



Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambwlans Cymru



JAC

YN DWEUD MWY AM BOBL ERAILL A ALL HELPU



Helo, dyma fi Jac, yn ôl i ddweud wrthyich am Wasanaeth Ambiwylans Cymru.

Rwyf i a Kim yn gweithio fel criw ar ambiwlans. Rydym wedi hyfforddi i helpu pobl sy'n sâl neu wedi brifo. Mae Kim wedi derbyn hyfforddiant ychwanegol fel y gall hi helpu pobl sy'n sâl iawn neu wedi brifo yn ddifrifol.



Gwnaeth y llyfr hefyd sôn wrthyich beth i'w wneud os ydych angen ambiwlans mewn argyfwng. Esboniwyd hefyd pan fyddwch yn ffonio 999, bydd y derbynnydd galwadau yn gofyn cwestiynau er mwyn darganfod beth sydd o'i le ac i egluro sut rydym yn mynd i'ch helpu.

Yn fy llyfryn cyntaf soniwyd wrthyich am fy ngwaith fel **Technegydd Meddygol Brys** ac am fy nghydweithiwr Kim sy'n **barafeddyg**.



Bydd y llyfryn hwn yn dweud mwy wrthyich am bobl eraill sy'n gweithio i'r gwasanaeth ambiwlans a phobl eraill a all helpu.

YMATEBWYR CYNTAF YN Y GYMUNED

Mae Siân yn *Ymatebwr Cyntaf yn y Gymuned* (YCG). Mae Ymatebwyr Cyntaf y Gymuned yn wirfoddolwyr sy'n rhoi eu hamser hamdden i helpu pobl yn eu hardal leol. Maent yn cael eu hyfforddi mewn cymorth cyntaf gan Wasanaeth Ambiwylans Cymru.

Gofynnir iddynt fynd i rai mathau o argyfyngau gan y ganolfan reoli a rhoi cymorth cyntaf nes i'r ambiwlans gyrraedd.

Mae'r Ymatebwyr Cyntaf yn y Gymuned yn cario llawer o *offer* sy'n cynnwys pethau fel blancedi, rhwymynnau ac ocsigen.

Mae'n a dimau o Ymatebwr Cyntaf yn y Gymuned ledled Cymru. Maent yn cael eu hyfforddi i ddefnyddio *diffibriliwr*. Mae diffibriliwr yn beiriant electronig sy'n rhoi sioc drydanol i ail gychwyn y galon. Mae hyn yn arbed bywyd ar gyfer pobl sydd wedi cael *trawiad ar y galon*.

Gall diffibrilwyr i'w cael mewn mannau cyhoeddus fel eich canolfan siopa, gampfa, gorsaf drenau neu neuadd bentref lleol.



Mae Gareth yn nyrs. Mae'n gweithio yn y ganolfan rheoli ambiwlansys.

Nid yw'r holl bobl sy'n ffonio'r gwasanaeth ambiwlans angen ambiwlans brys.

Mae angen ambiwlansys brys yn unig pan fydd bywyd rhywun mewn perygl - er enghraifft, os ydynt yn cael anawsterau anadlu, colli llawer o waed, trawiad ar y galon neu dagu.

Os nad oes angen ambiwlans brys, byddwch yn siarad â nyrs fel Gareth a fydd yn gofyn llawer o gwestiynau i chi i ddarganfod beth sydd o'i le.

Yna, bydd y nyrs yn eich helpu ac yn dweud wrthyich pwy y dylech fynd i gael help y gallai fod eich meddyg (Meddyg Teulu) neu fferyllfa leol.

Mae nyrsys yn helpu'r gwasanaeth ambiwlans gan ei fod yn golygu bod ambiwlansys yn cael eu cadw yn rhydd i helpu rhai sydd wir eu hangen mewn argyfwng.

PWY ARALL ALL HELPU?

OS YDYCH YN SÂL NEU'N BRIFO AC NID YW'N ARGYFWNG, MAE LLAWER O BOBL ERAILL A ALL EICH HELPU. DYMA RAI OHONYN NHW:



MEDDYGON (MEDDYGON TEULU)

Mae meddygon yn cael eu hyfforddi i helpu pobl sy'n sâl neu wedi brifo.

Byddant yn gofyn llawer o gwestiynau a gall wneud rhai **archwiliadau** (fel cymryd eich tymheredd neu edrych i mewn i'ch ceg) i gael gwybod beth sydd o'i le.

Gallant helpu gyda phethau fel chwydu, poen yn y glust a thymheredd uchel.

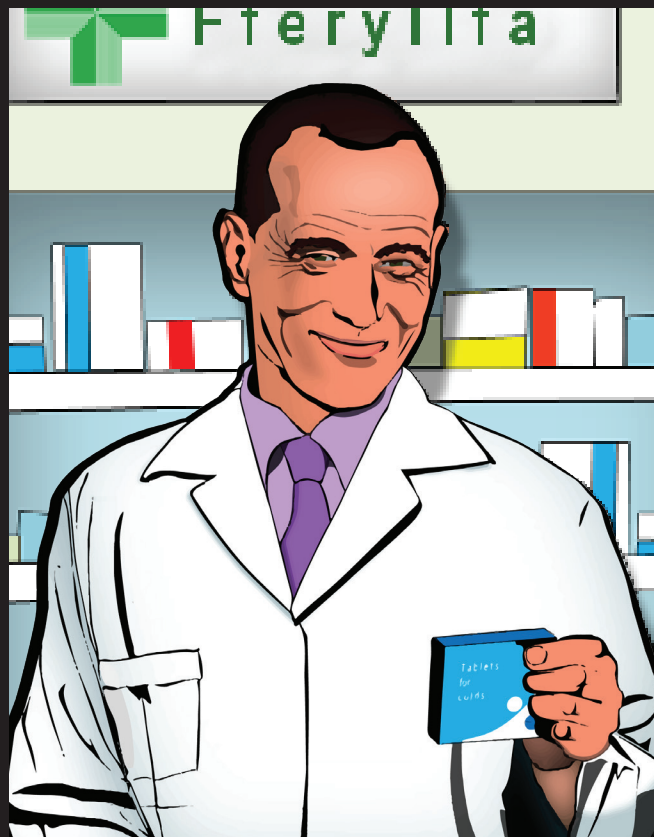
FFERYLLWYR

Mae yna lawer o Fferyllfeydd yn eich ardal leol.

Gall fferyllwyr helpu i roi cyngor ar feddyginiaethau ac yn gwybod sut y gallant helpu pobl.

Gallant helpu gyda phethau fel peswch ac annwyd, stumog tost a chur pen.

Nid oes angen apwyntiad, gallwch gerdded i mewn.



GALW IECHYD CYMRU/111 CYMRU

Os nad ydych yn siŵr ble y dylech fynd i gael help, gallwch gysylltu â Galw Iechyd Cymru (neu 111 Cymru os yw ar gael yn eich ardal) ar gyfer cyngor a gwybodaeth iechyd.

Mae Galw Iechyd Cymru/111 Cymru ar agor drwy'r dydd bob dydd.

Gallwch eu ffonio ar

0845 46 47 neu 111

Mae hefyd ganddynt wefan gyda llawer o wybodaeth ddefnyddiol
www.galwiechycymru.wales.nhs.uk



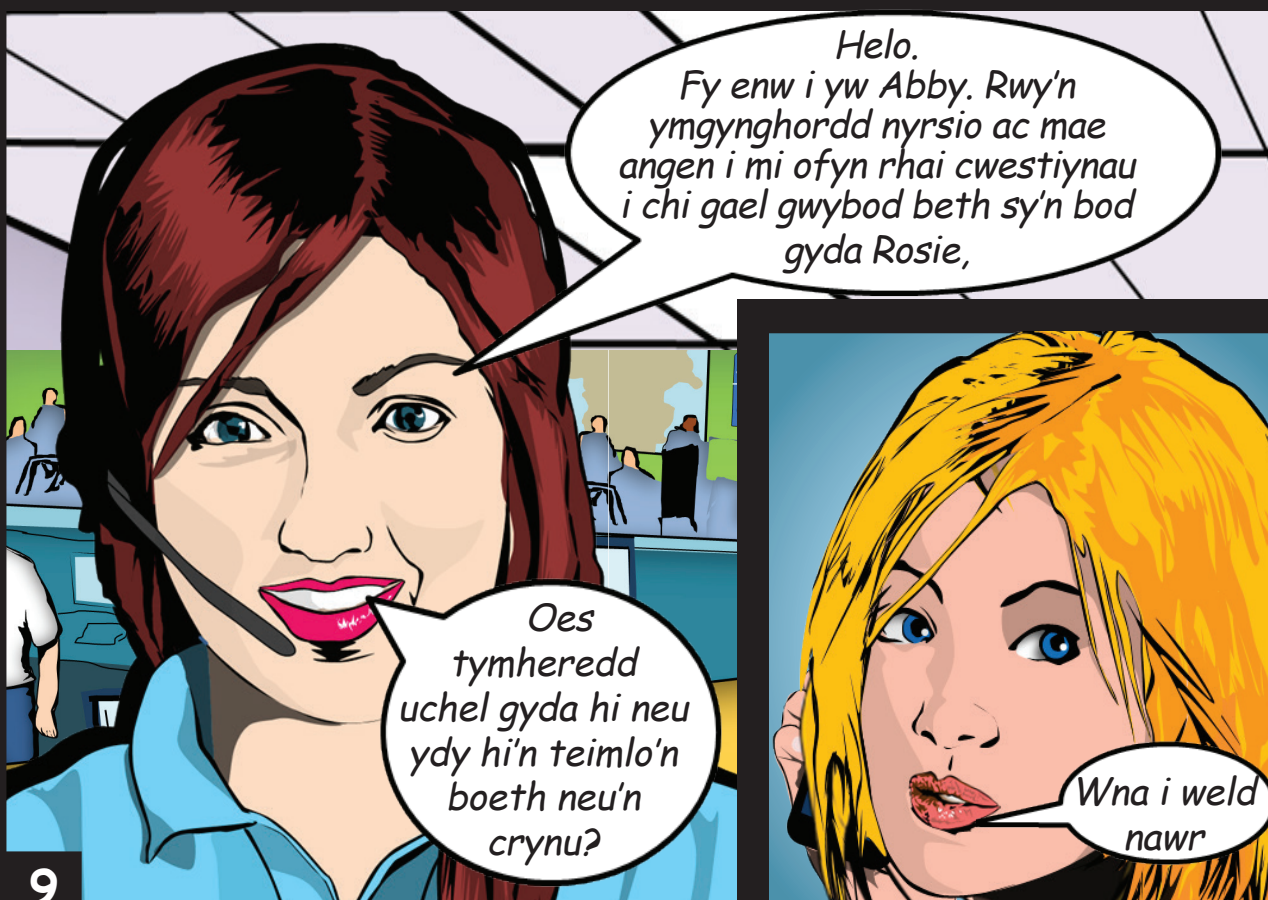
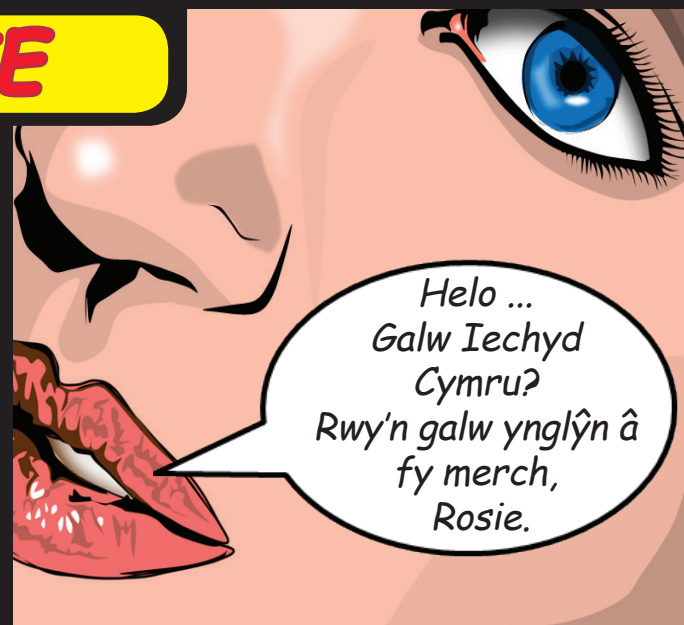
Mae hefyd deintyddion i helpu gydag unrhyw broblemau deintyddol ac optegwyr sy'n helpu gyda phroblemau llygaidd.

Peidiwch ag anghofio i gael archwiliadau rheolaidd!



STORI ROSIE

Mae gan Rosie peswch a thrwyn yn rhedeg. Nid yw mam Rosie yn gwybod os dylai Rosie weld meddyg felly mae'n penderfynu galw Galw Iechyd Cymru.



Mae'r nyrs yn hapus nad oes unrhyw beth arall o'i le gyda Rosie felly nid oes angen iddi weld meddyg neu fynd i ysbyty.



Yn y fferylfa mae
fferyllydd yn helpu
Rosie drwy roi rhywfaint
o feddyginiaeth a ddylai
helpu iddi deimlo'n well.



Y diwedd.



Rwyf wedi dweud wrthyhych am lawer o bobl eraill a all eich helpu, ond mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i helpu eich hun hefyd.

Pan fyddwch yn ffonio am ambiwlans mewn argyfwng, bydd yr atebwr galwadau yn gofyn am eich lleoliad ac am eich rhif ffôn. Mae hyn er mwyn iddynt allu anfon help i chi cyn gynted ag y bo modd.

GWYBOD EICH RHIFAU. Mae dysgu eich cyfeiriad a'ch rhif ffôn yn bwysig iawn.

MEWN ARGYFWNG FFONIWCH 999

ENW _____

CYFEIRIAD _____

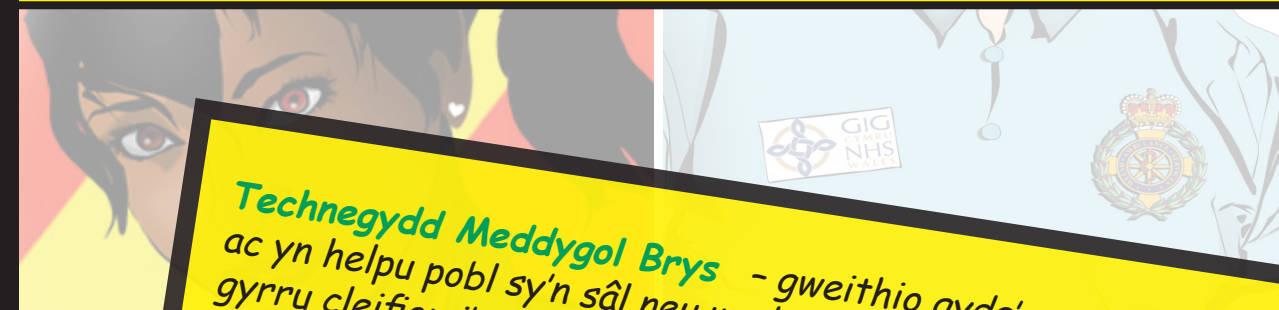
POST COD _____

RHIF FFÔN _____

DEWIS DOETH -
cofiwch ffonio 999 mewn argyfwng yn unig, rydym wedi dweud wrthyhych am bobl eraill a all helpu

BYDDWCH YN DDIOGEL...
BYDDWCH YN IACH.

YN Y LLYFR BYDDWCH WEDI GWELD Y GEIRIAU SYDD YN **WYRDD**, MAE HYN YN EICH HELPU I DDYSGU BETH MAENT YN EI OLYGU.



Technegydd Meddygol Brys - gweithio gyda'r parafeddyg ac yn helpu pobl sy'n sâl neu wedi brifo. Maent hefyd yn gyrru cleifion i'r ysbyty yn yr ambiwlans.

Parafeddyg - yn gweithio ar ambiwlans ac yn helpu pobl sy'n sâl iawn neu wedi brifo.

Ymatebwyr Cyntaf yn y Gymuned - gweithio ar gyfer y Gwasanaeth Ambiwylans yn eu hamser hamdden i helpu pobl yn eu hardal leol.

Gwirfoddolwyr - pobl sy'n helpu pobl eraill yn eu hamser rhydd heb gael eu talu.

Cymorth Cyntaf - help a roddir i berson sâl neu wedi'u hanafu nes bod driniaeth feddygol llawn ar gael.

Diffibriliwr - peiriant electronig sy'n rhoi sioc drydanol i ail gychwyn y galon.

Offer - pethau mae Ymatebwyr Cyntaf yn y Gymuned a chriwiau ambiwlans yn cario ac yn defnyddio i weld beth sydd o'i le gyda phobl ac i wneud iddynt deimlo'n well.

Trawiad ar y galon - pan fydd y galon yn stopio yn sydyn a ddim yn gweithio'n iawn, mae hyn fel arfer yn achosi llawer o boen yn y frest.

Archwiliadau - pethau gall feddyg neu barafeddyg wneud i helpu darganfod beth sydd o'i le gyda chi.

CWESTIYNAU:

1. Pwy fydddech yn mynd i weld pe baech yn chwydu a gyda thymheredd uchel?
2. Pwy allwch chi gysylltu â nhw os ydych yn teimlo'n sâl (a bod eich Meddygfa Teulu a'r gau) â ddim yn gwybod beth i'w wneud?
3. Nid yw bob alwad 999 yn argyfwng. Rhowch gylch o amgylch y sawl isod rydych yn credu sy'n argyfwng:

Pen glin wedi sgathru

Colli lot o waed

Tagu

Trwyn yn rhedeg

Trawiad ar y galon

Clust tost

4. At beth y defnyddir diffibriliwr?
5. A oes angen apwyntiad i weld fferylllydd?

ATBION:

1. Meddyg Teulu
2. Galw Iechyd Cymru (neu 111 Cymru os yw ar gael yn eich ardal)
3. Trawiad ar y galon, tagu a colli lot o waed.
4. Peiriant electronig sy'n rhoi sioc drydanol i ail gychwyn y galon.
5. Na

CYSYLLTWCH Â NI:

i gael gwybodaeth gyffredinol am Wasanaeth Ambiwylans Cymru ewch i'n gwefan www.ambulance.wales.nhs.uk neu:
e-bost: peci.team@wales.nhs.uk

Mae'r llyfryn hwyn wedi ei anelu at blant 9-11 oed, ond gall fod yn addas i oeddrannau eraill. Mae'r holl gymeriadau sy'n ymddangos yn y llyfryn yn ffug. Mae unrhyw debygrwydd i bobl go iawn yn gyd-ddigwyddiad yn unig.