



## **Hyrdiad Gwybodaeth Ebrill 2021**

### **Newyddion Gwasanaeth Ambiwylans Cymru**



#### **Gwasanaeth Ambiwylans Cymru – yn y newyddion**

Mae gwasanaeth brys newydd yn cael ei ddwyn i gartrefi trigolion Caerdydd a'r Fro: [FAN HYN](#)

Teyrnged i'w Uchelder Brenhinol Dug Caeredin: [FAN HYN](#)

Côr ambiwlans yn codi arian elusennol gyda'r datganiad diweddaraf: [FAN HYN](#)

Cydnabu Ymatebydd Cyntaf Cymunedol am gyfraniad i'w chymuned: [FAN HYN](#)

#### **Cwrteisi Covid - fideo byr, beth mae'n ei olygu i chi:**

Gofynnodd Grŵp Cwrteisi Covid Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwylans Cymru i'w staff beth oedd dangos arferion cadarnhaol a pharchus yn ei olygu iddyn nhw. Mae'r ffilm fer hon yn nodi'r canlyniadau ac yn ein hatgoffa'n amserol bod pethau'n gwella, ond rydym yn dal i wneud y pethau sylfaenol i guro'r firws hwn a chofio, DWYLO – GWYNEB – GOFOD. Gallwch wyllo'r fideo [FAN HYN](#)



#### **Datganiad i'r Wasg Rhwydwaith Pobl a Chymuned**

Mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn lansio'r Rhwydwaith Pobl a Chymuned newydd! Nodwedd newydd yn ystod yr wythnosau nesaf a fydd yn galluogi pobl i chwarae mwy o ran yng Ngwasanaeth Ambiwylans Cymru. Byddwn yn estyn allan at bawb yn y gymuned, gan ddefnyddio llwyfannau digidol a fformatau corfforol mwy traddodiadol hefyd, i'r rhai nad oes ganddynt fynediad digidol, gan sicrhau y gellir dal pob llais. Bydd ein Rhwydwaith Pobl a Chymuned yn cael cyhoeddustrwydd trwy'r cyfryngau cymdeithasol gan gynnwys Facebook, Twitter ac Instagram, er mwyn taflu rhwyd eang i aelodau o bob cymuned. Yn ei dro rydym yn gobeithio adeiladu rhwydwaith mwy cynrychioliadol o gyhoedd Cymru



heddiw, gan alluogi pobl o bob cefndir i gyfrannu eu gwybodaeth, eu profiad a'u dylanwad, er mwyn i'n gwasanaethau Ymddiriedolaeth gefnogi anghenion y gymuned y maent yn ei chynrychioli. Rydym wedi cydnabod bod y byd, yn enwedig Cymru, yn newid yn barhaus, felly bydd y fenter newydd hon yn ein helpu i harneisio hynny ac addasu yn ôl yr angen, gan ein galluogi i ymgysylltu â phobl na fyddem efallai wedi cael cyfle iddynt o'r blaen. Rydym yn gyffrous ei fod bellach yn dwyn ffrwyth a'r rheswm y bydd yn cael ei alw'n Rhwydwaith Pobl a Chymuned yw oherwydd ei fod yn cynrychioli'r hyn yr ydym am i'r rhwydwaith ei gyflawni

- Cynhwysiant Pobl a Chymunedau
- Arloesi syniadau trwy gynnwys Pobl a Chymunedau
- Dylanwadu ar ein penderfyniadau a'n gweithredoedd
- Cynnwys cymaint o bobl â phosibl ar draws cymaint o Gymunedau

**Os hoffech chi ymuno â'r Rhwydwaith Pobl a Chymuned a dod yn aelod** gallwch wneud hynny trwy glicio ar y ddolen hon:

<https://bit.ly/3019FvV>



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

Mae ansawdd wrth wraidd popeth a wnawn. Mae'n ffactor pwysig o ran sicrhau bod ein gwasanaethau'n bodloni eich disgwyliadau.

Rydym yn poeni am eich profiad, ac mae eich adborth yn hanfodol i wella ansawdd y gofal a ddarparwn. Mae'n ein helpu i weld beth sy'n gweithio'n dda a beth sydd angen gwelliant pellach yn y ffordd rydym yn darparu gwasanaethau.

Rydym wir eisiau darparu'r gofal gorau posibl, a bydd eich adborth yn ein helpu i barhau i ymdrechu i wneud Gwasanaeth Ambiwylans Cymru y gorau y gall fod.

Rydym am glywed gennych a ydych wedi defnyddio unrhyw wasanaethau a ddarperir gan Wasanaeth Ambiwylans Cymru (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**

Rydym bob amser yn edrych ar ffyrdd o wella'r wefan. Gydag ailgynllunio'r dudalen hafan yn ddiweddar, rydym yn awyddus i glywed am eich profiad ar wefan GIG 111 Cymru. Er mwyn ein helpu i barhau i wella'r wefan, byddem wrth ein bodd yn clywed eich [adborth](#). Mae'r adborth a roddwch inni yn hollol ddienw.

### **AROLYGON SYDD YN CAEL EU CARIO ALLAN GAN SEFYDLIADAU ERAILL MEWN CYMRU**

#### **Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru:**

Adolygiad Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwllans Cymru o Ddiogelwch, Urddas a Phrofiad Cleifion wrth aros mewn Ambiwllansys pan fydd oedi wrth drosglwyddo gofal

Mae Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC) yn cynnal adolygiad lleol o Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwllans Cymru, a bydd yn ystyried yr effaith y mae aros mewn ambiwlansys y tu allan i Adrannau Achosion Brys yn ei chael ar ddiogelwch, preifatrwydd, urddas a phrofiad cyffredinol cleifion yn ystod pandemig COVID-19.

Fel rhan o'r adolygiad, mae gennym ddiddordeb mewn profiadau pobl o ddefnyddio Gwasanaeth Ambiwllans Cymru. Os ydych chi, rhywun rydych chi'n gofalu amdano, neu aelod o'r teulu wedi cael taith heb ei chynllunio i'r ysbyty mewn ambiwlans yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, cwblhewch ein [harolwg i gleifion](#).

Gellir hefyd argraffu'r arolygon a'i ddychwelyd atom yn:

Tîm Arolygu

Freepost RTGG-UCZG-ZCSS

Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru

Adeiladau'r Llywodraeth

Parc Busnes Rhydycar

Merthyr Tudful



CF48 1UZ

Fel arall, gallwch gwblhau'r arolwg dros y ffôn drwy ffonio 0300 062 8163. Mae croeso i chi rannu'r arolwg hwn â phobl eraill ac ymgysylltu â ni ar y [cyfryngau cymdeithasol](#) i'n helpu i wneud gwahaniaeth.

### **Arolwg Plant yng Nghymru**

Mae Plant yng Nghymru yn cynnal Arolwg ar fynediad at wasanaethau plant (ar gyfer plant 11-18 oed) yn ystod pandemig Covid-19. Mae'r arolwg yn rhedeg rhwng 26 Ebrill a 21 Mai 2021. Rhannwch y dolenni arolwg isod gyda'ch paneli plant a phobl ifanc ac unrhyw rwydweithiau tebyg eraill. Mae'r dolenni fel a ganlyn:

Saesneg: <https://forms.office.com/r/4yYqrYNgCW>

Cymraeg: <https://forms.office.com/r/cXaLHyFJQc>



### **Gwefan GIG 111 Cymru**

#### **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 sâl yn gyffredinol, chwydu, brech a phoen deintyddol ymwelwch â'r gwiriwr symptomau i gael mwy o wybodaeth.

#### **Syndrom Post Covid 19 / Covid Hir**

I rai pobl sydd wedi cael Covid, gallant barhau i ddioddef gyda symptomau parhaus, y cyfeirir atynt yn aml fel Long COVID neu hyd yn oed Syndrom Ôl-COVID-19. Ar y pwynt hwn nid oes diffiniad meddygol na rhestr o symptomau disgwylidig, gall dau berson â COVID hir gael profiadau gwahanol iawn. I gael gwybodaeth ar sut i'ch cynorthwyo trwy'ch adferiad, ewch i wefan [GIG 111 Cymru](#).

**111 Cymru: sut i gadw [pecyn cymorth cyntaf](#) â stoc dda a [Cabinet meddygaeth](#)**



## Ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru:

Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol: Cymru Wrth-hiliol [FAN HYN](#)

Fframwaith cenedlaethol ar gyfer gofal profedigaeth [FAN HYN](#)

Arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol hirdymor mewn oedolion [FAN HYN](#)

## GWYBODAETH COVID 19

Gwybodaeth newydd gan Lywodraeth Cymru am frechlynnau i bobl dros 16 oed sy'n byw gydag unigolion sydd â systemau imiwnedd sydd wedi'u gwanhau'n ddifrifol:

Mae gan oedolion sydd â gwrthimiwnedd, system imiwnedd wannach i ymladd heintiau yn naturiol ac maent yn fwy tebygol o gael canlyniadau gwaeth yn dilyn haint COVID-19. Mae tystiolaeth gynyddol y gallai'r brechlynnau COVID-19 leihau'r siawns y bydd rhywun sydd wedi'i frechu yn pasio'r firws ymlaen. Bydd brechu cysylltiadau cartref yn helpu i gyfyngu lledaeniad y firws i'r oedolion bregus hyn.

O ganlyniad, mae'r JCVI wedi cyngori y dylid cynnig brechiad COVID-19 i bobl dros 16 oed sy'n byw gydag unigolion â systemau imiwnedd sydd wedi'u gwanhau'n ddifrifol. Mae Llywodraeth Cymru, fel cenedloedd eraill y DU, wedi derbyn y [cyngor](#) hwn a bydd [ffurflen ar-lein](#) yr wythnos hon i unigolion sy'n gysylltiadau cartref â rhywun sydd â gwrthimiwn ei chwblhau. ” Darganfyddwch fwy trwy glicio ar y ddolen isod:

<https://llyw.cymru/diweddariad-wythnosol-rhaglen-frechu-covid-19-27-ebrill-2021>

## Sgrinio a COVID-19



Mewn ymateb i bandemig COVID-19, seibiwyd rhai o wasanaethau sgrinio'r GIG. Wrth i wasanaethau gael eu hadfer, mae Timau Ymgysylltu a Brechu Sgrinio Iechyd Cyhoeddus Cymru yn adolygu'r ffordd y mae ymgysylltu â'r gymuned yn cael ei gynnal. Fel sefydliad sy'n gweithio gyda chymunedau, hoffent wybod sut mae pobl wedi addasu ei gwasanaethau ar yr adeg hon. Hoffent hefyd ddarganfod sut mae pobl yn teimlo am gyrchu rhaglenni sgrinio a brechu'r GIG ar yr adeg hon. Cwblhewch yr [arolwg](#) byr hwn a fydd yn llywio datblygiad eu cynlluniau ymgysylltu â'r gymuned i helpu i godi ymwybyddiaeth o sgrinio a brechiadau.

### **Datganiad diweddaraf Iechyd Cyhoeddus Cymru am Covid 19:**

Gellir darllen hwn [FAN HYN](#)

### **Gwybodaeth frechu COVID-19: FAN HYN**

### **Gwybodaeth am frechlynnau Covid -19 mewn Fformatau Hygyrch, Iaith Arwyddion Prydain (BSL) ac Ieithoedd Lleiafrifol:**

Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd gyfres o daflenni gwybodaeth mewn amryw o ieithoedd lleiafrifol y gellir eu cyrchu trwy'r ddolen hon:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19/adnoddau-hygyrch-brechlyn-covid-19/>

### **Adnoddau Rhannu Hawdd COVID-19**

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu rhai negeseuon byr, hawdd eu rhannu y gallwch eu rhannu trwy blatfform negeseuon a ddewiswyd (WhatsApp, Facebook, Neges Testun) neu dros y ffôn. P'un a ydych chi'n sefydliad neu'n unigolyn, mae hon yn ffordd wych o ddangos i rywun bod cefnogaeth ar gael ac nad ydyn nhw ar eu pennau eu hunain, dyma'r dolenni:

<https://phw.nhs.wales/topics/covid-19-easy-share-resources/?fbclid=IwAR2JFdCGKkQoLZudCe4w7g3dwbOGwlpf1TyYKyDTPHYVJJsGmv8kCPpbEXs>



**Cyrchwch y deunyddiau Brechu COVID-19 diweddaraf i'w rhannu â'ch cynulleidfa:**

<https://en-gb.padlet.com/phwccovid19comms/a8xy79qgufe8wnse>

**Cyrchwch y deunyddiau COVID-19 diweddaraf i'w rhannu â'ch cynulleidfa:**

<https://en-gb.padlet.com/phwccovid19comms/z9xg74pluc9y94gh>

**Adnoddau Rhannu Hawdd Iechyd Meddwl**

<https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/sut-wyt-ti/ffynonellau-cefnogaeth/>

**Gweminar Holi ac Ateb Brechlyn Covid mewn ieithoedd eraill -**

dyma ddolen i weld fideos o sesiynau gweminar gan Feddygon Mwslimaidd Cymru mewn sawl iaith [FAN HYN](#)

**Blaenoriaethu brechlyn COVID-19**

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau pellach ar frechu ar gyfer gofalwyr a phobl ag anableddau dysgu a salwch meddwl:

<https://llyw.cymru/brechriad-covid-19-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal>

<https://llyw.cymru/brechu-covid-19-blaenoriaethau-unigolion-gydag-ableddau-dysgu-neu-salwch-meddwl-difrifol>

**Adroddiad Newydd Yn Cadarnhau Pobl ag Anableddau Dysgu mewn Perygl Cynyddol o Farwolaeth o CORONAVIRUS: [FAN HYN](#)**

**Prosiect Cenedlaethol i Helpu Pobl sy'n Agored i Niwed**

Mae 'cyrraedd yna gyda'n gilydd' yn brosiect cenedlaethol i helpu pobl sy'n agored i niwed a'r rhai sydd wedi bod yn cysgodi i deall y newidiadau mewn cymdeithas oherwydd mesurau Covid-19. Mae'r prosiect wedi gwneud fideos syml o leuedd lleol fel meddygfeydd, siopau, mynychu apwyntiadau ysbyty ac ati i ddangos pa newidiadau sydd ar waith fel gwisgo masgiau, gorsafoedd glanweithdra dwylo, ciwio a systemau unffordd. Y nod yw gwneud pobl yn llai pryderus a dod â'u hannibyniaeth yn ôl trwy eu cael yn ôl allan o'u cymuned yn ddiogel. Mae'r fideos ar wefan Dewis Cymru ac maent ar gael yn Saesneg a Chymraeg.

Saesneg: <https://rb.gy/lkzstg> Cymraeg: <https://rb.gy/yrggle>





## **Cymuned Anabledd Dysgu**

### **Lansiad gwefan newydd Sefydliad Paul Ridd**

Crëwyd Sefydliad Paul Ridd i gefnogi pobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr ac i wneud gwahaniaeth i bobl ag anabledd dysgu trwy godi ymwybyddiaeth gyffredinol o'r materion sy'n eu hwynebu wrth gyrchu gofal iechyd. Yn ddiweddar maent wedi lansio eu gwefan newydd sy'n cynnwys tudalennau adnoddau penodol ar gyfer teuluoedd, gofalwyr a staff y GIG, llawer o wybodaeth y gellir ei lawrlwytho, pecyn e-Ddysgu, newyddion, a llawer mwy. Am wybodaeth bellach, ewch i [www.paulriddfoundation.org](http://www.paulriddfoundation.org)

**Mae Proffil Iechyd Unwaith i Gymru** yn ymgyrch ddigidol newydd gan Improvement Cymru. Nod yr ymgyrch yw annog pobl ag anabledd dysgu i gael a defnyddio Proffil Iechyd, ac i'w teuluoedd a'u gofalwyr eu cefnogi i'w ddefnyddio pan fo angen. Mae'r Proffil Iechyd yn cynnwys gwybodaeth am anghenion iechyd, gofal, cefnogaeth a chyfathrebu unigolyn ac unrhyw addasiadau rhesymol y gallai fod eu hangen ar berson. Gall pobl ag anabledd dysgu gwblhau eu Proffil Iechyd eu hunain a mynd â phob apwyntiad gofal iechyd, fel y meddyg teulu, deintydd, ysbyty neu unrhyw dderbyniadau cleifion mewnol. Mae'r hysbysebion yn Gymraeg ac yn Saesneg ac maent i'w gweld yma: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/gwelliant-cymru/rhaglenni-gwelliant-cymru/rhaglen-gwella-iechyd-anabledd-dysgu/rhaglen-gwella-iechyd-anabledd-dysgu-sylw/proffil-iechyd/>

Gallwch rhoi hyn ar eich Twitter amdano trwy glicio yma (Cliciwch i'w weud) <https://ctt.ac/nPcAq>

## **Gofalwyr:**



### **Mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn paratoi ar gyfer Wythnos Gofalwyr 2021**

Mae **Wythnos Gofalwyr 2021 (7fed-13eg Mehefin 2021)** yn agosáu'n gyflym ac mae tîm Profiad Cleifion a Chynnwys y Gymuned Gwasanaeth Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn paratoi rhaglen amrywiol o ddigwyddiadau ar-lein ar gyfer yr wythnos, a fydd yn archwilio ffyrdd o helpu i **Wneud Gofal yn Weladwy ac yn Brisio**. Felly gwylwch y gofod hwn!





### **Adroddiad ‘Wrth imi gerdded milltir olaf y ffordd’ –**

Mae Diverse Cymru yn falch o ryddhau'r adroddiad pwysig hwn, casgliad o gyfweiliadau gan deuluoedd, gofalwyr a phobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia o'r cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru a gallwch weld yr adroddiad yma -

<https://www.diversecymru.org.uk/as-i-walk-the-last-mile-of-the-way-dementia-report/>

### **Dementia:**

**Poster ‘Rhai arwyddion cynnar o ddementia’ ac ‘Atal Dementia’** ar gael trwy ddilyn y ddolen isod:

[https://www.diversecymru.org.uk/wp-content/uploads/J18528-Diverse-Cymru-A4-Flyer\\_v2.pdf](https://www.diversecymru.org.uk/wp-content/uploads/J18528-Diverse-Cymru-A4-Flyer_v2.pdf)

### **Rhaglen Hyfforddi Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Barod Cwm Taf**

**Ebrill 2021 - Mawrth 2022:** Hyfforddiant am ddim i'r holl weithwyr proffesiynol sy'n gweithio ac yn byw yn ardal Cwm Taf. Mae'r holl hyfforddiant yn cael ei gynnal dros Zoom ac mae'n rhad ac am ddim. Mae croeso i chi gysylltu â Cwm Taf, Gweithiwr Atal Denise Johnstone, os oes gennych unrhyw gwestiynau. Os oes gennych chi 6 neu fwy o gyfranogwyr fel sefydliad, yna gellir cyflwyno sesiwn hyfforddi i'ch tîm ar amser sy'n gyfleus i chi. **Ffôn: 01685 880090 /M: 07785928129**

**Gwefan: [www.barod.cymru](http://www.barod.cymru)**

### **Gofal Cymdeithasol Cymru: Deall rôl ac effaith y trydydd sector – yn**

ceisio mapio sefydliadau sy'n darparu gofal neu gefnogaeth i oedolion.

Gall hyn gynnwys gofal a chefnogaeth emosiynol, yn ogystal â chorfforol. Gallai mathau o wasanaethau a gweithgareddau gofal a chymorth gynnwys help gydag addasiadau i'r cartref, ail-alluogi a galluogi, hunanofal, cyfeillio a gweithgareddau sy'n cefnogi ymdrechion i oedi a lleihau'r angen am ofal a chymorth.

Dylai'r arolwg hwn gymryd 5-10 munud i'w gwblhau, a gallwch ei gwblhau trwy ddilyn y ddolen [FAN HYN](#)



**Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwalader Mae ymgysylltu â chleifion**, gofalwyr a defnyddwyr gwasanaeth yn hanfodol i ansawdd, cynllunio, gwella a sicrwydd. Rhannwch eich profiad o ymgysylltu â nhw BCUHB'. [BCU.PALS@wales.nhs.uk](mailto:BCU.PALS@wales.nhs.uk)



**Iechyd Meddwl**  
**Pam fod gan Wasanaeth Ambiwllans Cymru Ddiddordeb mewn Iechyd Meddwl?**

Mewn cyfweiliad â Chaerdydd a Fforwm Iechyd Meddwl y Fro, mae Isobel Jones yn siarad am ei rôl yn y Tîm Profiad Cleifion a Chynnwys y Gymuned, gan esbonio pam ei bod mor bwysig bod yn ymgysylltu â chymunedau. Â Isobel ymlaen i archwilio ei hymrwymiad i Iechyd meddwl, gan amlinellu ein Cynllun Iechyd Meddwl a Dementia wrth symud ymlaen, pam ei bod mor hanfodol i aelodau'r cyhoedd rannu eu profiadau gyda ni ac yna annog pobl i gymryd rhan yn y Gwasanaeth Ambiwllans trwy ymuno ein Rhwydwaith Pobl a Chymuned. Gallwch gyrchu'r cyfweiliad hwn trwy glicio ar y ddolen ganlynol:  
<https://www.spreaker.com/user/cavamh/cavamhcast-no-5-isobel-jones-from-welsh->

**Gofalu am eich Iechyd a'ch Iles**

[Sut wyt ti?](#) Ydych chi'n gofalu am eich Iechyd gorfforol, yn gofalu am eich Iechyd meddwl, yn cadw cysylltiad ac yn helpu eraill? Ewch i wefan [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).

Gall taflen Cymorth Iechyd Meddwl Gwasanaeth Ambiwllans Cymru hefyd eich cyfeirio at nifer o linellau cymorth rhagorol, gallwch ddod o hyd i'r daflen

Fersiwn Cymraeg [HERE](#)

Fersiwn Saesneg [HERE](#)

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



## **Edrych ymlaen at fis Mai a mis Mehefin**

[Wythnos Ymwybyddiaeth Byddar](#): 3ydd - 9fed Mai 2021 - 'Dod Er Ei Gilydd'

[Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl](#): 10<sup>th</sup>-16<sup>th</sup> o Fai

[Wythnos Gweithredu Dementia](#): 17eg-23ain Mai - Sefwch dros eich anwyliaid

[Diwrnod Rhyngwladol yn erbyn Homoffobia](#), Bi-ffobia a Thrawsffobia: 17eg Mai a [BiFest](#)

[Mis Gwên Cenedlaethol](#): 18fed-31ain Mai

[Wythnos Gofalwyr: 2021](#) 7fed-13eg Mehefin 2021- Gwneud Gofalu'n Weladwy a Phrisio.

[Wythnos Diabetes](#): 8fed-13eg Mehefin

[Wythnos Anabledd Dysgu](#): 14eg i 20fed Mehefin

[Wythnos Iechyd Dynion](#): 15fed-20fed Mehefin

## **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)

*\* Bydd y rhif hwn yn newid yn fuan, bydd pob galwad dros dro yn cael ei dargyfeirio i aelod o'r Tîm PECL.*