Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Datganiad i'r Wasg / Press Release

30 Tachwedd 2010

Staff y Bwrdd Iechyd yn paratoi at Bwysau'r Gaeaf

Mae'r gaeaf yn un o adegau prysuraf y GIG felly mae staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn annog pawb i gadw'n gynnes ac edrych ar ôl eu hunain yn ystod y gaeaf yma.

Mae'r Bwrdd Iechyd yn cefnogi'r ymgyrch Cadw'n Iach y Gaeaf Hwn ac yn cynghori pobl leol sut i gadw'n ddiogel pan fo hi'n oer ac yn rhewi y tu allan:

- **Gwisgwch yn addas a rhowch esgidiau call am eich traed**
- **Rhowch ddigon amdanoch** i gadw'r oerni allan
- **Gwnewch yn siŵr bod gennych stoc dda o feddyginiaethau,** yn enwedig os oes gennych afiechyd yn barod, fel asthma
- **Galwch i weld eich cymdogion,** yn arbennig pobl hŷn i wneud yn siŵr bod ganddyn nhw bopeth maen nhw'i angen

Er bod y rhain yn gamau syml sy'n gallu atal afiechyd, mae'n ffaith fod pobl yn fwy tebygol o ddal annwyd a ffliw yn y gaeaf.

Felly, mae'n fwy pwysig fyth fod pobl yn gwybod sut i ddefnyddio'r holl wasanaethau GIG i'w cadw'n dda ac allan o'r ysbyty'r gaeaf yma.

Gellir trin llawer o afiechydon yn y cartref drwy ddefnyddio meddyginiaethau dros y cownter, fel paracetamol a meddyginiaethau at annwyd a ffliw, cymryd digon o hylifau a chael digon o orffwys.

Gall y fferyllfa leol eich cynghori ar drin cyflyrau cyffredin fel cur pen, dolur gwddf neu beswch annifyr, ac annwyd, a rhoi cyngor wyneb yn wyneb ar iechyd cyffredinol.

Edrych ar ôl eich hun ydy'r ffordd orau o drin mân afiechydon fel annwyd neu beswch. Fodd bynnag, os ydy'r cyflwr yn gwaethygu neu'n fwy parhaol, dylech fynd i weld eich **meddyg teulu** neu **Galw Iechyd Cymru** ar **0845 46 47 neu** www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Mae'r **Unedau Mân Anafiadau** yn gallu trin nifer eang o broblemau yn cynnwys toriadau a sgriffiadau, streifio neu ysigo, torasgwrn neu glwyfau llai difrifol.

Mae'r ffliw yn codi ei ben bob gaeaf ac mae'n heintus dros ben ac yn lledaenu'n gyflym. I'r rhan fwyaf o bobl, mae **ffliw** yn annymunol ond ddim yn ddifrifol.

Dywedodd Andrew Jones, Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus ar ran Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr: “Mae’r rhan fwyaf o bobl yn gwybod fod annwyd a ffliw yn lledaenu’n rhwydd drwy besychu a thisian, felly mae gwneud pethau syml fel rhoi eich llaw dros eich trwyn a’ch ceg pan fyddwch yn pesychu neu’n tisian a golchi’ch dwylo efo dŵr a sebon yn gallu lleihau’r risg o’i ledaenu.

“Mae’r brechiad ffliw yn ffordd dda iawn o warchod eich iechyd ac iechyd y rhai sy’n agos atoch. Os ydych dros 65 oed, yn perthyn i grŵp mewn peryg, neu'n brif ofalydd i unigolyn hŷn neu anabl, gallwch gael pigiad ffliw tymhorol am ddim gan eich meddyg teulu neu Nyrs Bractis.

“Mae brechiadau ffliw yn ddiogel ac yn effeithiol. Gall rhai pobl gael symptomau tebyg i ffliw ysgafn am hyd at 48 awr ar ôl cael y pigiad wrth i'w system imiwnedd ymateb i'r brechlyn, ond nid y ffliw ydy hyn.

“Felly, byddwn yn annog pawb sy'n gymwys i gymryd y pigiad. Nid yn unig y bydd yn helpu i warchod eich iechyd, ond hefyd iechyd y rhai o’ch cwmpas”.

Mae'r Bwrdd Iechyd yn brysur yn paratoi am y gaeaf a bydd yna Unedau Penderfyniadau Clinigol yn yr Adrannau Achosion Brys yn Ysbyty Gwynedd, Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Maelor Wrecsam. Bydd hyn yn rhoi’r cyfle i gleifion gael eu hasesu a’u trin yn syth fel y gallan nhw dderbyn y driniaeth a’r sylw cywir heb oedi.

Bydd timau cymunedol yn cael eu cryfhau hefyd i roi cefnogaeth ychwanegol i gleifion sydd yn barod i gael eu hanfon adref o’r ysbyty.

Byddwn hefyd yn edrych ar sut gall ysbytai cymuned cyfagos gefnogi ei gilydd. Mae rhai staff wedi cytuno i weithio rhwng ysbytai i sicrhau y gellir gofalu am gleifion yn ddiogel ac yn effeithiol. Bydd hyn yn sicrhau y bydd gwelyau, cyfleusterau a sgiliau staff clinigol yn cael eu defnyddio i’w llawn potensial.

Bydd rhai ysbytai cymuned yn cael eu dynodi’n ganolfannau gofal arbenigol yn ystod y gaeaf i ddarparu gofal resbiradol neu adsefydlu orthopaedeg.

Bydd cynyddu llawfeddygaeth ddydd hefyd yn golygu bod mwy o welyau ar gael mewn rhai ysbytai i ddarparu gofal meddygol brys ac arbenigol i’r rhai sydd fwyaf mewn angen pan fo’r tywydd garw yn gwaethygu cyflyrau resbiradol a chardiaidd.

Dywedodd Mrs Jill Galvani, Cyfarwyddwr Nyrsio’r Bwrdd Iechyd: “Mae ein timau nyrsio yn gweithio’n galed ar draws Gogledd Cymru i baratoi ar gyfer y gaeaf. Rydym yn hyderus y bydd y cynlluniau hyn yn sicrhau y bydd cleifion yn derbyn gofal ag urddas yn y man mwyaf addas gan staff medrus ac ymroddedig.”

Am fwy o wybodaeth ewch i wefan Gofal Piau Hi’r Gaeaf Hwn: www.kwtw.org.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Mae nifer o opsiynau eraill i'ch helpu i wneud Dewis Doeth. **Gall Galw Iechyd Cymru** roi gwybodaeth a chyngor i chi am ofal iechyd o bob math ar **0845 46 47** www.nhsdirect.wales.nhs.uk
Os bydd problemau iechyd yn parhau neu'n gwaethygu, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

DIWEDD

Am fwy o wybodaeth , cysylltwch â:

Trystan Pritchard 01248 384938

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

30 November 2010

Health Board Staff Prepare for Winter Pressures

Winter is one of the busiest times for the NHS so staff at Betsi Cadwaladr University Health Board are encouraging residents to keep warm and keep well this winter.

The Health Board is supporting the Keep Well This Winter campaign and advising locals of the best ways to stay safe when it's cold and icy outside:

- **Dress appropriately and wear sensible footwear**
- **Wrap up warm** to help keep the cold at bay
- **Stock up on medicine**, especially if you have a pre-existing condition such as asthma
- **Check on your neighbours**, especially older people to make sure they have everything they need

Although taking these simple precautionary measures can help to prevent illness, it is a fact that people are generally more likely to catch colds and flu in the winter.

Therefore, it's even more important that people know how to use the full range of NHS services to keep them well and out of hospital this winter.

Many illnesses can be treated at home using over the counter medicine such as paracetamol and cold/flu remedies, taking plenty of fluids and getting plenty of rest.

Local pharmacists can advise on treating minor conditions such as headaches, sore throats or troublesome coughs and colds, and give face to face general health advice.

Self care is the best choice to treat very minor illnesses such as colds or coughs. However, for persistent or worsening illness, medical advice should be sought from either your **GP** or **NHS Direct Wales** on **0845 46 47** or www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Minor Injuries Units can treat a wide variety of problems including cuts and grazes, sprains and strains, less serious broken bones and wounds.

Flu reappears every winter, is highly infectious and spreads fast. For most people, **flu** is unpleasant but not serious.

Andrew Jones, Director of Public Health for Betsi Cadwaladr University Health Board, said: "As most people know, colds and flu spread easily by coughs and

sneezes so simple hygiene measures such as covering your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze and washing your hands with soap and water can help reduce the risk of it spreading.

“The flu jab is a very good way of protecting your health and the health of those close to you. If you are over the age of 65, are in an at-risk group, or are the main carer of an elderly or disabled person you can have a free seasonal flu jab from your GP or Practice Nurse.

“Flu vaccinations are safe and effective. Some people may experience mild flu-like symptoms for up to 48 hours after they have the jab as their immune system responds to the vaccine, but this isn’t flu.

“Therefore, I would encourage all those eligible for the jab to have it. Not only will it help protect their health, but also the health of those around them.”

The Health Board is busy preparing for the winter and will open Clinical Decision Units in Emergency Departments in Ysbyty Gwynedd, Ysbyty Glan Clwyd and Wrexham Maelor Hospital. This will allow patients to be assessed and treated promptly, so that they can receive the right treatment and attention without delay.

Community teams will also be strengthened to give additional support for patients who are ready to be discharged from hospital.

We will also look at how neighbouring community hospitals can support each other. Some staff have agreed to work between hospitals to ensure that patients can be cared for safely and effectively. This will ensure that beds, facilities and the skills of clinical staff are used to their full potential.

Some community hospitals will also be designated centres for specialist care during the winter to provide respiratory care or orthopaedic rehabilitation.

Increasing day surgery will also mean that there are more beds available at some hospitals to provide urgent and specialist medical care to the most needy when the inclement weather can worsen existing respiratory and cardiac conditions.

Mrs Jill Galvani, Director of Nursing for the Health Board, said: “Our nursing teams are working hard across North Wales to prepare for the winter. We are confident that these plans will ensure that patients are cared for with dignity in the most appropriate setting by skilled and dedicated staff.”

For more information visit the Keep Well This Winter website: www.kwtw.org.uk

There are a range of options available to help you Choose Well. **NHS Direct Wales** can give information on all aspects of healthcare advice on **0845 46 47** www.nhsdirect.wales.nhs.uk

If health problems persist or worsen please contact your GP.

ENDS

For further information please contact:

Trystan Pritchard 01248 384938