

# Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros Waiting List Support Service

Carol Seabourne, Uwch Rheolwr Gwasanaeth/Senior Service Manager



## Pwy ydym ni?

Mae ein Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros yn cynnig un pwynt cyswllt a bydd yn darparu cymorth a chynghor ar reoli eich iechyd a chadw'n iach.



Hyrwyddo ymddygiad iechyd gwell  
Atal iechyd rhag gwaethygu  
Paratoi ar gyfer triniaeth ac adferiad



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

CYHOEDDIAD

### Annog, atal ac amser paratoi ar gyfer gofal a gynlluniwyd

Grymuso pobl sy'n aros am driniaeth i wneud y gorau o'u hiechyd a'u lles.

Cyhoeddwyd gyntaf: 24 Awst 2023

Diweddarwyd ddiwethaf: 24 Awst 2023

Sut i gysylltu â ni:

Ffôn: 0300 303 8322

E-bost: [ask.hdd@wales.nhs.uk](mailto:ask.hdd@wales.nhs.uk)

Dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 5pm

[www.biphdd.gig.cymru/aros-yn-iach](http://www.biphdd.gig.cymru/aros-yn-iach)



## Beth rydym yn ei gynnig?



Cyswllt  
Personol



Cyfeirio  
Iechyd a Lles



Opsiynau  
Digidol



Uwchgyfeirio  
Clinigol

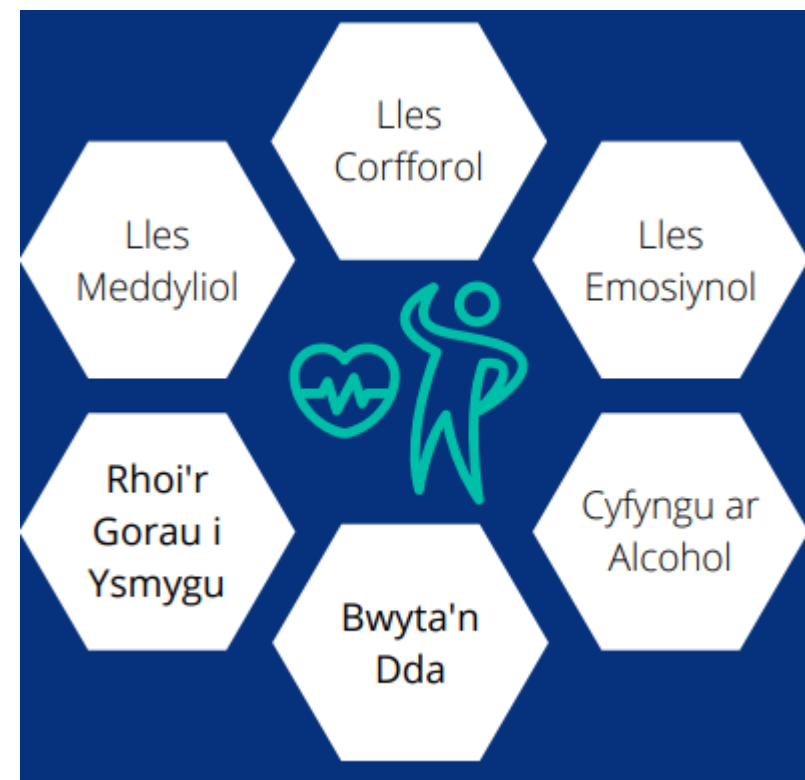
# Cyswilt Personol

Helpu unigolion i adeiladu ar eu hasedau iechyd eu hunain a chydgyhyrchu eu hiechyd eu hunain gyda chefnogaeth eu teuluoedd, cymunedau a gweithwyr proffesiynol

Sgwrs yn canolbwyntio ar 'Beth sy'n bwysig i'r claf'

Cyngor a chyfeirio:

- Sefydliad elusennol
- Hybiau Cymunedol Lleol
- Rhaglenni Hunanreoli Bydd Iach
- Actif Cymru
- Therapiau
- Rhoi'r gorau i Ysmygu
- Rheoli Pwysau
- Cymwysiadau Iechyd Digidol
- Atal Cwmpadau



## Uwchgyfeirio Clinigol (Rheoli risg o niwed)

- ❖ Mae sgwrs iechyd a lles cychwynnol yn dechrau gydag aelod tîm anghlinigol
- ❖ Gall uwchgyfeirio mewnol fod i Nyrs Gofrestredig neu Nyrs Arweiniol Clinigol neu Therapydd
- ❖ Adolygu hanes clinigol, cynnig cyngor priodol a thrafod cyflwr cronig/meddyginiaeth, sgrinio cwympiadau ac eiddilwch, adolygu poen
- ❖ Gall uwchgyfeirio gynnwys y Tîm Optimeiddio Cynnar, Gwasanaethau Brys, Gofal Sylfaenol, Nyrs Glinigol Arbenigol, Rheolwr Gwasanaeth, Ymgynghorydd.
- ❖ Y nod yw osgoi uwchgyfeirio amhriodol a lleihau'r pwysau ar wasanaethau gofal sylfaenol/eilaidd



## Adborth Cleifion

Wedi gwrandio yna gweithredu ar yr hyn oedd gennym i'w ddweud, yna ein galw yn ôl i'n diweddarau.

Roedd chwilio am wybodaeth yn hawdd. Roedd y cyngor a roddwyd yn gryno ac yn ddefnyddiol iawn. Roedd yr ymdriniwr galwadau yn gymwynasgar iawn, yn gyfeillgar ac yn ystyriol. Clod i'r gwasanaeth hwn. Cefais addewid o wybodaeth bellach a gyrhaeddodd y diwrnod wedyn. Diolch yn fawr.

Roeddwn i'n teimlo fel pe bai gen i bobl o'r diwedd yn gwrandio arna i ac yn deall yn iawn yr anawsterau roeddwn i'n eu hwynebu. Rwyf wedi cael 9 mis diwethaf heriol iawn, ond o'r diwedd mae'n teimlo fy mod wedi dechrau'r daith i gael fy mywyd yn ôl.

Roedd yn brofiad cadarnhaol iawn, buom yn siarad am fy mhroblemau a rhoddodd gyngor i mi ar yr hyn a allai helpu. Derbyniais e-byst hefyd gyda lawrlwythiadau a allai fy helpu wrth symud ymlaen.

Rwy'n falch iawn o fod yn Brydeinwyr ac yn sicr yn falch iawn o'n GIG a'r gwasanaeth rhagorol y maent yn ei ddarparu. Hefyd, mae'r alwad ddiweddar a dderbyniwyd yn sicr yn gwneud i mi deimlo'n dawel fy meddwl wrth aros am fy mhen-glin newydd, rwy'n gobeithio bod yr adborth hwn yn syrffed, llawer diolch Richard.

Roedd y wraig mor gymwynasgar. Dywedodd wrthyf sut i fynd ati i wneud pethau, roedd mor ddefnyddiol gyda gwybodaeth. Pan siaradais â hi am y tro cyntaf roeddwn yn bryderus iawn am aros i fy apwyntiadau ddod drwodd. Gwnaeth i mi deimlo cymaint yn fwy cyfforddus gyda'r wybodaeth yr oeddwn ei hangen. Hefyd wedi awgrymu pethau eraill i mi a allai helpu unrhyw sefyllfa. Roeddwn i'n teimlo cymaint yn well ar ôl i mi siarad â hi. Nid oedd dim yn ormod o drafferth iddi. Ffoniodd hi hyd yn oed fi yn ôl gyda gwybodaeth. Mae hi'n haeddu gwobr. Diolch.

## Stori Claf

Roedd y claf hwn yn aml yn mynd at y Meddyg Teulu yn gofyn am fwy o feddyginiaeth leddfu poen, fodd bynnag, gyda mwy o gefnogaeth gyfannol i fynd i'r afael â phwysau a hwyliau, byddem yn gobeithio y bydd yn mynychu llai a bod yn fwy parod ar gyfer ei lawdriniaeth.

Anfonodd meddyg teulu e-bost at WLSS ynghylch gŵr 60 y/o gyda BMI a Phoen uwch yn aros am lawdriniaeth Orthopedig

Wedi siarad â thriniwr galwadau anghlinigol a nododd 4 prif broblem: poen, unigedd, hwyliau isel a BMI uwch

Nodwyd bod poen yn debygol o gael ei ddylanwadu gan hwyliau isel a BMI uwch

Cyfeirio:  
Tîm Rhagsefydlu Ortho  
Ap 'Manage My Pain'.  
Cymuned ar-lein yn Versus Arthritis

Wedi mynd ar drywydd a chyflymu atgyfeiriad i'r Gwasanaeth Rheoli Pwysau

Galwad dilynol wedi'i threfnu 3 mis yn ddiweddarach

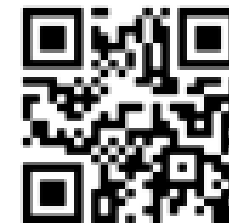
## Cwestiynau Cyffredin

**Q: Sut gallwn ni gysylltu â/cyfeirio pobl at y WLSS?**

A: Gwefan: [Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros WLSS - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda \(gig.cymru\)](https://gig.cymru) neu sganiwch y cod QR

Rhif ffôn: 0300 303 8322 a dewiswch opsiwn 3

Cyfeiriad e-bost: [ask.hdd@wales.nhs.uk](mailto:ask.hdd@wales.nhs.uk)



**Q: Pwy all gysylltu â'r Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros?**

A: Unrhyw glaf sy'n aros am driniaeth e.e. llawdriniaeth neu driniaeth canser.

**Q: A oes adnoddau i gleifion edrych arnynt tra byddant yn aros am lawdriniaeth?**

A: Tudalen we Paratoi ar gyfer triniaeth: [Paratoi ar gyfer Triniaeth – Cyngor ar ffordd o fyw - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda \(cymru.gig\)](https://cymru.gig)

Tudalen we Apiau ac Adnoddau Ffordd o Fyw: [Adnoddau ac apiau ffordd o fyw - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda \(gig.cymru\)](https://gig.cymru)



Diolch/ Thank you:

