

November 2019 Info Burst Welsh Ambulance Service News

‘999? I’ve stubbed my toe on the Christmas tree’ #BeWiseSaveLives

The Welsh Ambulance Service has published a list of inappropriate calls from the past year to signal the launch of its *Be Wise Save Lives* campaign for people to use 999 sensibly as it heads into the busy winter period. A number of videos will be launched- the campaign will focus on how inappropriate use of our services impacts on other patients in a more critical condition [HERE](#). Winter is always a busy time of year for the Welsh Ambulance Service and the NHS across Wales. That’s why, if you feel unwell, it’s really important you choose the right service for you. 999 is for real emergencies only! For everything else, visit the www.nhsdirect.wales.nhs.uk website #BeWiseSaveLives

Winter Health Planning

The Welsh Ambulance service have several events planned to come to meet with you and talk with you about winter planning. As we are heading into the winter months we will be giving out information to the public promoting the Choose Well Campaign, other NHS services, NHSDW/111 service and website with a range of health information and symptom checkers. If you are in any of the following areas in the near future look out for our information stands:

22nd November – St Elli shopping centre and Glangwilli Hospital

6th December – Morriston Hospital

3rd January – Prince Charles Hospital

9th January – UHW Hospital

January, date to be confirmed– Baglan Hospital

Welsh Ambulance Service - Carers Survey & Carers Events 2019 and 2020

The next Welsh Ambulance Service Carers Engagement Event will be in North Wales, venue yet to be confirmed, in spring 2020. To register an interest in booking a place or having a stall at the event email Peci.team@wales.nhs.uk or ring us on 01792 311773. Carers can also help influence how the Welsh Ambulance Service delivers services to carers by completing our **Carers Survey** online [HERE](#)

Restart a Heart

Restart a Heart Day took place on Wednesday 16 October 2019, an annual event to teach as many secondary pupils the lifesaving skill of CPR. This year approximately 4600 pupils were seen.

Shoctober

Every October, the Welsh Ambulance Service runs 'Shoctober', a primary school based programme which teaches junior pupils about appropriate use of 999 and lifesaving skills aiming to support young callers "while help is on its way".

During the session, junior pupils are taught about recovery position, CPR, what a defibrillator is and how to deal with someone is choking. This year, with the help of volunteers from a range of health backgrounds including Welsh Ambulance staff, Community First Responders (CFRs), Betsi Cadwalader University Health Board, St John Ambulance, University students and South Wales Fire & Rescue, we saw taught over 2400 pupils.

Welsh Ambulance Service Mental Health Leaflet-

You can view the leaflet online [HERE](#)

Symptom Checkers

Over the next few months to add to our 28 existing symptom checkers which include cough, generally unwell, vomiting, cold and flu. We will be working on a new range of symptom checkers including: falls, breathing problems, chest pain and back injury. These will be available online and will help support people at a time of increased demand on our service. Feeling unwell? Check your symptoms [HERE](#)

Norovirus -also called the "winter vomiting bug", is a stomach bug that causes vomiting and diarrhea. It can be very unpleasant, but usually goes away in about 2 days. Find out more [HERE](#)

Our Welsh Ambulance Service Annual Quality Statement

is available for you to see [HERE](#) (Welsh) and [HERE](#) (English)

Welsh Government Consultations:

Equality Act 2010: Commencing the socio-economic duty [HERE](#)

A more equal Wales: strengthening social partnership white paper [HERE](#)

National Health Service (Pharmaceutical Services) (Wales) Regulations 2020 [HERE](#)

Guidance on reducing restrictive practices in childcare, education, health and social care settings [HERE](#)

Other News:

Over the festive period be aware of the new Low Risk Drinking [Guidelines](#) find out more [HERE](#)

British Red Cross have confirmed that they provide post discharge support services in the following areas:

Torfaen - BRC Torfaen Intermediate Care Support Service

Carmarthenshire - BRC Carmarthenshire Home from Hospital Service

Pembrokeshire - PIVOT service

Ceredigion - BRC Ceredigion Home from Hospital Service

Powys - Powys Support at Home Service

North Wales - BRC North Wales Short Term Resettlement Service

Sore throat? The pharmacist will see you now

If you live in Swansea or Neath Port Talbot [HERE](#)

Track the Act –

You may be aware that Carers Wales launched the 2018 -2019 Track the Act report on the 2nd October. Please see below the latest briefing in a series which has gathered evidence from carers across Wales as well as information from local authorities and local health boards about how the Act is being implemented for carers across Wales. The briefing outlines the key findings and recommendations and can be downloaded [here](#)

Responses received from individual local authorities and local health boards can also be found [here](#)

Older People's Commissioner for Wales says re: Pension Credit- make sure you receive what you are entitled to.

Call the Pension Credit claim line now to make sure you receive what you are entitled to! Tel: 0800 99 1234

www.olderpeoplewales.com 03442 640 670

Flu

Flu (also known as influenza) can be serious and vaccination is the best way to protect yourself. Some people are at increased risk of developing serious

complications from flu, so it's important to protect yourself. For further information on flu, symptoms and vaccination visit:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/f/article/flu,seasonal

Public Health Wales Beat Flu Campaign [HERE](#)

My Health Plan

A new year-round scheme to help people with long-term physical or mental health conditions and their carers to provide clear information to health and care staff who may need to visit their home in an emergency situation [HERE](#)

Welsh Government's Warm Homes Nest Scheme

has launched a new set of health-based criteria which looks to support people in Wales living with an eligible health condition and on a lower income, who are at a higher risk of developing illness as a result of living in a cold home. For further information on Nest's new health-based criteria visit the Nest website www.nest.gov.wales or call 0808 808 2244.

The Wales Safeguarding Procedures

were launched during National Safeguarding Week in November (11–15 November). [HERE](#)

Healthy Working Wales Newsletter: Movember

Featuring Men's Health and Workplace Mental Health [HERE](#)

Looking forward to December:

Choose Well this Winter [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](https://twitter.com/WelshAmbPIH)

Hyrddiad Gwybodaeth Hydref Newyddion Gwasanaeth Ambiwllans Cymru

'999? Rydw i wedi taro bawd fy nhroed ar y goeden Nadolig' #BeWiseSaveLives

Mae Gwasanaeth Ambiwllans Cymru wedi cyhoeddi rhestr o alwadau amhriodol o'r flwyddyn ddiwethaf i nodi lansiad ei ymgyrch 'Be Wise Save Lives' i bobl ddefnyddio 999 yn gyfrifol wrth inni fynd i mewn i gyfnod prysur y gaeaf. Bydd nifer o fideos yn cael eu lansio - bydd yr ymgyrch yn canolbwyntio ar sut mae defnydd amhriodol o'n gwasanaethau yn effeithio ar gleifion eraill mewn cyflwr mwy bregus [YMA](http://www.ambulance.wales.nhs.uk/Default.aspx?gcid=1594&lan=cy) [<http://www.ambulance.wales.nhs.uk/Default.aspx?gcid=1594&lan=cy>](http://www.ambulance.wales.nhs.uk/Default.aspx?gcid=1594&lan=cy). Mae Gaeaf bob amser yn amser prysur o'r flwyddyn i Wasanaeth Ambiwllans Cymru a'r GIG ledled Cymru. Dyna pam, os ydych chi'n teimlo'n sâl, mae'n bwysig iawn eich bod chi'n dewis y gwasanaeth iawn i chi. Mae 999 ar gyfer argyfyngau go iawn yn unig! Am bopeth arall, ewch i wefan www.galwiechycymru.wales.nhs.uk [<http://www.galwiechycymru.wales.nhs.uk>](http://www.galwiechycymru.wales.nhs.uk) #BeWiseSaveLives

Cynllunio Iechyd Gaeaf

Mae gan Wasanaeth Ambiwllans Cymru sawl digwyddiad wedi'i gynllunio i ddod i gwrdd â chi a siarad â chi am gynllunio ar gyfer y gaeaf. Wrth i ni fynd i mewn i fisoedd y gaeaf byddwn yn dosbarthu gwybodaeth i'r cyhoedd yn hyrwyddo'r Ymgyrch Dewis Doeth, gwasanaethau eraill y GIG, gwasanaeth a gwefan Galw Iechyd Cymru / 111 gydag ystod o wybodaeth iechyd a gwirwyr symptomau. Os ydych chi yn unrhyw un o'r meysydd canlynol yn y dyfodol agos, cadwch lygaid am ein stondinau gwybodaeth:

22ain Tachwedd - Canolfan siopa St Elli ac Ysbyty Glangwilli

6ed Rhagfyr - Ysbyty Treforys

3ydd Ionawr - Ysbyty'r Tywysog Siarl

9fed Ionawr - Ysbyty Athrofa Cymru

Ionawr, dyddiad i'w gadarnhau - Ysbyty Baglan

Gwasanaeth Ambiwllans Cymru - Arolwg Gofalwyr a Digwyddiad Gofalwyr 2019 a 2020

Mae digwyddiad Ymgysylltu â Gofalwyr nesaf Gwasanaeth Ambiwllans Cymru yng Ngogledd Cymru, lleoliad i'w gadarnhau, yng ngwanwyn 2020. I gofrestru diddordeb mewn archebu lle e-bostiwch Peci.team@wales.nhs.uk [<mailto:Peci.team@wales.nhs.uk>](mailto:Peci.team@wales.nhs.uk) neu ffoniwch ni ar 01792 311773. Gall gofalwyr helpu i ddylanwadu ar sut mae Gwasanaeth Ambiwllans Cymru yn darparu

gwasanaethau i ofalwyr trwy gwblhau ein **Harolwg Gofalwyr** ar-lein [YMA](https://www.smartsurvey.co.uk/s/WAST-CARERS/)
<<https://www.smartsurvey.co.uk/s/WAST-CARERS/>>

Ailgychwyn Calon

Cynhaliwyd Diwrnod Ailgychwyn y Galon ar ddydd Mercher 16 Hydref 2019, digwyddiad blynyddol i ddysgu sgiliau achub bywyd CPR i gynifer o ddisgyblion uwchradd. Eleni gwelwyd oddeutu 4600 o ddisgyblion

Shoctober

Bob mis Hydref, mae Gwasanaeth Ambiwllans Cymru yn rhedeg 'Shoctober', rhaglen mewn ysgolion cynradd sy'n dysgu disgyblion iau am ddefnydd priodol o 999 a sgiliau achub bywyd gyda'r nod o gefnogi galwyr ifanc "tra bod cymorth ar ei ffordd".

Yn ystod y sesiwn, mae disgyblion iau yn cael eu dysgu am safle adferiad, CPR, beth yw diffibriliwr a sut i ddelio â rhywun sy'n tagu. Eleni, gyda chymorth gwirfoddolwyr o ystod o gefndiroedd iechyd gan gynnwys staff Ambiwllans Cymru, Ymatebwyr Cyntaf Cymunedol (CFRs), Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Ambiwllans Sant Ioan, myfyrwyr Prifysgol a Thân ac Achub De Cymru, gwelon ni dros 2400 o ddisgyblion.

Taflen Iechyd Meddwl Gwasanaeth Ambiwllans Cymru

Gallwch weld y daflen ar-lein [YMA](#)

Gwirwyr Symptomau

Dros yr ychydig fisoedd nesaf, i ychwanegu at ein 28 gwiriwr symptomau presennol sy'n cynnwys peswch, salwch gyffredinol, chwydu, annwyd a ffliw, byddwn yn gweithio ar ystod newydd o wirwyr symptomau gan gynnwys: cwmpiadau, problemau anadlu, poen yn y frest ac anaf i'r cefn. Bydd y rhain ar gael ar-lein a byddant yn helpu i gefnogi pobl ar adeg o alw cynyddol ar ein gwasanaeth. Yn teimlo'n sâl? Gwiriwch eich symptomau YMA.

Mae **Norofirws** – hefyd yn cael ei wybod fel "nam chwydu gaeaf", yn nam stumog sy'n achosi chwydu a dolur rhydd. Gall fod yn annymunol iawn, ond fel arfer mae'n diflannu mewn tua 2 ddiwrnod. Darganfyddwch fwy [YMA](#).

Mae ein Datganiad Ansawdd Blynyddol Gwasanaeth

Ambiwllans Cymru bellach ar gael ichi ei weld [YMA](#) (Cymraeg) ac [YMA](#) (Saesneg)

Ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru:

Deddf Cydraddoldeb 2010: Cychwyn y ddyletswydd economaidd-gymdeithasol [YMA](#)

Cymru fwy cyfartal: atgyfnerthu partneriaeth gymdeithasol papur gwyn [YMA](#)

Rheoliadau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (Gwasanaethau Fferyllol) (Cymru) 2020 [YMA](#)

Canllawiau ar leihau arferion cyfyngol mewn lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol [YMA](#)

Newyddion Eraill:

Dros yr ŵyl, byddwch yn ymwybodol o'r [Canllawiau](#) [<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/guidelines.pdf>](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/guidelines.pdf) **Yfed Risg Isel newydd.** Darganfyddwch mwy [YMA](#) [<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/90945>](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/90945)

Mae'r British Red Cross wedi cadarnhau eu bod yn darparu gwasanaethau cymorth ar ôl rhyddhau yn y meysydd yma:

Torfaen – Gwasanaeth Cymorth Gofal Canolradd Torfaen BRC

Sir Gaerfyrddin – Gwasanaeth Sir Gaerfyrddin Cartref o'r Ysbyty BRC

Sir Benfro – Gwasanaeth PIVOT

Ceredigion – Gwasanaeth Ceredigion Cartref o'r Ysbyty BRC

Powys – Gwasanaeth Powys Cymorth yn y Cartref

Gogledd Cymru – Gwasanaeth Ailsefydlu Tymor Byr Gogledd Cymru BRC

Gwddf tost? Bydd y fferyllydd yn eich gweld chi nawr

Os ydych chi'n byw yn Abertawe neu Castell-nedd Port Talbot [YMA](#) [<https://bipba.gig.cymru/newyddion/newyddion-iechyd-bae-abertawe1/gwddf-tost-bydd-y-fferyllydd-yn-eich-gweld-chi-nawr/>](https://bipba.gig.cymru/newyddion/newyddion-iechyd-bae-abertawe1/gwddf-tost-bydd-y-fferyllydd-yn-eich-gweld-chi-nawr/)

Trac y Ddeddf -

Efallai eich bod yn ymwybodol bod Gofalwyr Cymru wedi lansio adroddiad Trac y Ddeddf 2018-2019 ar 2 Hydref. Gweler isod y briff diweddaraf mewn cyfres sydd wedi casglu tystiolaeth gan ofalwyr ledled Cymru ynghyd â gwybodaeth gan awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol ynghylch sut mae'r Ddeddf yn cael ei gweithredu ar gyfer gofalwyr ledled Cymru. Mae'r briff yn amlinellu'r canfyddiadau a'r argymhellion allweddol a gellir ei lawrlwytho [yma](#). Gellir dod o hyd i ymatebion a gafwyd gan awdurdodau lleol unigol a byrddau iechyd lleol [yma](#) hefyd.

Dywed Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru ynglŷn â: Credyd Pensiwn - gwnewch yn siŵr eich bod yn derbyn yr hyn y mae gennych hawl iddo.

Ffoniwch linell hawlio Credyd Pensiwn nawr i sicrhau eich bod chi'n derbyn yr hyn y mae gennych hawl iddo! Ffôn: 0800 99 1234 www.olderpeoplewales.com \\ 03442 640 670

Ffliw

Gall y ffliw fod yn ddifrifol a brechu yw'r ffordd orau o amddiffyn eich hun. Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o ddatblygu cymhlethdodau difrifol rhag y ffliw, felly mae'n bwysig amddiffyn eu hun. I gael rhagor o wybodaeth am ffliw, symptomau a brechu ewch i:

<https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/f/article/flu,seasonal>

Ymgyrch Curo'r Ffliw Iechyd Cyhoeddus Cymru [YMA](#)

Fy Nghynllun Iechyd

Cynllun newydd trwy gydol y flwyddyn i helpu pobl â chyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol tymor hir a'u gofalwyr i ddarparu gwybodaeth glir i staff iechyd a gofal a allai fod angen ymweld â'u cartref mewn sefyllfa o argyfwng [YMA](#)

Mae cynllun Nyth Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru

wedi lansio set newydd o feini prawf yn seiliedig ar iechyd sy'n ceisio cefnogi pobl yng Nghymru sy'n byw gyda chyflwr iechyd cymwys ac ar incwm is, sydd â risg uwch o ddatblygu salwch o ganlyniad i fyw mewn cartref oer. I gael rhagor o wybodaeth am feini prawf newydd Nest yn seiliedig ar iechyd, ewch i wefan Nest www.nest.gov.wales neu ffoniwch 0808 808 2244.

Gweithdrefnau Diogelu Cymru

Wedi cael eu lansio yn ystod Wythnos Genedlaethol Diogelu ym mis Tachwedd (11-15 Tachwedd). [YMA](#)

Cylchlythyr Gweithio Iach Cymru: Movember

Yn cynnwys Iechyd Dyn ac Iechyd Meddwl yn y Gweithle YMA

Edrych ymlaen at fis Rhagfyr:

Dewis Doeth y Gaeaf [YMA](#)

Cysylltwch â ni:

Tîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned

Ffôn: 01792 311773

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

www.ambiwylans.wales.nhs.uk

Trydar: [@WelshAmbPIH](#)