

## **Newyddion Gwasanaeth Ambiwllans Cymru Tachwedd 2020**

### **Rhan 2**

#### **Digwyddiadau Ymgysylltu Age Cymru - Dweud Eich Dweud! -**

Dewch o hyd i wybodaeth atodedig am rai digwyddiadau ymgysylltu sydd ar ddod y mae Age Cymru yn eu cynnal ar-lein yn ystod mis Tachwedd. Os hoffech chi gymryd rhan, cysylltwch â Rachel Dawson ar 07943 186771 neu e-bost [Rachel.dawson@agecymru.org.uk](mailto:Rachel.dawson@agecymru.org.uk)

#### **Goresgyn unigrwydd ac Arwahanrwydd: mentrau Cynhwysiant**

**Digidol: Covid-19: digital inclusion webinar programme** - Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi bod yn gweithio'n galed i ddatblygu cyrsiau hyfforddi cynhwysiant digidol ar-lein, gan gynnwys gweminarau a sesiynau galw heibio digidol a allai fod yn hanfodol i chi a'ch defnyddwyr gwasanaeth wrth symud ymlaen: [FAN HYN](#)

#### **Prosiect TG Cyswllt Sir Benfro:**

Gall Cysylltwyr Cymunedol yn Sir Benfro gynnig benthyciad llechen i unigolion sydd wedi'u cofrestru gyda meddygfa yn Sir Benfro. Mae'r benthyciad hwn am 2 fis, a bydd gan y dabled apiau sydd o ddiddordeb i unigolion fel y gallant gael mynediad at weithgareddau a gwasanaethau ar-lein. Gallant hefyd gynnig cefnogaeth un i un i unigolion heb unrhyw brofiad a gallant gynnig cymorth ffôn i'w cael ar-lein. Cyswllt:

**[communityconnectors@pavs.org.uk](mailto:communityconnectors@pavs.org.uk)**

Ffôn: 01437 769422/07595192932

#### **Gofalwyr:**

#### **Diwrnod Hawliau Gofalwyr 26/11/2020**

#### **Ceredigion:**

**Er mwyn nodi Diwrnod Gofalwyr Right 2020, mae Uned Gofalwyr Ceredigion** wedi cael y pleser o weithio gyda Gofalwyr di-dâl a llawer o sefydliadau ledled Cymru, gan gynnwys Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwllans Cymru i ddylunio ystod o adnoddau ar gyfer Gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion. Rydym wedi dwyn ynghyd ddetholiad o gyrsiau gwybodaeth a sesiynau ar-lein / sesiynau blasu i helpu Gofalwyr di-dâl i deimlo'n fwy gwybodus a grymus am eu hawliau a'r pethau sy'n effeithio

arnynt yn eu rôl ofalu. Gorau oll, maent i gyd AM DDIM i Ofalwyr di-dâl a gellir eu cyrchu o gysur eich cartref eich hun.

Mae llawer o'r rhain hefyd ar gael i'w gweld yn ôl-weithredol wrth iddynt gael eu recordio i alluogi gofalwyr i'w gweld yn ôl eu hwylustod. Cliciwch yma i ddarganfod mwy:

<http://www.ceredigion.gov.uk/resident/social-care-wellbeing/support-for-carers/carers-rights-day-2020/>

**Poeth oddi ar y wasg! - Gweler hefyd isod i wyllo un o'r gweithdai wedi'u recordio a hwyluswyd gan Wasanaeth Ambiwlans Cymru, gyda rhai awgrymiadau defnyddiol ar sut i fod yn barod ar gyfer y 'Beth os'; wrth inni agosáu at y gaeaf.**

**'Amser Fi' Gofalwyr**- yn gyfle i ofalwyr di-dâl wneud rhywbeth er eu mwynhad eu hunain. Mae'r sesiynau ar-lein hyn, a ariennir gan Llywodraeth Cymru, yn lle y gall gofalwyr gymryd rhan mewn ystod o weithgareddau ac archwilio cyfleoedd newydd na fyddent o bosibl yn gallu eu gwneud fel rheol – [linc](#). Gweler hefyd [sesiynau](#) 'Care for a Cuppa' gyda Gofalwyr Cymru

### **Cefnogi gofalwyr sy'n gofalu am rywun â dementia**

Mae [Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru](#) wedi cyhoeddi [Gofalu am rywun â dementia: Canllaw i deulu a ffrindiau](#), adnodd cynhwysfawr sy'n dwyn ynghyd y wybodaeth ymarferol a'r arweiniad emosiynol sydd eu hangen ar ofalwyr i gefnogi eu lles eu hunain.

### **Mae'r ymgynghoriad cyhoeddus ar y Cynllun Cenedlaethol newydd ar gyfer Gofalwyr bellach yn fyw:**

Rwyf wedi atodi'r dolenni isod a byddem yn ddiolchgar pe gallech gwblhau hyn eich hun a rhannu ymhlith eich gwahanol rwydweithiau.

<https://gov.wales/carers-national-plan-wales>

<https://llyw.cymru/cynllun-cenedlaethol-i-ofalwyr>

### **Byddwch yn barod ar gyfer y Gaeaf:**

Mae'n ddoeth bod yn barod am fân salwch neu anafiadau. Ein cyngor bob amser yw cadw [cabinet meddygaeth](#) â stoc dda a [phecyn cymorth cyntaf](#) gartref.

## **Curwch y Ffliw eleni:**

Ydych chi wedi cael eich brechlyn ffliw eleni? Darganfyddwch fwy [FAN HYN](#)

I rai pobl gall ffliw (a elwir hefyd yn influenza) fod yn ddifrifol iawn. Y brechlyn ffliw yw'r ffordd orau i'ch amddiffyn chi a'ch teulu rhag y ffliw. Mae'r brechlyn ffliw am ddim i bawb sy'n gymwys i'w gael. I ddarganfod a allwch chi gael y brechlyn [ffliw](#) neu i gael mwy o wybodaeth am y ffliw ymwelwch â [GIG 111 Cymru](#).

## **Ffliw - Ydych chi'n berson ag anabledd dysgu?**

Os ydych chi gall y ffliw fod yn ddifrifol i chi.

Mae gwybodaeth hawdd i'w ddeall am Frechlynnau Ffliw bellach ar GIG 111 Cymru

<https://111.wales.nhs.uk/easyreads/articlelist/Flu>

## **Fideo 'Bod yn barod am y Beth os?' Sut y gall Gwasanaeth Ambiwylans Cymru eich helpu i feddwl ymlaen:**

Gwylwch fideo wedi'i recordio o weithdy a gynhaliwyd ar 24 Tachwedd 2020, wedi'i hwyluso gan Wasanaeth Ambiwylans Cymru mewn partneriaeth ag Uned Gofalwyr Ceredigion a Chynghrair Gofalwyr Ceredigion, i Hawliau Gofalwyr 2020 yma:

<https://youtu.be/pysoNUZP2NU>

## **Gwirwyr Symptomau**

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

## **Byddwch yn Ymwybodol o [Alcohol](#) y tymor Nadoligaid hwn, darganfyddwch fwy [FAN HYN](#)**



**Cynllun Nyth Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru** yn cefnogi pobl yng Nghymru sydd â chyflwr iechyd cymwys ac incwm is, sydd â risg uwch o salwch o fyw mewn

cartref oer. Mae'r meini prawf sy'n seiliedig ar iechyd yn cefnogi preswylwyr sydd â chyflwr cronig anadlol, cylchrediad y gwaed neu iechyd meddwl. Mae Nyth yn cynnig ystod o gyngor diduedd am ddim ac, os yw'n gymwys, pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni cartref am ddim fel boeler newydd, gwres canolog neu inswleiddio. Gall hyn ostwng eich biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a'ch lles. I wirio a ydych chi'n gymwys, ewch i <https://nyth.llyw.cymru/cy/eligibility/> neu ffoniwch 0808 808 2244.

**Byw Heb Ofn:** Cysylltwch ag ymgynghorwyr yn rhad ac am ddim dros y ffôn, sgwrsio ar-lein, testun neu [ddolen](#) e-bost

## **Beth sydd yn y Calendr**

### **[Dewis Doeth Y gaeaf hwn](#)**

## **Mae'r Tîm Prifad y Claf a Chynnwys y Gymuned y Wasanaeth Ambiwlan Cymru eisiau glwyed wrthyh!**

A ydych wedi defnyddio unrhyw wasanaethau a ddarperir gan Wasanaeth Ambiwlan 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)?

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

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

### **Cysylltwch â ni:**

Tîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned

Ffôn: 01792 311773

E-bost: [Peci.team@wales.nhs.uk](mailto:Peci.team@wales.nhs.uk)

Ewch i'r dudalen Cymryd Rhan ar ein gwefan [www.ambulance.nhs.uk](http://www.ambulance.nhs.uk)

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

