



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Gwybodaeth i Gleifion

Cymorth yn y Gymuned yn ystod

COVID-19

SIR BENFRO

**I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y
Coronafeirws Newydd (COVID-19) yng Nghymru,
ewch i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru**

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/>

Diweddarwyd ddiwethaf: 08.03.20

Cynnwys

Cymorth yn y Gymuned – Sir Benfro.....	2
Y Tîm Cymorth Cleifion – Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	6
Gwasanaethau Cymru Gyfan.....	6
Gwefannau Defnyddiol	7

Cymorth yn y Gymuned – Sir Benfro

Hwb Cydgysylltu'r Gymuned – yn cael ei ddarparu gan Gyngor Sir Penfro a phartneriaid y trydydd sector	
I gael help neu i wirfoddoli i helpu eraill yn ystod y pandemig Coronafeirws, cysylltwch â'r Hwb Cydgysylltu'r Gymuned. Mae yna hefyd wefan, a fydd yn parhau i gael ei diwedddaru, sy'n cynnwys gwybodaeth i'r rhai y mae arnynt angen help a'r rhai sy'n dymuno gwirfoddoli, yn ogystal â dolenni i grwpiau cymorth Coronafeirws yn y gymuned.	
Ffôn:	01437 776301. Ar hyn o bryd, oriau gweithio yr hwb yw 9am-5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, ond bydd y rhain yn cael eu hadolygu i reoli'r galw ac i ddarparu ymateb amserol.
E-bost:	communitycovid19@pembrokeshire.gov.uk
Gwefan:	Gellir dod o hyd i'r Hwb Cydgysylltu'r Gymuned yma: https://www.sir-benfro.gov.uk/coronavirus-covid-19-community-information-cym/coronavirus-covid-19-community-information-cym Ceir diweddariadau ar sefyllfa'r Coronafeirws yn Sir Benfro yma: https://www.sir-benfro.gov.uk/cyngor-a-y-coronafeirws

Canolfan Cyngor ar Bopeth (CAB) – Sir Benfro	
Mae gan CAB Sir Benfro ymgynghorwyr hyfforddedig a all eich helpu gyda'r canlynol: • Budd-daliadau lles/ffurflenni hawlio, rheoli dyledion ac addysg ariannol • Problemau iechyd ac anabledd • Cyflogaeth, tai a hawliau defnyddwyr • Teulu/perthnasoedd, y cartref a'r gymdogaeth Bydd y swyddfeydd ynghau hyd nes y clywir yn wahanol, ond mae'r holl gynghorwyr yn gweithio o bell. Cyngor Cyffredinol – gall cleientiaid ffonio rhif y llinell gyngor (01437 806070) ar y diwrnodau canlynol: 10am-2.00pm dydd Llun i ddydd Iau. Fel arall, gallwch adael neges ar y peiriant ateb.	
Ffôn:	Rhif y llinell gyngor 01437 806070. Peiriant ateb – 01437 767936. Peiriant Ateb Hwlfordd – 01646 623104 Doc Penfro
E-bost:	Mae dolenni ar gael ar y wefan
Gwefan:	www.pembscab.org

Fferyllfeydd Cymunedol – Yn ystod y pandemig COVID-19

Mae fferyllfeydd cymunedol yn parhau i ddarparu rôl hanfodol ar gyfer ein cleifion, ond bydd yna newidiadau gweithredol dros dro yn ystod y pandemig COVID-19. Efallai y bydd fferyllfeydd yn agored ar amserau gwahanol i'r arfer, a gallant ofyn i gleifion giwio y tu allan i'r adeilad.

Mae fferyllfeydd cymunedol yn parhau i allu cynnig gwasanaethau megis Adolygu'r Defnydd o Feddyginiaeth ar ôl cael eich Rhyddhau o'r Ysbyty, a darparu Cyflenwad Brys o Feddyginiaethau a Dulliau Atal Cenhedlu Brys, ond gall y ffordd y caiff y gwasanaethau hyn eu cyflawni fod yn wahanol, ac mae'n bosibl y gofynnir i gleifion gysylltu â'r fferyllfa i gael ymgynghoriad dros y ffôn cyn mynd yno. Os ydych yn hunanynysu, gofynnwch i'ch teulu, eich ffrindiau neu eich cymdogion drefnu i gasglu eich meddyginiaeth ar eich rhan. Os nad oes gennych unrhyw un a all gasglu eich meddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllfeydd cymunedol i gael cyngor ynglŷn â sut y gall eich helpu.

Os ydych yn iach ac yn gallu ymweld â'r fferyllfa eich hun, meddyliwch am y modd y gallwch helpu ffrindiau, teulu a chymdogion sy'n hunanynysu trwy gasglu eu meddyginiaethau ar eu rhan (efallai y bydd angen i chi fynd â dull adnabod gyda chi, a bydd angen i chi wybod enw a chyfeiriad yr unigolyn yr ydych yn casglu ar ei gyfer).

Os bydd angen i chi ymweld â'r fferyllfa gymunedol, parchwch y rhagofalon i gadw pellter cymdeithasol er mwyn eich diogelu chi, y staff ac aelodau eraill o'r cyhoedd.

Gwefan:	I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, y peth gorau fyddai i chi gysylltu â'r fferyllfa cyn ymweld â hi. Gellir dod o hyd i'r manylion cyswllt ar gyfer eich fferyllfa leol yma: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/862/cyfeiriadur/fferyllfeydd/
----------------	---

Delta Connect - Cefnogi Byw'n Annibynnol

Bydd CONNECT yn darparu gwasanaeth achub / teleofal gwell sy'n cyfuno monitro galwadau rhagweithiol, ymateb a chefnogaeth yn y gymuned
C Cymuned - Cydweithio ar draws y gymuned gyda rhwydweithiau cymorth amrywiol.

O Dewisiadau - Nodi'r opsiynau sydd ar gael i weddu i'ch anghenion a'ch amgylchiadau.

N Rhwydweithiau - Creu cymuned sy'n perthyn ac yn brwydro yn erbyn unigrwydd

E Grymuso - Cefnogi hunanreolaeth cyflyrau tymor hir, anabledd ac eiddilwch.

C Argyfwng - Sicrhau eich bod yn derbyn y gefnogaeth gywir ar yr adeg iawn pan fydd ei angen arnoch.

TEC (Gofal wedi'i alluogi gan dechnoleg) - Defnyddio pecynnau TEC wedi'u teilwra i'ch anghenion penodol i wella diogelwch a chefnogi byw'n annibynnol gartref.	
Tel	For further information about the service and applicable charges please contact 0300 333 2222
Website:	www.Deltawellbeing.org.uk

Mind Sir Benfro	
Mae'r ganolfan galw heibio ynghau am y tro. Mae aelod o'r tîm ar gael ar y grŵp Facebook rhwng 10am ac 1pm yn ystod yr wythnos. Mae'r grŵp hwn at ddibenion cymdeithasol yn unig: facebook.com/mindpembrokeshire A ydych yn profi gorbryder neu iselder cryfach? Mae apwyntiadau iechyd meddwl un i un ar gael yn ystod yr wythnos i gefnogi iechyd meddwl – 07496 974388	
Ffôn:	01437 769982
E-bost:	hello@mindpembrokeshire.org.uk (ar gyfer ymholiadau cyffredinol)
Gwefan:	www.mindpembrokeshire.org.uk

Gwybodaeth i Ofalwyr a Gwasanaeth Allgymorth Sir Benfro – yn cael ei ddarparu gan Croesffyrdd Hafal	
Gall gofalwyr di-dâl dros 18 oed gael cymorth trwy Wasanaeth Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr Sir Benfro. Gall y gwasanaeth ddarparu help ymarferol, gwybodaeth a chynghor, gan gynnwys y canlynol: Hawliau Gofalwyr; Gofal Seibiant; Cynghor cyfreithiol ac ariannol a chynghor ar fudd-daliadau; Cymorth Cymunedol a Chymorth i Ofalwyr.	
Ffôn:	01437 611002
E-bost:	PCISS@hafal.org
Gwefan:	http://www.crossroadsmwww.org.uk/?lang=cy www.hafal.org – ar gyfer y prif safle Mae Hafal hefyd yn cynnal cymuned ar-lein gyda chymedrolwyr, sef Clic, sy'n darparu man mwy diogel i bobl gysylltu a gwneud ffrindiau. https://hafalclic.org/cy/

Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc – Sir Benfro yn cael ei ddarparu gan Gweithredu Dros Blant

Mae gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Benfro (8-25) wedi'i gomisiynu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Chyngor Sir Penfro i ddarparu Gwasanaeth Gwybodaeth ac Allgymorth i Bobl Ifanc yn Sir Benfro. Bydd gwasanaeth penodedig yn parhau i fod ar gael ar gyfer Gofalwyr Ifanc yn Sir Benfro, gwasanaeth a fydd yn darparu gwybodaeth a chymorth i'w helpu yn eu rôl ofalu, fel a ganlyn:

- Galwadau ffôn a/neu alwadau fideo Skype i 'gadw golwg' ar ddefnyddwyr y gwasanaethau
- Diweddariadau rheolaidd ar ein tudalen Facebook, yn cynnwys dolenni i'w rhannu a'r wybodaeth ddiweddaraf gan y Llywodraeth
- Diweddariadau ar lesiant ac ymwybyddiaeth ofalgar, ynghyd â thasgau i'w cyflawni gan Ofalwyr Ifanc
- Parhau i dderbyn atgyfeiriadau gan asiantaethau eraill, yn ogystal â hunanatgyfeiriadau.

Ffôn: 07843 643012

E-bost: Vikki.booth@actionforchildren.org.uk

Gwefan: <https://www.afcwestwales.co.uk/ty>

Gwefannau defnyddiol eraill/adnoddau ar-lein:

www.youngminds.org.uk – yr elusen arweiniol yn y Deyrnas Unedig sy'n ymladd dros iechyd meddwl plant a phobl ifanc

<http://www.iechydmeddwlcyrmru.net/> – gwybodaeth allweddol am asesiadau gofalwyr a'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant

www.carersuk.org/wales – cyngor a gwybodaeth i ofalwyr yng Nghymru

www.actionforchildren.org.uk – cyngor i rieni a gweithgareddau ar gyfer pobl ifanc

Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS)

Gall PAVS gefnogi grwpiau gwirfoddol a chymunedol, elusennau a mentrau cymdeithasol gydag amrywiaeth o wasanaethau. Mae'r swyddfeydd ynghau ar hyn o bryd, felly bydd yn rhaid i chi gysylltu dros y ffôn neu drwy e-bost.

Ffôn:	01437 769422
E-bost:	enquiries@pavs.org.uk
Gwefan:	www.pavs.org.uk

Y Tîm Cymorth Cleifion – Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Gwasanaethau Cymorth Cleifion – Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Mae'r gwasanaeth yn cynnig cyngor a chymorth cyfrinachol i gleifion, gofalwyr a pherthnasau. Cliciwch ar y ddolen i weld [Taflen](#)

Bydd y gwasanaeth:

- Yn gwrando ar eich sylwadau, eich canmoliaeth a'ch pryderon
- Yn ceisio datrys eich pryderon cyn gynted â phosibl trwy gysylltu â'r staff perthnasol
- Yn eich rhoi mewn cysylltiad â'r person iawn i'ch helpu
- Yn rhoi cyngor i chi ynghylch sut i leisio pryder ffurfiol os byddwch yn dymuno gwneud hynny

Ffôn:	0300 0200 159 / Neges Destun: 07891 142240
E-bost:	Hdhub.patientsupportservices@wales.nhs.uk
Gwefan:	http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/862/tudalen/65489

Gwasanaethau Cymru Gyfan

Age Cymru – Gwasanaeth galw heibio a sgwrsio dros y ffôn ar gyfer y rhai dros 70 oed

Mae Age Cymru yn cynnig gwasanaeth galw heibio a sgwrsio dros y ffôn ar gyfer y rhai dros 70 oed yng Nghymru sy'n byw ar eu pen eu hunain. Gobeithir y bydd y fenter yn helpu i roi ychydig o dawelwch meddwl i bobl hŷn, yn ateb cwestiynau sylfaenol, ac yn cysylltu pobl â gwasanaethau a chymorth lleol yn ystod yr achosion o'r Coronafeirws.

Ffôn:	08000 223 444
E-bost:	enquiries@agecymru.org.uk
Gwefan:	https://www.ageuk.org.uk/cymru/#

C.A.L.L. – Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol	
Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/llesnyddiaeth am Iechyd Meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.	
Ffôn:	0800 132 737 neges destun 81066
E-bost:	I'w gael oddi ar y wefan
Gwefan:	www.callhelpline.org.uk

Gwefannau Defnyddiol

Canllawiau ar Fudd-daliadau – Credyd Cynhwysol https://www.understandinguniversalcredit.gov.uk/coronavirus/
Comisiynydd Plant Cymru Hwb gwybodaeth ar gyfer plant, pobl ifanc a'u rhieni. https://www.complantcymru.org.uk/coronafeirws/
Dewis Cymru – gwybodaeth am wasanaethau llesiant yn eich ardal https://www.dewis.cymru/
Cam-drin Domestig https://www.sir-benfro.gov.uk/diogelu-pobl-rhag-cael-eu-cam-drin/cam-drin-yn-y-cartref
Info Engine – cyfeiriadur o wasanaethau'r sector gwirfoddol https://en.infoengine.cymru/
Gwefan IAWN – adnoddau hunangymorth ar iechyd meddwl http://www.iawn.wales.nhs.uk/hafan
Ymholiadau Cyffredinol a Gwybodaeth am Gyngor Sir Penfro www.pembrokeshire.gov.uk 01437 764551