

## **February 2019 Info Burst** **Welsh Ambulance Service News**

**The Welsh Ambulance Service launch animated campaign** to urge the public to use their service wisely, you can watch the films [HERE](#)

### **New 'Easy Read' Resources for the Learning Disability Community**

The Welsh Ambulance Service have added to their library of easy read information sheets for the learning disability community. Information sheets are now available about:

- **111 Wales** telephone service, which is available throughout most of Wales
- **Emergency Medical Services (EMS)** including Ambulances
- **7 Important Checks** which ambulance staff should carry out when treating a patient at home who has called 999.

To view these resources please click [HERE](#)

### **#WASTkeptalking - Talking About Mental Health**

Our staff made a short film talking frankly about their own experiences of mental health. People from across the Trust wanted to let others know that talking to someone really helps, that support is available and your colleagues, managers and families will support you. See the film [HERE](#)

### **Welsh Government Consultations**

**Measuring our nations progress** [HERE](#)

**Healthy weight: healthy Wales** [HERE](#)

### **Other News**

#### **All Wales GP Out of Hours Survey 2019**

This survey is aimed at anyone who has used the GP Out-Of-Hours service in the past 6 months. Results will be used to identify where the service is working well and where improvements are needed. Take the survey [HERE](#)

**Young people to benefit from online Health and Wellbeing Resource** [HERE](#)

**Deafblind UK** is a national charity supporting people with sight and hearing loss, enabling them to live the lives they want. For befriending, information and advice, casework, digital support, finding your nearest social group or bespoke support to enable you to live the life you want Tel: 0800 132 320 Text:07950 008870, Website: [www.deafblind.org.uk](http://www.deafblind.org.uk)

### **New Agri Sector Network for Powys**

Farmers' Mental Health Network met at the PAVO offices in Llandrindod Wells. 22 people, representing 15 organisations, came together to discuss issues around mental health in the farming community. Find out more [HERE](#)

If your organisation wants to be included, please contact Sue Newham at PAVO: [sue.newham@pavo.org.uk](mailto:sue.newham@pavo.org.uk)

**Be Sepsis Aware- know the signs of Sepsis this winter** [HERE](#)

### **Spread the Warmth this winter**

Read more about Age Cymru's national campaign [HERE](#).

### **Beat Flu**

Free flu vaccines are available in Wales to people in at risk groups. Read more [HERE](#).

### **Stay safe from carbon monoxide this winter**

Make sure all fuel-burning appliances are serviced annually by an engineer who is qualified and registered with the appropriate organisation, find out more about Carbon Monoxide risks and prevention [HERE](#)

### **Looking forward to March:**

**March 13<sup>th</sup> is No Smoking Day** find out more [HERE](#)

**Help Me Quit:** Support for giving up smoking [HERE](#)

**[Choose Well](#) this winter with [NHS Direct Wales](#) Symptom Checkers**

### **Contact us:**

Patient Experience & Community Involvement Team

Telephone: 01792 311773

Email: [Peci.team@wales.nhs.uk](mailto:Peci.team@wales.nhs.uk)

Visit the Get Involved page on our website [www.ambulance.nhs.uk](http://www.ambulance.nhs.uk)

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

## **Hyrddiad Gwybodaeth Chwefror 2019** **Newyddion Gwasanaeth Ambiwylans Cymru**

**Mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn lansio ymgyrch hanimeiddio** i annog y cyhoedd i ddefnyddio'u gwasanaeth yn ddoeth, gallwch wyllo'r ffilmiau [YMA](#)

### **Adnoddau 'Hawdd ei Ddeall' newydd ar gyfer y Gymuned Anabledau Dysgu**

Mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru wedi ychwanegu at eu llyfrgell o daflenni gwybodaeth hawdd ei ddeall ar gyfer y gymuned anabledau dysgu. Mae taflenni gwybodaeth ar gael nawr am:

- **Gwasanaeth ffôn 111 Cymru**, sydd ar gael trwy'r rhan fwyaf o Gymru
- **Gwasanaeth Meddygol Brys (EMS)** gan gynnwys Ambiwylansys
- **7 Archwiliad Pwysig** y dylai staff ambiwlans ei wneud wrth drin claf yn y cartref sydd wedi galw 999.

I weld yr adnoddau hyn, cliciwch [YMA](#).

### **#WASTkeepalking – Siarad Am Iechyd Meddwl**

Gwnaeth ein staff ffilm fer ble maen nhw'n siarad yn agored am eu profiadau o iechyd meddwl. Roedd pobl o bob rhan o'r Ymddiriedolaeth am roi gwybod i bobl eraill bod siarad â rhywun yn help mawr, bod cymorth ar gael ac y bydd eich cydweithwyr, rheolwyr a theuluoedd yn eich cefnogi. Gweler y ffilm [yma](#).

### **Ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru**

**Mesur datblygiad ein cenhedloedd** [YMA](#)  
**Pwysau iach: Cymru iach** [YMA](#)

### **Newyddion arall**

#### **Arolwg Cymru Gyfan Meddygon Tu Allan i Oriau 2019**

Mae'r arolwg hwn wedi'i anelu at unrhyw un sydd wedi defnyddio'r gwasanaeth Meddyg Tu Allan i Oriau yn ystod y 6 mis diwethaf. Defnyddir y canlyniadau i nodi lle mae'r gwasanaeth yn gweithio'n dda a lle mae angen gwelliannau. Cymerwch yr arolwg [YMA](#)

## **Pobl ifanc i elwa o Adnoddau Iechyd a Lles ar-lein [YMA](#)**

Mae **Deafblind UK** yn elusen genedlaethol sy'n cefnogi pobl â cholled golwg a chlyw, gan eu galluogi i fyw bywydau maen nhw eisiau. Ar gyfer cyfeillio, gwybodaeth a chyngor, gwaith achos, cefnogaeth ddigidol, dod o hyd i'ch grŵp cymdeithasol agosaf neu gymorth pwrpasol i'ch galluogi i fyw bywyd rydych eisiau Ffôn: 0800 132 320 Ffôn Testun: 07950 008870, Gwefan: [www.deafblind.org.uk](http://www.deafblind.org.uk) <<http://www.deafblind.org.uk>>

### **Rhwydwaith Sector Agri Newydd i Bowys**

Cyfarfod Rhwydwaith Iechyd Meddwl Ffermwyr yn swyddfeydd PAVO yn Llandrindod. Daeth 22 o bobl, sy'n cynrychioli 15 o sefydliadau, at ei gilydd i drafod materion yn ymwneud ag iechyd meddwl yn y gymuned ffermio. Darganfyddwch fwy [YMA](#) <<http://www.powysmentalhealth.org.uk/news/local-news/archive/news/new-agri-sector-network-for-powys.html>>

Os yw'ch mudiad am gael ei gynnwys, cysylltwch â Sue Newham yn PAVO: [sue.newham@pavo.org.uk](mailto:sue.newham@pavo.org.uk)

### **Bod yn Ymwybodol o Sepsis - adnabod arwyddion Sepsis y gaeaf hwn [YMA](#)**

### **Lledaenwch y Cynhesrwydd y gaeaf hwn**

Darllenwch fwy am ymgyrch genedlaethol Age Cymru [YMA](#)

### **Curwch Ffliw**

Mae brechlynnau ffliw am ddim ar gael yng Nghymru i bobl sydd mewn grwpiau risg. Darllenwch fwy [YMA](#)

### **Cadwch yn ddiogel rhag carbon monocsid y gaeaf hwn**

Gwnewch yn siŵr fod pob peiriant llosgi tanwydd yn cael ei wasanaethau'n flynyddol gan beiriannydd sydd â chymwysterau a chofrestriad gyda'r sefydliad priodol, darganfyddwch fwy am risgiau ac atal Carbon Monocsid [YMA](#)

### **Edrych ymlaen at Fis Mawrth:**

**Mawrth 13eg yw Diwrnod Dim Smygu**, darganfyddwch mwy [YMA](#)

**Helpa Fi I Stopio:** Cymorth i roi'r gorau i ysmegu [YMA](#)

[Dewiswch yn ddoeth](http://www.dewisdoethcymru.org.uk/hafan) <<http://www.dewisdoethcymru.org.uk/hafan>> y gaeaf hwn gyda [Gwirwyr Symptomau](#)

<https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/SelfAssessments/default.aspx?locale=cy> Galw Iechyd Cymru

**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)

[www.ambiwylans.wales.nhs.uk](http://www.ambiwylans.wales.nhs.uk)

Trydar: **@WelshAmbPIH**