



Helpwch Ni i'ch Helpu Chi
Defnyddio Gwasanaethau'r GIG:
Pecyn Cymorth Gofal Sylfaenol

HELPUCH NI | HELP US
I'CH HELPU CHI | HELP YOU



Mae'r pecyn cymorth hwn yn cynnwys asedau ar gyfer eich sianeli cyfryngau cymdeithasol sy'n rhannu'r ffordd orau o gael gafael ar wahanol wasanaethau gofal sylfaenol yng Nghymru.

Beth rydym am ei gyflawni:

Mae'r ffordd rydym yn defnyddio gwasanaethau'r GIG yng Nghymru wedi newid yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Rydym yn awyddus i ddarparu gwybodaeth glir a syml am ba wasanaethau sydd wedi newid a sut mae eu defnyddio, er mwyn grymuso pobl ledled Cymru i wneud y penderfyniadau gorau o ran defnyddio gwasanaethau'r GIG.

Rydym wedi creu asedau digidol i chi eu rhannu ar eich sianeli i helpu i gyfleu'r negeseuon hyn i'ch cynulleidfa.

Mae'r holl asedau yn fideos wedi'u hanimeiddio ac maent ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg. Mae pob un wedi cael ei greu mewn cymhareb un i un sgwâr i'w ddefnyddio ar eich sianeli cyfryngau cymdeithasol ac ar-lein.

Mae gwybodaeth am yr asedau sydd ar gael, y copi cyfryngau cymdeithasol a awgrymir, a dolenni i'r asedau yn y tabl yn y pecyn hwn. Mae rhai asedau yn cynnig amryw o awgrymiadau ar gyfer copïau cyfryngau cymdeithasol – dewiswch y copi sydd fwyaf perthnasol i chi a'ch sianeli.

Ymgyrch:

Helpwch Ni i'ch Helpu Chi – Gofal Sylfaenol

Amcan marchnata:

Helpu pobl yng Nghymru i ddeall beth maen nhw'n gallu ei wneud i gael y gofal iawn, yn y lle iawn, y tro cyntaf.

Cynulleidfa darged:

1. Y Cyhoedd
2. Rhieni plant ifanc
3. Grwpiau sydd wedi'u tangynrychioli

Math o ased:

Fideos 1:1

Negeseuon allweddol:

1. Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.
2. Mae sawl ffordd o ddefnyddio gwasanaethau'r GIG yng Nghymru.
3. Mae newid y ffordd rydych chi'n defnyddio gwasanaethau'r GIG yn golygu eich bod yn fwy tebygol o gael y gofal iawn, yn y ffordd iawn, y tro cyntaf.
4. O fferyllwyr i optegwyr y stryd fawr, a llinellau cymorth iechyd meddwl i ymgynghoriadau ar-lein, mae sawl ffordd o ddefnyddio gwasanaethau'r GIG yng Nghymru.
5. Felly, mae'n haws cael gofal, cymorth a chyngor ar gyflyrau newydd neu ar rai sydd gennych eisoes, hyd yn oed heb adael eich cartref neu'ch gweithle.

Galw i Weithredu:

www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi
www.gov.wales/HelpUsHelpYou

Sianeli:

Sianeli cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys Facebook, Twitter ac Instagram.

**Ymgynghoriadau
Dros y We**

Fideo 1 x 1

Neges Twitter Cyffredinol

Gallwch gael apwyntiad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol dros y ffôn, ar-lein neu wyneb yn wyneb.

Gallai ymgynghoriad dros y we olygu eich bod yn cael cyngor yn gynt heb orfod teithio.

Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.
www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi
[#HelpuNiHelpuChi](https://twitter.com/HelpuNiHelpuChi)

Neges Twitter (Meddyg Teulu)

Gallwch gael apwyntiad gyda'ch meddyg teulu dros y ffôn, ar-lein neu wyneb yn wyneb.

Gallai ymgynghoriad dros y we olygu eich bod yn cael cyngor yn gynt heb orfod teithio.

Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.
www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi
[#HelpuNiHelpuChi](https://twitter.com/HelpuNiHelpuChi)

Neges Twitter (Optometreg)

Gallwch gael apwyntiad iechyd llygaid dros y ffôn, ar-lein neu wyneb yn wyneb.

Gallai ymgynghoriad dros y we olygu eich bod yn cael cyngor yn gynt heb orfod teithio.

Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.
www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi
[#HelpuNiHelpuChi](https://twitter.com/HelpuNiHelpuChi)

**Cynllun
Anhwylderau
Cyffredin**

Fideo 1 x 1

Cyffredinol

Os oes gennych chi fân anhwylder, ewch at eich fferyllydd yn gyntaf.

I gael cyngor cyflym a chyfleus ar ofal iechyd ac efallai triniaeth am ddim – heb apwyntiad yn aml.

Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.
www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi
[#HelpuNiHelpuChi](https://twitter.com/HelpuNiHelpuChi)

Yn benodol ar gyflwr

Clwy'r gwair

Ydych chi'n dioddef o glwy'r gwair? Ewch at eich fferyllydd yn gyntaf.

I gael cyngor cyflym a chyfleus ar ofal iechyd a thriniaeth am ddim – heb apwyntiad yn aml.

Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.
www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi
[#HelpuNiHelpuChi](https://twitter.com/HelpuNiHelpuChi)

Cyflyrau yn ystod plentyndod

Ydy eich plentyn yn torri dannedd neu'n dioddef o'r frech glytiau? Ewch at eich fferyllydd yn gyntaf.

I gael cyngor cyflym a chyfleus ar ofal iechyd ac efallai triniaeth am ddim – heb apwyntiad yn aml.

Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.
www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi
[#HelpuNiHelpuChi](https://twitter.com/HelpuNiHelpuChi)

Cyflyrau'r croen

Angen cyngor ar acne, dermatitis neu gyflwr arall ar y croen? Ewch at eich fferyllydd yn gyntaf.

I gael cyngor cyflym a chyfleus ar ofal iechyd ac efallai triniaeth am ddim – heb apwyntiad yn aml.

Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.
www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi
[#HelpuNiHelpuChi](https://twitter.com/HelpuNiHelpuChi)

Ased	Math o gynnwys	Negeseuon Cymdeithasol Cymraeg	Linc
Gofal Llygaid Aciwt	Fideo 1 x 1	<p>Cyffredinol</p> <p>Oes gennych chi broblem iechyd llygaid? Ewch at eich Optometrydd yn eich optegydd lleol yn gyntaf. I gael cyngor cyflym a chyfleus ar iechyd llygaid a thriniaeth am ddim.</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach. www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi #HelpuNiHelpuChi</p>	<p>Penodol</p> <p>Ydych chi'n dioddef o lygaid coch, poen yn eich llygaid, yn gweld brychau neu oleuadau'n fflachio neu ydy eich golwg wedi newid yn gyflym? Ewch at eich Optometrydd yn eich optegydd lleol yn gyntaf. I gael cyngor cyflym a chyfleus ar iechyd llygaid a thriniaeth am ddim.</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach. www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi #HelpuNiHelpuChi</p>
Golwg byr (myopia)	Fideo 1 x 1	<p>Rieni, oeddech chi'n gwybod fod achosion o olwg byr (myopia) wedi dyblu mewn plant 10-16 oed dros y 60 mlynedd diwethaf? ↔</p> <p>Gallwch leihau siawns eich plentyn o gael myopia drwy ei helpu i dreulio mwy o amser yn yr awyr agored ↔</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach. www.llyw.cymru/HelpuNiHelpuChi #HelpuNiHelpuChi</p>	
Gofal Deintyddol	Fideo 1 x 1	<p>Neges Twitter 1</p> <p>Os nad oes gennych chi broblemau iechyd y geg, efallai mai dim ond unwaith y flwyddyn y bydd eich deintydd yn eich gwahodd am archwiliad nawr. Bydd hyn yn ei helpu i ganolbwyntio ar y bobl sydd fwyaf angen ei help – y rheini sydd mewn poen neu sydd â phroblemau iechyd y geg.</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach. #HelpuNiHelpuChi</p>	<p>Neges Twitter 2 – gan ddeintydd</p> <p>Os nad oes gennych chi broblemau iechyd y geg, efallai mai dim ond unwaith y flwyddyn y byddwn yn eich gwahodd am archwiliad nawr.</p> <p>Mae hyn yn golygu ein bod yn gallu canolbwyntio ar y bobl sydd fwyaf ein hangen ni – y rheini sydd mewn poen neu sydd â phroblemau iechyd y geg.</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach. #HelpuNiHelpuChi.</p>
Cyngor ar gyfer cadw'r dannedd a'r ceg yn iach	1x1 GIF	<p>Gall cadw eich dannedd a'ch ceg yn iach rhwng archwiliadau deintyddol yn lleihau nifer yr apwyntiadau sydd eu hangen arnoch.</p> <p>Dyma'n prif awgrymiadau:</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach. #HelpuNiHelpuChi</p>	

Ased	Math o gynnwys	Negeseuon Cymdeithasol Cymraeg	Linc
Beth i'w ddisgwyl wrth ymweld â'ch practis deintyddol	Fideo 1 x 1	<p>Mae nifer yr archwiliadau deintyddol yn cael eu cwtogi i unwaith y flwyddyn os oes gennych iechyd da o ran y geg.</p> <p>Dyma beth i'w ddisgwyl yn eich apwyntiad nesaf.</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.</p> <p>#HelpuNiHelpuChi</p>	
Cyfweliad â fferylllydd	Fideo 1 x 1	<p>Oeddech chi'n gwybod...</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mae fferyllwyr yn weithwyr iechyd proffesiynol cymwysedig. ✓ Gallant helpu i wneud diagnosis a thrin mân anhwylderau, yn aml heb apwyntiad. ✓ Gallwch gael presgripsiynau rheolaidd wedi'u hanfon i'ch fferyllfa leol. <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.</p> <p>#HelpuNiHelpuChi</p>	
Fferyllwyr yn lle'r Meddyg Teulu	Fideo 1 x 1	<p>Gallwch gael cyngor am ddim am fân anhwylderau iechyd an eich fferylllydd lleol. Yn aml heb apwyntiad. Gall hyn olygu eich bod yn cael eich trin yn gynt a bod yr holl broses yn haws i chi.</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.</p> <p>#HelpuNiHelpuChi</p>	
film gymdeithasol gwasanaethau meddygon teulu'r GIG	Fideo 1 x 1	<p>Os ydych chi'n cysylltu â'ch meddyg teulu, bydd rhaid i chi ateb cyfres o gwestiynau er mwyn cael y gofal cywir, yn y lle cywir, y tro cyntaf. Efallai y bydd gofyn i chi weld gweithiwr iechyd proffesiynol arall neu gael ymgynghoriad ar-lein neu dros y ffôn.</p> <p>Chi sy'n dechrau'r daith at fod yn iach.</p> <p>#HelpuNiHelpuChi</p>	