

**December 2017
Info Burst**

Welsh Ambulance Services News

Multi-agency team established to support people in a mental health crisis over the Christmas period: find out more [HERE](#)

Off duty paramedic saves choking passenger mid-flight: find out more [HERE](#)

Welsh Ambulance Service launches scheme to deliver enhanced care for patients in North Wales: find out more [HERE](#)

Children's Promises

'Our Promises to Children' were launched in November. Find out more about the launch event [HERE](#). Click [HERE](#) to see our Promises.

Highlight Report - capturing your experiences

Find out more about what we have been doing over the past few months [HERE](#).

Network News - Our winter edition is now out, see what we have been up to [HERE](#)

Dementia Plan - Click [HERE](#) to view our 3 year plan.

Gathering views from people living with Dementia and their carers

At the Welsh Ambulance Services, we want to listen to people living with dementia, their carers and families, to make sure we are providing the best service and care that we can. We would love to hear from you about what you feel is important if you needed to use any of our services. Please contact the Patient Experience & Community Involvement Team

Email: Peci.team@wales.nhs.uk

Telephone: 01792 776252 Ext 45437

Choking Awareness Campaign

Would you know what to do if someone was choking? Follow the links here to learn how you can save a life:

[HERE](#) – e-book for children, ‘The Pen That Lost His Lid’

[HERE](#) – Chokeables Video

[HERE](#) – Simon’s Story. Simon responded to a 13 month old child who was choking. His swift actions resulted in the Paramedics praising his actions in saving the child’s life.

[HERE](#) Welsh Ambulance Services Choking video showing what you can do if an adult is choking.

My Winter Health Plan

This year the Welsh Government have a new initiative to help people with long-term health conditions and their carers.

Click [HERE](#) to get all of the documents you need.

Be Winter Wise this Autumn

Get your flu vaccine

Encourage your family and friends to get their flu and shingles jabs in plenty of time for winter 2017, find out more [HERE](#)

All wrapped up

Keep warm this winter, [HERE](#) are some tips to tell you how

No Appointment Needed

Pharmacies are a great local place for getting medicines, support and advice on range of common conditions or minor illness, without needing an appointment. Find out where your local pharmacy is [HERE](#)

Are you Choosing Well? Try our quiz and find out [HERE](#)

Check your symptoms - NHS Direct Wales Symptom Checker [HERE](#)

Ask us you’re Health Question [HERE](#)

Social Media: Look out on Twitter for our Christmas Messages to you over the 12 days of Christmas!

Keep up to date with everything the Welsh Ambulance Service is up to! You can follow the Welsh Ambulance Service's Patient Experience and Community Involvement Team on Twitter. We now have over 3,000 followers! Help us to reach 4000 by clicking [HERE](#) to view our profile page and follow us @WelshAmbPIH Thank you!

NHS Wales News

Health Secretary Vaughan Gething has today announced plans to deliver nineteen new integrated health and care centres across Wales by 2021.

<http://gov.wales/newsroom/health-and-social-services/2017/care-centres/?lang=en>

Heddiw mae'r Ysgrifennydd Iechyd, Vaughan Gething, wedi cyhoeddi cynlluniau i greu 19 o ganolfannau iechyd a gofal integredig newydd ledled Gymru erbyn 2021.

<http://gov.wales/newsroom/health-and-social-services/2017/care-centres/?skip=1&lang=cy>

Community Health Councils are looking for members

Do you have an interest in your local NHS?

Do you have 3-5 days free per month to become a volunteer?

If you want to know more please contact:

www.wales.gov.uk/publicappointments

www.communityhealthcouncils.org.uk

Other News

Making Choices Together

Evidence shows that when patients are closely involved in making decisions about managing their problems or illnesses they have better outcomes. Making Choices Together is a national movement to encourage more shared decision making. Find out more [HERE](#)

Major Trauma Network: South and West Wales and South Powys

NHS Wales Health Collaborative has been working with doctors, nurses and independent experts to develop proposals for a new major trauma network across South Wales and now they want to know what you think. You can find more information and complete a survey [HERE](#)

Age Cymru's 'Spread the Warmth' Campaign

The '*Spread the Warmth*' campaign is to support older people during the winter. Visit Age Cymru's website [HERE](#) for more information.

Printed copies are available to order through our Age Cymru Advice Line **08000 223 444** or advice@agecymru.org.uk

Welsh Government Consultation: Mandatory Concessionary Fares

Welsh Government are currently undertaking a consultation about concessionary fares in Wales. Maintaining free bus travel for older people, disabled people and some injured service veterans. Find out more [HERE](#)

Contact us

Patient Experience & Community Involvement Team

Telephone: 01792 311773

Email: Peci.team@wales.nhs.uk

Visit the Get Involved page on our website www.ambulance.nhs.uk

Twitter: @WelshAmbPIH

Rhagfyr 2017
Ffrwydiad gwybodaeth
Newyddion Gwasanaethau Ambiwylans Cymru

Tim aml-asiantaeth wedi'i sefydlu i gefnogi pobl mewn argyfwng iechyd meddwl dros gyfnod y Nadolig: darganfyddwch fwy [YMA](#).

Wnaeth parafeddyg oddi ar ddyletswydd arbed bywyd rhywun â oedd yn tagu yng nghanol taith awyren: darganfod mwy [YMA](#).

Mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru wedi lansio cynllun i ddarparu gwell gofal i gleifion yng Nghogledd Cymru: darganfyddwch fwy [YMA](#).

Addewidion Plant

Lansiwyd 'Ein Haddewidion i Blant' ym mis Tachwedd. Darganfyddwch fwy am y digwyddiad lansio [YMA](#). Cliciwch [YMA](#) i weld ein Haddewidion.

Adroddiad Amlygu - gan ddal eich profiadau

Dysgwch fwy am yr hyn yr ydym wedi'i wneud dros y misoedd diwethaf [YMA](#).

Newyddion y Rhwydwaith – Mae ein rhifyn gaeaf bellach allan, gwelwch yr hyn yr ydym wedi bod yn gwneud [YMA](#).

Cynllun Dementia – Cliciwch [YMA](#) i weld ein cynllun 3 blynedd.

Casglu barn pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr

Yn y Gwasanaethau Ambiwylans yng Nghymru, rydym yn wrando ar bobl sy'n byw gyda dementia, eu gofalwyr a'u teuluoedd, i sicrhau ein bod yn darparu'r gwasanaeth a'r gofal gorau y gallwn. Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych am yr hyn yr ydych chi'n ei deimlo'n sy'n bwysig pe bai angen i chi ddefnyddio unrhyw un o'r gwasanaethau. Cysylltwch â Thim Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned.

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

Ffôn: 01792 776252 Est 45437

Ymgyrch Ymwybyddiaeth Tagu

A wyddoch chi beth i'w wneud os oedd rhywun yn tagu? Dilynwch y dolenni yma i ddysgu sut y gallwch achub bywyd:

[YMA](#) – e-lyfr i blant for children, ‘The Pen That Lost His Lid’.

[YMA](#) – Fideo Chokeables.

[YMA](#) – Stori Simon’s Story. Ymatebodd Simon i blentyn 13 mis oedd yn tagu. Gwnaeth ei gamau cyflym arwain at Parafeddygon yn canmol ei weithredoedd wrth achub bywyd y plentyn.

[YMA](#) - Fideo Tagu Gwasanaethau Ambiwlans Cymru yn dangos yr hyn y gallwch chi ei wneud os yw oedolyn yn tagu.

Iechyd y Gaeaf hwn

Eleni mae gan Lywodraeth Cymru fenter newydd i helpu pobl â chyflyrau iechyd hirdymor a'u gofalwyr.

Cliciwch [YMA](#) i gael yr holl dogfennau sydd angen.

Yr hydref hwn byddwch yn Wybodus o'r Gaeaf Cael eich brechlyn ffliw

Anogwch eich teulu a'ch ffrindiau i gael eu brechlynau ffliw mewn digon o amser ar gyfer y gaeaf 2017, darganfyddwch fwy [YMA](#).

Wedi'i lapio i gyd

Cadwch yn gynnes y gaeaf hwn, [YMA](#) mae rhai awgrymiadau.

Dim Angen Apwyntiad

Mae fferyllfeydd yn lle gwych i gael meddyginiaethau, cefnogaeth a chynngor ar amrywiaeth o gyflyrau cyffredin neu salwch mân, heb fod angen apwyntiad. Darganfyddwch ble mae'ch fferyllfa leol [YMA](#).

**Ydych chi'n dewis yn ddoeth? Rhowch gynnig ar ein cwis [YMA](#).
Gwiriwch eich symptomau - Gwirwir Symptomau Galw Iechyd
Cymru [YMA](#) .**

Gofynnwch eich cwestiynau iechyd [YMA](#).

Cyfyngau Cymdeithasol: Edrychwch ar Twitter am ein Negeseuon Nadolig i chi dros y 12 diwrnod o'r Nadolig!

Darganfod y wybodaeth ddiweddaraf am bopeth mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn ei wneud! Gallwch ddilyn Tim Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned y Gwasanaeth Ambiwylans ar Twitter. Bellach mae gennym dros 3000 o ddilynwyr! Helpwch ni i gyrraedd 4000 trwy glicio [YMA](#) i weld ein tudalen broffil a dilynwch @WelshAmbPIH Diolch i chi!

Newyddion GIG Cymru

Heddiw mae'r Ysgrifennydd Iechyd, Vaughan Gething, wedi cyhoeddi cynlluniau i greu 19 o ganolfannau iechyd a gofal integredig newydd ledled Gymru erbyn 2021.

<http://gov.wales/newsroom/health-and-social-services/2017/care-centres/?skip=1&lang=cy>

Mae Cyngorau Iechyd Cymuned yn chwilio am aelodau

Oes gennych chi ddiddordeb yn eich GIG lleol?

Oes gennych chi 3-5 diwrnod yn rhydd bob mis I fod yn wirfoddolwr?

Os ydych chi eisiau gwybod mwy cysylltwch â:

https://beta.llyw.cymru/penodiadau-cyhoeddus?_ga=2.229310620.1827048752.1513669640-2018102066.1509025114

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/hafan>

Newyddion Eraill

Gwneud Dewisiadau Gyda'n Gilydd

Mae tystiolaeth yn dangos, pan mae cleifion yn gysylltiedig â gwneud penderfyniadau ynghylch rheoli eu problemau neu salwch, mae eu canlyniadau'n well.. Mae Gwneud Penderfyniadau Gyda'n Gilydd yn fudiad cenedlaethol i annog i annog gwneud mwy o benderfyniadau ar y cyd. Dysgwch fwy [YMA](#).

Rhwydwaith Trawma Mawr: De a Gorllewin Cymru a De Powys Mae Cydweithrediad Iechyd GIG Cymru wedi bod yn gweithio gyda meddygon, nyrsys ac arbenigwyr annibynnol i ddatblygu cynigion ar gyfer rhwydwaith trawma mawr newydd ar ddraws De Cymru ac erbyn hyn maent am wybod beth yw eich barn chi. Gallwch ddod o hyd i fwy o wybodaeth a chwblhau arolwg [YMA](#) .

Ymgyrch 'Ymestyn y Gwres' Age Cymru

Mae ymgyrch 'Lledaenu'r Wres' yn cefnogi pobl hŷn yn ystod y gaeaf. Ewch i wefan Age Cymru [YMA](#) am fwy o wybodaeth. Mae copïau wedi'u hargraffu ar gael i'w archebu trwy Llinell Gyngor Age Cymru **08000 223 444** neu advice@agecymru.org.uk

Ymgynghoriad Llywodraeth Cymru: Tocynnau Tresynol Gorfodol

Ar hyn o bryd mae Llywodraeth Cymru yn cynnal ymgynghoriad ynghylch tocynnau rhatach yng Nghymru. Parhau i gynnal teithio bws am ddim i bobl hyn, pobl anabl a rhai cyn-filwyr gwasanaeth anafedig. Dysgwch fwy [YMA](#).

Cysylltwch â ni

Tim Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned
Ffôn: 01792 311773
Ebost: Peci.team@wales.nhs.uk

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

Trydar: @WelshAmbPIH