

Newyddion Gwasanaeth Ambiwylans Cymru Tachwedd 2020

Cody caredig yn codi arian darganfyddwch mwy: [FAN HYN](#)

Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn cefnogi Wythnos Diogelwch ar y Ffyrdd 2020: [FAN HYN](#)

Rheoliadau coronafeirws: 9^{fed} o Tachwedd 2020: [FAN HYN](#)

Cymru'n cyflwyno gofynion ynysu llymach ar gyfer pobl sy'n teithio o Ddenmarc: [FAN HYN](#)

111 i fod ar gael nawr yn Ardal [Bwrdd Iechyd Cwm Taf](#):

Bydd 111 yn cael ei gyflwyno yn ardal Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg **ddydd Mawrth 24 Tachwedd 2020** i gael mwy o wybodaeth: [FAN HYN](#)

Profi torfol COVID-19 ym Merthyr Tudful darganfyddwch mwy:
<https://llyw.cymru/profi-torfol-covid-19>

'999? Ni allaf gysgu' - Datgelodd galwadau amhriodol i Wasanaeth Ambiwylans Cymru: [FAN HYN](#)

Mae Ysbyty Prifysgol Y Grange yn agor ei ddrysau i gleifion

Mae'r ysbyty newydd £350m yn Llanfrechfa, Cwmbran, yn rhan allweddol o Raglen Dyfodol Clinigol Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, sy'n trawsnewid sut y ddarperir gwasanaeth iechyd ar draws rhanbarth Gwent.

Agorodd Ysbyty Prifysgol Y Grange, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, ar ddydd Mawrth 17eg Tachwedd - bedwar mis yn gynt na'r disgwyl i helpu'r Bwrdd Iechyd i ymateb i bwysau gaeaf a COVID-19.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am y newidiadau i ofal iechyd yn Gwent ar wefan y Bwrdd Iechyd a thudalennau cyfryngau cymdeithasol - <https://bipab.gig.cymru/dyfodol-clinigol/dyfodol-clinigol-gofalu-amdanoch-chi-ach-dyfodol/>

Mae llyfryn gwybodaeth wedi'i gyflwyno i bob cartref yn Gwent - o'r enw 'Mae eich gwasanaethau GIG yng Ngwent yn newid' i'w weld ar ein gwefan (<https://abuhb.nhs.wales/files/clinical-futures/clinical-futures-information-booklet/>)

Os hoffech ragor o wybodaeth mae hon ar gael mewn sawl fformat felly cysylltwch â ni: Amy Sullivan
Tel: 01633 431614 (Ext 51614)
E-mail: amy.sullivan4@wales.nhs.uk

Sgrinio a COVID-19:

Mewn ymateb i bandemig COVID-19, seibiwyd rhai o wasanaethau sgrinio'r GIG. Wrth i wasanaethau gael eu hadfer, mae Timau Ymgysylltu a Brechu Sgrinio Iechyd Cyhoeddus Cymru yn adolygu'r ffordd y mae ymgysylltu â'r gymuned yn cael ei gynnal. Fel sefydliad sy'n gweithio gyda chymunedau, hoffent wybod sut rydych chi wedi addasu'ch gwasanaethau ar yr adeg hon. Hoffent hefyd ddarganfod sut mae pobl yn teimlo am gyrchu rhaglenni sgrinio a brechu'r GIG ar yr adeg hon. Cwblhewch yr [arolwg](#) byr hwn a fydd yn llywio datblygiad eu cynlluniau ymgysylltu â'r gymuned i helpu i godi ymwybyddiaeth o sgrinio a brechiadau.

Cymuned Anabledd Dysgu:

Proffil Iechyd:

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu Proffil Iechyd Unwaith i Gymru a all roi'r wybodaeth bwysicaf i weithwyr iechyd proffesiynol y mae angen iddynt ei wybod am anghenion cymorth unigolyn bregus. Am fwy o wybodaeth:

<https://padlet.com/ImprovementCymru/healthprofile>

Taflenni Gwybodaeth Hawdd ei Ddarllen

Er mwyn sicrhau bod gan bawb yn y gymuned fynediad at wybodaeth gyfoes, mae [Taflenni Hawdd ei Ddarllen](#) ar gael ar amrywiaeth o bynciau ar gael ar wefan GIG 111 Cymru. Video to reassure people about why PPE is used:

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

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

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

Datganiad diweddaraf lechyd Cyhoeddus Cymru am Covid 19

Gellir darllen hwn [FAN HYN](#)

Ap GIG COVID-19: rhan bwysig o'n Prawf, Olrhain a Amddiffyn rhaglen i reoli lledaeniad Covid-19.

Ar y 24ain o Fedi, lansiodd Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU ap GIG COVID-19 ledled Cymru a Lloegr. Y mwyaf o bobl sy'n defnyddio'r ap, mwyaf fydd ein siawns o leihau lledaeniad y firws. Mae'r ap ar gael i bobl ei lawrlwytho o 24 Medi 2020. Byddem yn gofyn ichi rannu gwybodaeth trwy eich sianeli cymdeithasol, cylchlythyrau a thrwy eich rhwydweithiau a'ch rhanddeiliaid, gallwch lawrlwytho'r ap trwy ddilyn y ddolen hon: <https://gov.wales/nhs-covid-19-app>

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.

Cyfranogiad y cyhoedd mewn Ymchwil Gofal Sylfaenol ac Argyfwng:

Mae'r Ganolfan PRIME Cymru yn gweithio gyda grŵp o gleifion a chyfranwyr cyhoeddus – a elwir y grŵp SUPER. Mae hyn yn sefyll am Ddefnyddwyr Gwasanaeth ar gyfer Ymchwil Gofal Sylfaenol ac Argyfwng ac ar hyn o bryd maent yn chwilio am aelodau newydd. Mae aelodau'n wirfoddolwyr, y mae eu harbenigedd yn seiliedig ar eu profiad personol o ddefnyddio gwasanaethau gofal sylfaenol a brys, neu ofalu am rywun sydd yn neu sydd wedi. Nid oes angen nac yn ddisgwyl arbenigedd academiaidd gan eu bod yn cynnig honorariwm pan fydd pobl yn cymryd rhan, i gydnabod y cyfraniad arbenigol ar sail profiad y mae pobl yn ei wneud.

Cyswllt: Ffôn: 01792 295888

E-bost: b.a.evans@swansea.ac.uk

Iechyd Meddwl:

Diwrnod Cenedlaethol Ymwybyddiaeth Straen oedd 3ydd Tachwedd i ddarganfod mwy: [FAN HYN](#)

Mentrau newydd Barnardo's i gefnogi Teuluoedd yn ystod Covid 19:

Mae Barnardo's wedi lansio dau wasanaeth newydd yng Nghymru i gefnogi plant a theuluoedd sy'n ei chael yn anodd ymdopi drwy'r pandemig presennol. Enw'r cyntaf yw **Gweld, Clywed, Ymateb**, sydd bellach yn gallu cynnig cefnogaeth therapiwtig er mwyn helpu teuluoedd i oresgyn heriau a waethygir gan Covid-19. Gallai'r rhain gynnwys profedigaeth a cholled, pryder, iechyd meddwl plant a phryderon ynghylch dychwelyd i'r ysgol, unigedd ac unigrwydd neu anawsterau ariannol a pherthynas. Gallwch ddarllen mwy o fanylion yn eu datganiad i'r wasg yn:

<https://www.barnardos.org.uk/news/barnardos-launches-counselling-and-wellbeing-services-families-struggling-effects-covid-19>

Gall plant, pobl ifanc a theuluoedd hunangyfeirio ar-lein neu drwy linell gymorth ffôn. Mae croeso hefyd i weithwyr proffesiynol atgyfeirio. Mae'r microwefan hefyd yn cynnwys toreth o wybodaeth hunangymorth a chysylltiadau â gwasanaethau lleol sy'n cefnogi teuluoedd â materion fel lles emosiynol, profedigaeth, cam-drin domestig a phryderon ariannol. Rhif y llinell gymorth yw **0800 157 7015** neu gallwch ymweld â'r microwefan fan hyn:

<https://www.barnardos.org.uk/see-hear-respond-net>

Mae Barnardo's hefyd wedi lansio'r llinell gymorth gyntaf a'r cyfleuster gwe-fyw byw ar gyfer plant Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, pobl ifanc a'u teuluoedd sy'n anelu at ddarparu cyngor, cyfeirio a chefnogaeth gan gynghorwyr arbenigol a therapyddion - pob un ohonynt yn dod o gefndiroedd amrywiol gwahanol a ddiwylliannol ac yn gallu siarad ystod o

ieithoedd. Bydd hyn yn rhedeg am 12 mis gan ddod i ben ym mis Medi 2021.

Mae'r llinell gymorth a'r cyfleuster gwe-fyw ar gyfer plant o gefndiroedd Du, Asiaidd a chefndiroedd lleiafrifoedd ethnig eraill ar **0800 151 2605** neu ewch i: <https://helpline.barnardos.org.uk>

Gallwch ddarllen mwy yn: <https://www.barnardos.org.uk/news/barnardos-launches-new-uk-specialist-helpline>

Cysylltwch trwy ffonio'r llinell gymorth neu e'bostio ar: SHRWales@barnardos.org.uk

7 Gwiriad Pwysig

Gall ffonio 999 a chael criw ambiwlans asesu chi fod yn ddigon brawychus i oedolyn, heb sôn am blentyn. I fynd â'r pryder hwnnw i ffwrdd, datblygwyd adnodd darluniadol sy'n addas i blant, y '7 Gwiriad Pwysig' i helpu plant i ddysgu am yr hyn y mae ein criw Ambiwllans yn ei wneud os dynt yn sâl neu wedi'u hanafu a pham.

Gallwch weld y rhain isod:

Saesneg: <https://www.ambulance.wales.nhs.uk/TheRoom/Default.aspx?pagelid=249&lan=en>

Cymraeg:

<https://www.ambulance.wales.nhs.uk/TheRoom/Default.aspx?pagelid=249&lan=cy>

Gwasanaethau Iechyd Meddwl i bawb yng Nghymru:

Cefnogir y pecyn gan arian Llywodraeth Cymru gwerth £1.3m ac mae'n cynnwys cwrs Therapi Ymddygiad Gwybyddol ar-lein newydd a gwasanaethau cymorth ar-lein a ffôn eraill.

Hyrwyddir hyn hefyd ar ein Gwefan GIG 111 Cymru:

Cwrs rhad ac am ddim [Gwasanaethau Iechyd Meddwl](#) i bawb yng Nghymru.

<https://llyw.cymru/ps13m-i-gefnogi-pecyn-o-wasanaethau-iechyd-meddwl-i-bawb>

Edrychwch hefyd ar ein hadran Byw'n Dda ar Wefan GIG 111 Cymru.

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](#)

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)