

December Info Burst Welsh Ambulance Service News

Help shape Welsh Ambulance Service's vision for equality

THE Welsh Ambulance Service is asking the public to help shape its vision for equality. The Trust is inviting feedback on its *Treating People Fairly* strategy, which sets out its approach to delivering the Equality Act and other key legislation like the Welsh Language (Wales) Measure 2011 the Well-being of Future Generations and Social Services Acts. You can take the survey [HERE](#)

Cardiac arrest survivor reunited with lifesavers-A FATHER-of-two who had a cardiac arrest while on holiday in North Wales has been reunited with his lifesavers, read more [HERE](#)

'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 we 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:

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](#)

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](#)

Welsh Government Consultations:

Clean Air Plan for Wales [HERE](#)

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

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

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

Other News:

Mind Monmouthshire Free Self-Management Courses – in Depression Management, Understanding Anxiety, Confidence Building and Understanding Anger. Call 01874 858275 or email iaa@mindmonmouthshire.org.uk for venue locations and bookings. Last dates for booking a place Monday the 13th January

Cardiff and the Vale “Chat Health” Resource: If you are 11-19 years old and live in Cardiff and the Vale text 07520615718 for confidential advice and support. Text anytime. Replies are Monday to Friday between 8:30am-4:40pm.

Does Your Organization Support Service User and Carer Leadership, in Mental Health and Learning Disability Services? – if so you may wish to contribute to a scoping exercise from the Mental Health and Learning Disability Strategic Partnership, to look at how service users and carers are having an input into the development and delivery of services across Gwent. For more information contact Natasha Harris the Policy and Project Officer for the Greater Gwent Health, Social Care and Wellbeing Partnership Natasha.Harris@torfaen.gov.uk

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

Sore throat? The pharmacist will see you now

If you live in Swansea or Neath Port Talbot [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

The desktop version of the Safeguarding Procedures are now live [HERE](#)

Looking forward to January 2020:

Choose Well this Winter [HERE](#)

1st-31st January 2020 - Dry January, find out more [HERE](#)

31st January 2020 - National Bug Busting Day, 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](https://twitter.com/WelshAmbPIH)

Hyrddiad Gwybodaeth Rhagfyr Newyddion Gwasanaeth Ambiwylans Cymru

Helpwch i lunio gweledigaeth Gwasanaeth Ambiwylans Cymru ar gyfer cydraddoldeb

MAE Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn gofyn i'r cyhoedd helpu i lunio ei weledigaeth ar gyfer cydraddoldeb. Mae'r Ymddiriedolaeth yn gwahodd adborth ar ei strategaeth Trin Pobl yn Deg, sy'n nodi ei dull o gyflawni'r Ddeddf Cydraddoldeb a deddfwriaeth allweddol arall fel Mesur yr Iaith Gymraeg (Cymru) 2011, Deddf Lles Cenhedlaeth y Dyfodol a Gwasanaethau Cymdeithasol. Gallwch chi gymryd yr arolwg [YMA](#)

Aduniad goroeswr ataliad y galon gyda'r rhai achubodd ei fywyd

Mae TAD-o-ddau a gafodd ataliad ar y galon tra ar wyliau yng Ngogledd Cymru wedi cael ei aduno gyda'i achubwyr bywyd, darllenwch fwy [YMA](#)

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

#BeWiseSaveLives

Mae Gwasanaeth Ambiwylans 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](#). Mae Gaeaf bob amser yn amser prysur o'r flwyddyn i Wasanaeth Ambiwylans 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
#BeWiseSaveLives

Cynllunio Iechyd Gaeaf

Mae gan Wasanaeth Ambiwylans 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:

3ydd Ionawr - Ysbyty'r Tywysog Siarl

9fed Ionawr - Ysbyty Athrofa Cymru

Ionawr, dyddiad i'w gadarnhau - Ysbyty Baglan

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

Mae digwyddiad Ymgysylltu â Gofalwyr nesaf Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yng

Ngogledd Cymru, lleoliad i'w gadarnhau, yng ngwanwyn 2020. I gofrestru diddordeb mewn archebu lle e-bostiwrch Peci.team@wales.nhs.uk neu ffoniwch ni ar 01792 311773. Gall gofalwyr hefyd helpu i ddylanwadu ar sut mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn darparu gwasanaethau i ofalwyr trwy gwblhau ein **Harolwg Gofalwyr** ar-lein [YMA](#)

Taflen Iechyd Meddwl Gwasanaeth Ambiwylans 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: cwympiadau, 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](#).

Ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru:

Cynllun Aer Glân i Gymru [YMA](#)

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

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

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

Newyddion Eraill:

Cyrsiau Mind Mynwy Hunanreoli Am Ddim - mewn Rheoli Iselder, Deall Pryder, Adeiladu Hyder a Deall Dicter. Ffoniwch 01874 858275 neu e-bostiwrch iaa@mindmonmouthshire.org.uk i gael lleoliadau ac archebion lleoliadau. Dyddiadau olaf ar gyfer archebu lle ydy dydd Llun y 13eg o Ionawr

Adnodd “Sgwrs Iechyd” Caerdydd a'r Fro: Os ydych yn 11-19 oed ac yn byw yng Nghaerdydd a'r Fro danfonwch neges testun i 07520615718 i gael cyngor a chefnogaeth gyfrinachol. Anfonwch neges testun unrhyw bryd. Mae'r ymatebion o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8:30am-4:40pm.

A yw'ch Sefydliad yn Cefnogi Arweinyddiaeth Defnyddwyr a Gofalwyr Gwasanaeth, mewn Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu? - os felly efallai yr hoffech gyfrannu at ymarfer cwmpasu gan y Bartneriaeth Strategol Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu, i edrych ar sut mae defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn cael mewnbwn i ddatblygu a darparu gwasanaethau ledled Gwent. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Natasha Harris, Swyddog Polisi a Phrosiect Partneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Gwent Fwyaf Natasha.Harris@torfaen.gov.uk

Dros yr ŵyl, byddwch yn ymwybodol o'r [Canllawiau](#) Yfed Risg Isel newydd. Darganfyddwch mwy [YMA](#)

Gwddf tost? Bydd y fferyllydd yn eich gweld chi nawr

Os ydych chi'n byw yn Abertawe neu Castell-nedd Port Talbot [YMA](#)

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

Mae fersiwn bwrdd gwaith y Gweithdrefnau Diogelu bellach yn fyw [YMA](#)

Edrych ymlaen at fis Ionawr:

Dewis Doeth y Gaeaf [YMA](#)

1af-31ain Ionawr 2020 - Ionawr Sych, darganfyddwch fwy [YMA](#)

31ain Ionawr 2020 - Diwrnod Cenedlaethol Chwalu Bygiau, darganfyddwch fwy [YMA](#)

Cysylltwch â ni:

Tîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned

Ffôn: 01792 311773

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

www.ambwlans.wales.nhs.uk

Trydar: **@WelshAmbPIH**