
- E-bost trwy ein blwch post PECI Peci.team@wales.nhs.uk
- Twitter [@WelshAmbPIH](https://twitter.com/WelshAmbPIH)



Hyrddiad Gwybodaeth Medi 2020



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

- Ffôn: 01792 311773

Adnoddau ar sail tystiolaeth ar gyfer pobl sy'n byw gyda Dementia a'u gofalwyr

Mae'r Ganolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia ym Mhrifysgol Bangor wedi datblygu llyfryn: **Gwybodaeth yw Pwer**

Gweler y fersiwn **Gymraeg** fan hyn:

<http://dcdc.bangor.ac.uk/products-created.php.cy>

Gweler y fersiwn **Saesneg** fan hyn:

<http://dcdc.bangor.ac.uk/products-created.php.en>

Cefnogaeth i ofalwyr gynllunio ar gyfer Argyfyngau

Pan rydych chi'n gofalu am rywun, gall cael cynllun wrth gefn ar waith roi tawelwch meddwl i chi os bydd digwyddiad annisgwyl neu heb ei gynllunio yn digwydd ac nad ydych chi'n gallu parhau i ofalu.

Er mwyn creu cynllun wrth gefn da sy'n diwallu'ch anghenion chi ac anghenion yr unigolyn / unigolion rydych chi'n gofalu amdanynt, mae yna lawer i'w ystyried. Mae Carers UK wedi datblygu teclyn syml i'ch helpu chi i adeiladu eich cynllun wrth gefn eich hun.

Mae offeryn cynllunio wrth gefn Carers UK 'MyBackUp' sydd hefyd bellach i'w weld ar wefan GIG 111 Cymru, hefyd ar gael os dilynwch y ddolen hon: <https://carersdigital.org/mybackup/>

I gael mwy o wybodaeth am gefnogaeth i ofalwyr, cysylltwch â Carers UK trwy ddilyn y ddolen hon: <https://www.carersuk.org/wales>

Bathodynau Cysgodi

Nawr bod y cysgodi wedi dod i ben, mae llawer o bobl bellach yn dechrau dod yn fwy gweithredol a mynd allan, ond bu llawer o bryder ynghylch dod mewn gysylltiad â phobl eraill nad ydyn nhw wedi bod yn cysgodi wrth fynd o gwmpas gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd. Mae bathodynau cysgodi bellach ar gael i'r rhain sy'n teimlo'n fregus,



Hyrddiad Gwybodaeth Medi 2020



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

ofnus ac yn bryderus i mynd allan ar ôl cysgodi am amser mor hir. Tarian felen yw'r bathodynau ac maent yn gadael i bobl weld o bellter y mae'r gwisgwr wedi bod yn cysgodi ac i cadw i ffwrdd ohonynt gan aros y pellter cymdeithasol o 2 fetr i ffwrdd. Adborth rhai grwpiau cymunedol yw eu bod yn teimlo'n llawer mwy pwyll wrth eu gwisgo. Os ydych chi'n gwybod am unrhyw grwpiau cymunedol neu unigolion a fyddai'n gwisgo ac yn elwa o'u derbyn, am ragor o wybodaeth dilynwch y ddolen hon:

<https://www.bevancommission.org/distance-aware>

Datganiad diweddaraf Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gellir darllen hwn **FAN HYN**

Fideos mewn Iaith Arwyddion Prydain (BSL) gyda llais sain drosodd, yn egluro am yr [Ap Olrhain Covid](#) a'r [Cyfarpar Diogelu Personol](#) a ddefnyddiwn wrth ymateb i alwadau 999 hefyd ar gael trwy sianel You Tube Gwasanaeth Ambiwylans Cymru.

Ffurflen gais Cronfa Argyfwng Covid



Covid Crisis Fund
Application.docx

Gofalu am eich iechyd a'ch lles

[Sut wyt ti?](#) Ydych chi'n gofalu am eich iechyd gorfforol, yn gofalu am eich iechyd meddwl, yn cadw cysylltiad ac yn helpu eraill? Ewch i wefan [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).

Safle cymorth cymunedol iechyd meddwl ar-lein newydd ar gyfer HAFAL Cymru – sy'n ddarparu ystafell sgwrsio ar gyfer cefnogaeth a gwybodaeth iechyd meddwl. Darganfyddwch fwy [FAN HYN](#)



Hyrddiad Gwybodaeth Medi 2020



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Gall taflen Cymorth Iechyd Meddwl Gwasanaeth Ambiwllans Cymru hefyd eich cyfeirio at nifer o linellau cymorth rhagorol, gallwch ddod o hyd i'r daflen

Fersiwn Cymraeg [HERE](#)

Fersiwn Saesneg [HERE](#)

Cysylltwch â ni:

Tîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned

Ffôn: 01792 311773

E-bost: Peci.team@wales.nhs.uk

Ewch i'r dudalen Cymryd Rhan ar ein gwefan www.ambulance.nhs.uk

Twitter: [@WelshAmbPIH](https://twitter.com/WelshAmbPIH)