St John Ambulance Cymru

Adroddiad effaith 2023

Cyflwyniad

Dangosodd ein pobl ymrwymiad rhagorol yn 2023, gan gyfrannu degau o filoedd o oriau o'u hamser i gadw pobl yn ddiogel a dangos pam mai ni yw elusen cymorth cyntaf Cymru.

Fe wnaeth eu hymdrechion ar y cyd ein helpu i barhau â'n cenhadaeth i achub bywydau a gwella iechyd a lles cymunedau yng Nghymru, gan ddarparu gofal, hyfforddiant, cyngor a chymorth arbenigol i bobl ledled y wlad.

Mae ein pobl wedi parhau i weithio'n ddiflino i ddarparu gwasanaethau hanfodol i'r cyhoedd, gan gryfhau cysylltiadau â'n partneriaid a meithrin cydberthnasau newydd i sicrhau y gallwn ni fod o gymorth i gynifer o bobl â phosibl yn y dyfodol.

Rydym wedi parhau â'n gwaith i recriwtio gwirfoddolwyr newydd, o blant 5 oed a throsodd, gan helpu i greu cenedlaethau o achubwyr bywyd yn y dyfodol, tra hefyd yn gweithio i gefnogi ein gwirfoddolwyr a'n staff presennol fel eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn cael y gydnabyddiaeth y maent yn ei haeddu.

Gwnaethom barhau â'n hymdrechion i gefnogi cymunedau ledled Cymru, trwy gynlluniau llwyddiannus fel ein gwasanaeth Ymateb i Gwympiadau a pharhau i ddod o hyd i ffyrdd newydd y gall ein pobl helpu i leddfu'r pwysau ar ein gwasanaethau brys, gan gynnwys ein Hymatebwyr Lles Cymunedol.

Parhaodd staff a gwirfoddolwyr i ddod o hyd i ffyrdd newydd o wella effeithlonrwydd, gan gynnwys parhau i ddefnyddio cerbydau hybrid, disodli ambiwlansys hŷn a gosod paneli solar ar rai o'n hadeiladau.

Bu newidiadau sylweddol hefyd i'n Bwrdd Ymddiriedolwyr yn 2023. Dechreuodd Gillian Knight, Rhys Jenkins a'r Athro Jean White CBE MStJ eu tymor o dair blynedd fel Ymddiriedolwyr, ac fe ddechreuais i fy nghyfnod fel Cadeirydd a Phrior.

Mae llawer o benderfyniadau anodd wedi'u gwneud dros y flwyddyn ddiwethaf i roi St John Ambulance Cymru ar lwybr i sicrhau cynaliadwyedd ariannol ac i sicrhau bod yr elusen wedi'i pharatoi'n well i ddelio â phwysau'r dirwedd wedi'r pandemig.

Hoffem ddiolch i'r rhai sydd wedi helpu i wneud i'r newidiadau hyn ddigwydd am eu hamynedd, eu dealltwriaeth a'u gwaith caled oherwydd, fel arall, byddai'r broses hon wedi bod yn llawer anoddach, a diolch i'n holl gefnogwyr am ein helpu i barhau â'n gwaith ledled Cymru.

Gan ystyried yr heriau sy'n ein hwynebu, **byddwn yn parhau i wneud yr elusen mor wydn ac effeithlon â phosibl fel y gallwn ni barhau i helpu mwy o bobl i ddysgu sgiliau achub bywyd a bod yno i bobl Cymru, rhag ofn.**

Paul Griffiths OBE KStJ DL
Prior Cymru a Chadeirydd y Bwrdd

Ein blwyddyn mewn rhifau

Gwirfoddolwyr

Cyfrannodd ein gwirfoddolwyr bron i **60,000** o oriau o'u hamser sbâr mewn **1,425** o ddigwyddiadau ledled Cymru, gan helpu i gadw pobl yn ddiogel yn 2023.

Plant a Phobl Ifanc

Erbyn diwedd 2023 roedd gennym dros **300** o Badgers ac **850** o Gadetiaid yn dysgu cymorth cyntaf a sgiliau bywyd amhrisiadwy eraill ar draws 30+ o Setiau Badgers ac 80+ o Is-adrannau Cadetiaid ledled Cymru.

Codi Arian

Yn 2023, rhoddwyd **£481,891** i ni gan gefnogwyr rheolaidd.

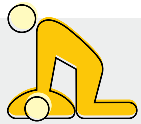
Urdd St John

Yn ein Harwisgiadau 2023, rhoddwyd bariau neu fedalau gwasanaeth hir i **33** o bobl am **10** mlynedd o wasanaeth, **103** am 15-45 mlynedd o wasanaeth, **3** am 50 mlynedd o wasanaeth a **3** am rhwng 55 a 60 mlynedd o wasanaeth.

Gweithrediadau Ambiwlans

Cyfanswm y cleifion a gynorthwywyd: **24,188**.

Hyfforddiant



Yn 2023, cafodd **8,175** o bobl hyfforddiant ardystiedig drwy fynd ar gyrsiau fel Cymorth Cyntaf yn y Gwaith a Chymorth Cyntaf Brys. Gwnaethom hefyd gynnal sesiynau arddangos am ddim mewn sgiliau achub bywyd, ar gyfer **13,923** o bobl, a oedd yn rhan o grwpiau cymunedol ac ysgolion.

Clywed am ein heffaith

"Rydych chi'n cymryd y cymorth cyntaf yn ganiataol, ond maen nhw wir mor bwysig."

Ian Cummins, a gafodd ataliad ar y galon wrth feicio fel rhan o ddigwyddiad dygnwch corfforol yn Sir Benfro. Yna cyrhaeddodd tîm parafeddygon gwirfoddol St John Ambulance Cymru yn gyflym i helpu gyda'r CPR a'r diffibriliwr.

"Oni bai am ymdrechion y tîm a gwybodaeth, technoleg, hyfforddiant a phroffesiynoldeb St John Ambulance Cymru, pwy a ŵyr lle fydden i nawr."

Craig Stabb, a gafodd ei gludo i'r ysbyty ar ôl mynd yn sâl mewn Sioe Awyr yn Abertawe. Roedd gwirfoddolwyr St John Ambulance Cymru wedi cynnal ECG i ddiagnosio trawiad ar y galon.

"Roedd gweld eich anwylyd mor sâl mewn ardal mor anghysbell yn drawmatig iawn, felly roedd cael y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol hyn o fewn cyrraedd hawdd yn rhywbeth y bydd y ddau ohonom yn ddiolchgar amdano am byth."

"Bydd bob amser yn rhoi sicrwydd ychwanegol bod cymorth meddygol ac arbenigedd St John Ambulance Cymru mor agos."

Tom Frost, a gafodd ei drin gan ymatebwyr St John Ambulance Cymru ar ôl dioddef adwaith difrifol i bigiad gwenynen wrth ymweld ag ardal anghysbell ger Rhaeadr Gwy gyda'i bartner.

"Roedd y tîm yn anhygoel. Fe wnaethon nhw ofalu amdana' i mor dda. Roedden nhw'n mor dosturiol a hyfryd am yr awr y treuliais i gyda nhw. Diolch am bopeth rydych chi'n ei wneud. Mae'r fam tro cyntaf ofidus hon wedi cael ei chyffwrdd gan y caredigrwydd yn eich sefydliad."

Liz, mam feichiog a ddisgynnodd y tu allan i Stadiwm Principality wrth fynychu cyngerdd Harry Styles.

> “Diolch yn fawr iawn i’r tîm meddygol yn yr ystafell cymorth cyntaf yn Stadiwm Principality. Mae’n ddrwg gen i nad ydw i’n cofio’r enwau, ond hoffwn i estyn fy niolch dyfnaf am eu cymorth. Roedd y caredigrwydd a ddangoson nhw’n anhygoel ac roeddwn i wir yn teimlo bod pobl yn malio amdanaf.”

Celine, yr oedd angen ein cymorth arni yn ystod Cyngerdd Beyonce yn Stadiwm Principality

Ein Gwirfoddolwyr

Ystadegau allweddol

- Cyfrannwyd bron i **60,000** o oriau gwirfoddoli mewn **1,425** o ddigwyddiadau ledled Cymru, gan helpu i gadw cymunedau'n ddiogel, yn 2023.
- Dangosodd ein gwirfoddolwyr eu hymrwymiad i ddatblygu eu sgiliau cymorth cyntaf, gyda **201** yn symud i fyny lefel hyfforddiant rôl a **231** o wirfoddolwyr yn ymgymryd â'u hasesiad hyfforddiant rôl cychwynnol yn 2023.
- Derbyniodd gwirfoddolwyr **94** o gychwyniadau gan GoodSAM, system rhybuddio am ataliad ar y galon y DU. Mae **112** o staff a gwirfoddolwyr wedi cofrestru i dderbyn rhybuddion, gyda mwy na hanner ohonynt yn ymuno yn 2023.
- Helpodd ein gwirfoddolwyr i drin **668** o gleifion ym Mhwynt Cymorth Gerallt Davies yn Abertawe yn 2023, gan gefnogi pobl ac economi'r nos.

Rhoddodd ein gwirfoddolwyr ddegau o filoedd o oriau o'u hamser i sicrhau bod swyddogion cymorth cyntaf wrth law mewn mwy na 1,400 o ddigwyddiadau ledled y wlad. Roedd hyn yn cynnwys dathliadau bach fel carnifalau cymunedol a dathliadau'r Nadolig, yn ogystal ag achlysuron cenedlaethol fel eisteddfodau, cyngherddau cerddoriaeth, digwyddiadau dygnwch corfforol a gemau chwaraeon rhyngwladol.

Darparodd gwirfoddolwyr 10,000 o oriau o ofal meddygol yn Stadiwm Principality gan helpu cannoedd o filoedd o bobl i fwynhau eu hunain yn ddiogel mewn digwyddiadau mawr.

Gwnaeth ein pobl redeg Pwynt Cymorth hefyd fel rhan o Grŵp Diogelwch Digwyddiadau Llanfair-ym-Muallt, a enillodd wobr am helpu i sicrhau diogelwch ymwelwyr yn Sioe Frenhinol Cymru.

> **“Roedden nhw'n dîm cyfeillgar iawn. Fe ddaethon nhw i helpu yn ein digwyddiad neidio ceffylau. Roedd gwybod eu bod nhw yno pe bai angen yn un peth llai i boeni amdano (yn ffodus doedd dim eu hangen arnom) ond roedd yn wych cael eu cwmni am y diwrnod. Tîm gwych.”**
>
> **Trefnydd digwyddiad ym Mhowys lle gwnaethom ddarparu cymorth cyntaf**

> **“Roedd y ddau yn wych ac fe wnaethon nhw waith anhygoel yn gofalu amdana' i. Rwyf eisiau dweud bod gennych chi wirfoddolwyr anhygoel. Roedd hi'n ddiwrnod caled a phrysur iddyn nhw heddiw ond roedden nhw dal yn wych.”**
>
> **Un o'r rhedwyr yn Hanner Marathon Abertawe a oedd angen ein help**

Straeon o'n cymunedau: Gwasanaeth Cymorth Cyntaf yn yr Eisteddfod

Roedd Dave High, sy'n 49 oed, yn darparu gwasanaeth cymorth cyntaf yn Eisteddfod Gerddorol Ryngwladol Llangollen 2023 gyda chyd-wirfoddolwyr, pan gafodd aelod o'r cyhoedd ataliad ar y galon.

Fe ddefnyddiodd y sgiliau yr oedd wedi'u dysgu gyda St John Ambulance Cymru i helpu i achub bywyd y gŵr gan ddefnyddio CPR a diffibriliwr ar ôl iddo ddisgyn i'r llawr yn y maes parcio y tu allan i'r digwyddiad.

Fe weithiodd ochr yn ochr â chyd-wirfoddolwyr St John Ambulance Cymru a gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a oedd yn ymweld â'r Eisteddfod.

Derbyniodd Dave Dystysgrif Cymeradwyaeth gan Urdd St John i gydnabod y cyfraniad a wnaeth i'r ymdrechion achub bywyd yn y digwyddiad hwn. Gallwch chi ddysgu mwy am sut rydym yn cydnabod y gwaith anhygoel y mae ein pobl yn ei wneud ar dudalen 18.

Ar ôl sawl rownd o CPR a siociau o ddiffibriliwr, fe ddechreuodd y claf anadlu eto.

Meddai Dave: **"I berson nad yw'n gweithio yn y maes meddygol o gwbl, hwn oedd y peth mwyaf brawychus ond mwyaf boddhaol i mi ei wneud erioed.**

"Ddwy flynedd yn ôl, fyddwn i byth wedi meddwl y byddwn i'n mynd i'r Eisteddfod hyd yn oed, heb sôn am achub bywyd wrth wisgo gwisg yr wyf mor falch o allu ei gwisgo.

"Y noson honno, pan ddigwyddodd y gwaethaf, wnes i ddim gorfeddwl, wnes i ddim oedi, doedd yna ddim teimlad o obeithio na fyddwn i'n gwneud llanast o bethau."

> "Does dim angen ofni diffibrilwyr, fe allan nhw ac maen nhw'n achub bywydau. Peidiwch byth â bod ofn ei ddefnyddio os bydd y sefyllfa'n codi."

Straeon o'n cymunedau: Ymatebwyr ym Mhowys

Yn haf 2023, cyrhaeddodd Tom Frost a'i bartner Jax ardal anghysbell ym Mhowys, lle maen nhw'n mynd i ymlacio. Doedd y cwpl ddim i wybod y byddai angen gofal meddygol brys ar Tom yn fuan ar ôl cyrraedd.

Roedd Tom a Jax yn dadlwytho'r car pan sylwodd y pâr ar nyth gwenyn. Teimlodd Tom bigiad sydyn yng nghanol ei dalcen ac aeth yn sâl iawn ar unwaith.

"Doeddwn i ddim yn gallu meddwl yn iawn na hyd yn oed sefyll," meddai. Cwympodd i'r llawr a heb signal ffôn, rhedodd Jax i'r tŷ agosaf i gael help.

"Roeddwn i'n welw iawn ac yn aflonydd ac roedd brech yn ehangu o fy mhen i lawr" mae'n cofio, wrth i'w gorff ddechrau chwyddo a datblygu llosg danadl. Galwodd Jax am y Gwasanaethau Brys a chyn iddynt wybod, cyrhaeddodd Ymatebwyr St John Ambulance Cymru.

Mae Ymatebwyr St John Ambulance Cymru yn wirfoddolwyr ar alwad sy'n ymateb i ddigwyddiadau brys lleol. Maent yn unigolion hyfforddedig iawn sy'n aml yn cyrraedd y lleoliad ac yn dechrau'r driniaeth cyn i'r gwasanaethau brys gyrraedd.

Fe wnaeth yr ymatebwyr fonitro Tom yn ddigynnwrf, rhoi tabledi gwrth-histamin iddo a chysuro'r ddau.

"Rwy'n gwybod bod Jax yn hynod ddiolchgar am hyn," meddai Tom, **"roedd gweld eich anwylyd mor sâl mewn ardal mor anghysbell yn drawmatig iawn, felly roedd cael y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol hyn o fewn cyrraedd hawdd yn rhywbeth y bydd y ddau ohonom yn ddiolchgar amdano am byth."**

Dywedodd Jack Evans, un o'r Ymatebwyr a wnaeth drin Tom: **"Mae Ymatebwyr St John Ambulance Cymru ym Mhowys yn rhan hanfodol o ymateb y gymuned, fel y gwelir gyda'r digwyddiad hwn. Pe bai Tom wedi aros yn hirach am ymateb, yna byddai ei gyflwr wedi datblygu ac wedi gwaethygu.**

"Mae ymatebwyr St John Ambulance Cymru yn aelodau rheolaidd o'r gymuned ac yn wirfoddolwyr sy'n rhoi o'u hamser yn ddirybudd i ymateb i argyfyngau sy'n peryglu bywyd. Rwy'n falch o glywed bod Tom yn gwneud yn dda ac yn aros i ffwrdd oddi wrth nythod gwenyn!"

Dywedodd Tom, sydd wedi gwella'n llwyr erbyn hyn: **"Bydd yn rhoi sicrwydd ychwanegol bob amser bod cymorth meddygol ac arbenigedd St John Ambulance Cymru mor agos."**

Wrth galon cymunedau Cymru

Ystadegau allweddol

- Cyfanswm nifer y cleifion: **24,188**
  Cleifion oedd wedi cwympo: **12,815**
  Cleifion nad oeddent yn gleifion brys: **7,604**
- Fe wnaethom gefnogi **1,918** o gleifion fel rhan o Wasanaeth Ymateb Iechyd Meddwl Taith Dda, a wnaeth leihau amseroedd aros ar gyfartaledd o 18 awr i 1 awr a 24 munud.
- Yn 2023, fe deithion ni **785,178 o filltiroedd** ar draws Cymru, gan drin cleifion yn y gymuned (cynnydd o 8.65% o gymharu â 2022).
- Amcangyfrifir bod y gwaith a wnaethom gyda Chyngor Bro Morgannwg a Gwasanaeth Lles Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi arbed **£750,000 i'r GIG mewn blwyddyn.**
- Enwebwyd ein Gwasanaeth Ymateb i Gwympiadau ym Mro Morgannwg ar gyfer gwobrau Gofal Cymdeithasol Cymru 2024

Aeth ein Gweithrediadau Ambiwlans y filltir ychwanegol yn 2023, gan sicrhau bod pobl yn cael y gofal yr oedd ei angen arnynt cyn gynted â phosibl. Fe wnaethom gynorthwyo Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru gyda chymorth ambiwlans gofal brys yn ystod pwysau'r gaeaf yn 2022/23 ac fe wnaethom ddatblygu rôl Ymatebydd Lles Cymunedol i helpu i arbed ambiwlansys brys rhag cael eu galw allan yn ddiangen. Fe wnaethom hefyd sicrhau contractau newydd ac estyniadau i gontractau gyda chynghorau lleol a byrddau iechyd ar gyfer ein Gwasanaeth Ymateb i Gwympiadau.

Rydym yn parhau i fod yn gyflenwr hanfodol o wasanaethau cludiant nad ydynt yn rhai brys, gyda chontractau yn ardaloedd Caerdydd a'r Fro, Aneurin Bevan a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, gan gefnogi'r gwaith o symud cleifion rhwng ysbytai a'u rhyddhau i'w cartrefi.

“Roedd David yn hollol berffaith. Nid yn unig ei sgiliau, ei wybodaeth a'i broffesiynoldeb, ond hefyd ei addfwynder a'i dosturi.

Roedd y ffordd y gwnaeth e' siarad â mam a'i thrin hi wrth wneud ei ymchwiliadau ac wrth ei chodi yn rhagorol; y cyfuniad cywir o awdurdod tawel a moesau da hen ffasiwn. Rydym yn ddiolchgar iawn iddo ef a St John Ambulance Cymru, gan fod eich bodolaeth yn golygu ei bod hi oddi ar y llawr ac yn gallu bwyta, yfed a mynd i'r toiled, oriau cyn i'r ambiwlans gyrraedd.”

Jill, y cafodd ei mam ei helpu gan aelod o'n Tîm Cwympiadau

Hyfforddiant

Ystadegau allweddol

- Enillodd **8,175** o bobl sgiliau newydd ar ôl mynychu cwrs a gynhaliwyd gan ein Tîm Hyfforddiant yn y Gweithle.
- Cafodd **13,923** o bobl eu hyfforddi am ddim gan ein gwirfoddolwyr a'n hyfforddwyr cymunedol mewn ysgolion, clybiau a grwpiau ledled Cymru.
- Helpodd ymgyrchoedd cenedlaethol fel **Defibruary** a **Save a Life September** i godi ymwybyddiaeth o sgiliau achub bywyd hanfodol fel CPR ymhlith bron i **6,000** o aelodau'r cyhoedd.

“Mae'r cwrs hwn yn addysgiadol iawn, yn ddiddorol ac yn agoriad llygad. Roedd yr agweddau ymarferol yn ychwanegu'r realaeth ac roedd y theori yn addysgiadol ac yn ddefnyddiol iawn.”

Rhywun wnaeth gwblhau un o'n cyrsiau Hyfforddiant yn y Gweithle

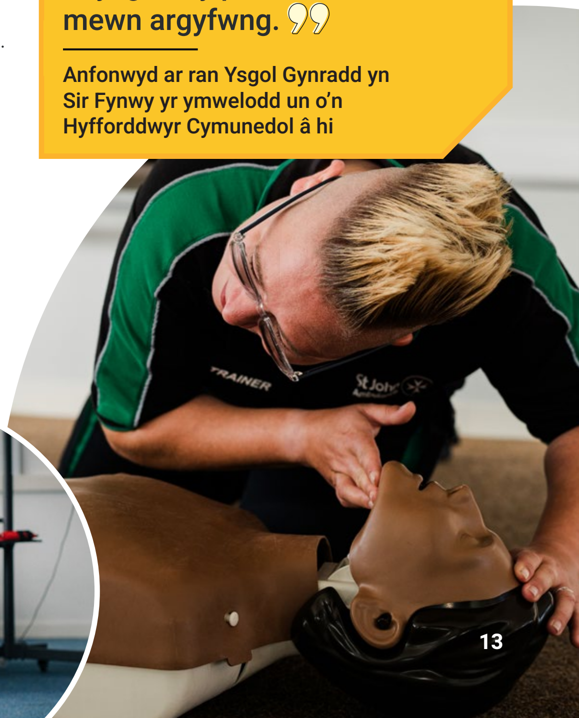
Gweithle filoedd yn fwy o bobl i ennill sgiliau cymorth cyntaf hanfodol a chymwysterau ardystiedig mewn amrywiaeth o safleoedd ledled Cymru, gan gynnwys ein 8 lleoliad hyfforddi pwrpasol neu eu safleoedd busnes.

Mynychodd dros **8,000** o bobl gyrsiau a gynigir gennym, o Cymorth Cyntaf yn y Gwaith i Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl. Fe wnaethom hefyd gyflwyno cyrsiau newydd yn 2023 fel Cymorth Cyntaf i Ffermwyr a Cymorth Cyntaf yn yr Awyr Agored, gan ymateb i geisiadau gan ddiwydiannau penodol.

Helpodd ein Hyfforddwyr Cymunedol a'n gwirfoddolwyr i ledaenu sgiliau cymorth cyntaf am ddim ac, erbyn hyn, mae gan bron i **14,000** o bobl mewn ysgolion, clybiau a grwpiau ledled Cymru wybodaeth a allai eu helpu i achub bywyd pe bai argyfwng yn digwydd yn agos atynt.

“Roedd y sesiynau hyfforddi a ddarparwyd gan St John Ambulance Cymru wedi'u strwythuro'n dda ac yn briodol ar gyfer y plant ym mhob dosbarth. Roedd yn addysgiadol iawn ac fe ddysgodd y plant beth i'w wneud mewn argyfwng.”

Anfonwyd ar ran Ysgol Gynradd yn Sir Fynwy yr ymwelodd un o'n Hyfforddwyr Cymunedol â hi



Plant a phobl ifanc

Ystadegau allweddol

- Yn 2023, gwnaeth **77** o Gadetiaid 16+ oed hyfforddi i fod yn Swyddogion Cymorth Cyntaf Sylfaenol neu ail-gymhwyso fel Swyddogion Cymorth Cyntaf Sylfaenol.
- Yn 2023, enillodd ein Badgers dros **300 o wobrau** ac enillodd ein Cadetiaid dros **600 o wobrau**
- **3 Arweinydd Gwirfoddol** yn cwblhau Gwaith Ieuenctid Lefel 3 gyda Dysgu Oedolion Cymru
- **4 Arweinydd Gwirfoddol** yn cwblhau Gwaith Ieuenctid Lefel 2 gyda Dysgu Oedolion Cymru
- Gwnaethom dreialu uned gwirfoddoli myfyrwyr Links yng Ngholeg Gwent

Parhaodd ein rhaglenni Plant a Phobl Ifanc i ysbrydoli'r rhai 5 oed a hŷn yn 2023, gan eu helpu i ddysgu sgiliau cymorth cyntaf hanfodol ac addysgu ystod o wersi gwerthfawr eraill am oes, gyda chefnogaeth ein harweinwyr gwirfoddol ymroddedig.

Yn 2023, lansiwyd pynciau newydd hefyd i helpu i ysbrydoli ein Plant a'n Pobl Ifanc i barhau â'u taith St John Ambulance Cymru. Lansiwyd pwnc Space Badger ar ein rhaglen Super Badger, crëwyd Swyddog Cymorth Cyntaf Cadetiaid ar gyfer pobl ifanc 11-15 oed, a chyflwynwyd pwnc Grand Prior Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd.

Erbyn diwedd 2023 roedd gennym dros 300 o Badgers ac 850 o Gadetiaid yn dysgu cymorth cyntaf a sgiliau bywyd amhrisiadwy eraill ar draws 30+ o Setiau Badgers ac 80+ o Is-adrannau Cadetiaid ledled Cymru.

> **Mae ein mab wrth ei fodd yn bod yn Gadét. Mae'n cynnig datblygiad personol, cyfeillgarwch, balchder, ymrwymiad ac arweinyddiaeth, gyda digon o hwyl a chwerthin ar hyd y ffordd! Ar hyn o bryd mae'n ystyried peirianneg neu ofal cyn ysbyty, ond bydd St John Ambulance Cymru yno beth bynnag fydd yn ei benderfynu.**
>
> Nik, rhiant un o'n Cadetiaid ym Maesteg

Straeon o’n cymunedau: Mike Williams o Bort Talbot

Pan fynychodd Mike Williams o Bort Talbot gwrs gloywi Cymorth Cyntaf yn y Gwaith gyda Hyfforddwr Gweithle St John Ambulance Cymru, Gareth Parsons, doedd e’ ddim yn gwybod y byddai’r sgiliau a ddysgodd yno yn ei helpu i achub bywyd rhywun ddeufis yn ddiweddarach.

Roedd Mike, sy’n byw yng Nghaerffili erbyn hyn, ar ddyletswydd fel Swyddog Diogelwch yng Nghaerdydd pan gafodd alwad ffôn am argyfwng meddygol gerllaw. Gwnaeth Mike a rhai o’i gydweithwyr afael yn gyflym yn y diffibriliwr yn y dderbynfa a gwneud eu ffordd i’r lleoliad. Pan wnaethon nhw gyrraedd, gwnaeth Mike a’i gydweithwyr ddarganfod dyn yn gorwedd wyneb i lawr ar y llawr.

Fe wnaethon nhw droi’r claf ar ei gefn a gwneud yr arolwg cychwynnol. Fe wnaethon ni ddarganfod yn gyflym bod y claf yn anymatebol, gan asesu’n gywir ei fod yn cael ataliad ar y galon. Dechreuodd Mike a’i gydweithwyr CPR ar unwaith a chysylltu’r claf â diffibriliwr yn syth.

“Ar ôl sawl rownd o gywasgu’r frest ac o leiaf dair sioc o’r diffibriliwr, fe ddechreuodd anadlu eto.” meddai Mike.

Yn fuan ar ôl i’r claf gael ei adfywio, cyrhaeddodd parafeddygon y fan a’r lle a chymryd drosodd. Cafodd y claf ei ruthro i’r ysbyty a chafodd lawdriniaeth ar ei galon.

Dywedodd Mike: **“Hoffwn i ddiolch i St John Ambulance Cymru a Gareth Parsons am yr hyfforddiant a gefais, a wnaeth fy ngalluogi i helpu i achub bywyd rhywun a oedd yn cael ataliad ar y galon.**

“Mae hyfforddiant cymorth cyntaf a diffibriliwr mor bwysig; po fwyaf o hyder sydd gan bobl i helpu eraill, y gorau.” “Mae hyfforddiant cymorth cyntaf a diffibriliwr mor bwysig; po fwyaf o hyder sydd gan bobl i helpu raill, y gorau.”

Adroddir bod siawns claf o oroesi 10% yn llai am bob munud sy’n mynd heibio heb weithredu yn dilyn ataliad ar y galon. Po gyflymaf rydych chi’n gweithredu, y mwyaf o siawns sydd gennych i achub bywyd.

Straeon o'n cymunedau: Bethan Wyn Jones

Mae Cadet St John Ambulance Cymru, Bethan Wyn Jones, wedi bod yn aelod ffyddlon o Is-adran Glannau Dyfrdwy ers yn 7 oed.

Ymunodd Bethan oherwydd ei bod wrth ei bodd yn dysgu am gymorth cyntaf ac roedd eisiau dysgu hyd yn oed mwy.

Mae hi wrth ei bodd yn dysgu pethau newydd ac yn gwneud ffrindiau newydd yn y sesiwn bob wythnos.

> **Rwyf wrth fy modd â'r teimlad o fod yn rhan o deulu ehangach yn St John Ambulance Cymru.**

Mae wedi dysgu llawer iddi am ofal iechyd ac mae Bethan yn awyddus i ddilyn gyrfa yn y sector pan fydd hi'n hŷn.

Mae Bethan eisoes wedi defnyddio ei sgiliau cymorth cyntaf mewn sefyllfaoedd bywyd go iawn.

Ar un achlysur pan gafodd ffrind ei daro gan gar y tu allan i'w ysgol, roedd ganddi'r hyder i reoli'r sefyllfa, ei asesu a'i helpu i'w draed (unwaith y penderfynodd ei bod yn ddiogel iddo wneud hynny) a'i gynghori i fynd i'r ysbyty er mwyn iddo allu cael archwiliad.

Dywedodd bod ei hyfforddiant wedi dysgu sgiliau gofal hanfodol i gleifion iddi:

> **Heb St John Ambulance Cymru fyddwn i ddim wedi gallu rheoli'r sefyllfa ac aros yn bwyllog ac yn ddigynnwrf.**

Os hoffech chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod ymuno â'n Cadetiaid neu Badgers, sganiwch y cod QR

Gwobrau a'r Urdd

Derbyniadau a Dyrchafiadau o fewn yr Urdd

1 Marchog Cyfiawnder
(Prior ar Benodiad)
5 Cadlywyddion
16 o Swyddogion
16 o Aelodau

Urddwyd unigolion yn un o'n dwy seremoni Arwisgo a gynhaliwyd yn Eglwys Gadeiriol Llandaf ym mis Mehefin neu yng Nghadeirlan Llanelwy ym mis Hydref.

Tystysgrifau Cymeradwyaeth
Craig Jones a Tracy Sankey-Jones o Ogledd Cymru (yr un digwyddiad, gŵr a gwraig)

Casandra Moxon a Dave High o Ogledd Cymru (yr un digwyddiad)

Diolch gan y Priordy
PeoplePlus UK (Gogledd Cymru)

Gwobrau Gwasanaeth Hir
33 o Fedalau Gwasanaeth Hir
(10 mlynedd o wasanaeth)
103 o Fariau Gwasanaeth Hir
(15 i 45 mlynedd o wasanaeth)
3 Medal Gwasanaeth Hir Iawn
(50 mlynedd)
3 Bar Gwasanaeth Hir Iawn
(55 i 60 mlynedd o wasanaeth)

Seremoni Gwobrau Rhoi Organau
a gynhaliwyd ym mis Ebrill 2023 yn Cornerstone, Caerdydd

Derbyniodd 29 o deuluoedd rhoddwyr organau wobrau cydnabyddiaeth ar ran eu hanwyliaid

Uchafbwyntiau
Sefydlu'r Prior newydd, Paul Griffiths, yn yr Arwisgo yn Llandaf ym mis Mehefin. Uwch Brior wedi mynychu i'w sefydlu.

Cyflwyno Seremonïau Gwobrwyo Rhanbarthol yn yr Hydref:
2 wirfoddolwr yn derbyn gwobrau 60 mlynedd o wasanaeth

Rhestr lawn o ddyrchafiadau a derbyniadau i'r Urdd ar gyfer 2023

Fel Marchog Cyfiawnder

Paul GRIFFITHS OBE
(on appointment as Prior)

Fel Comander

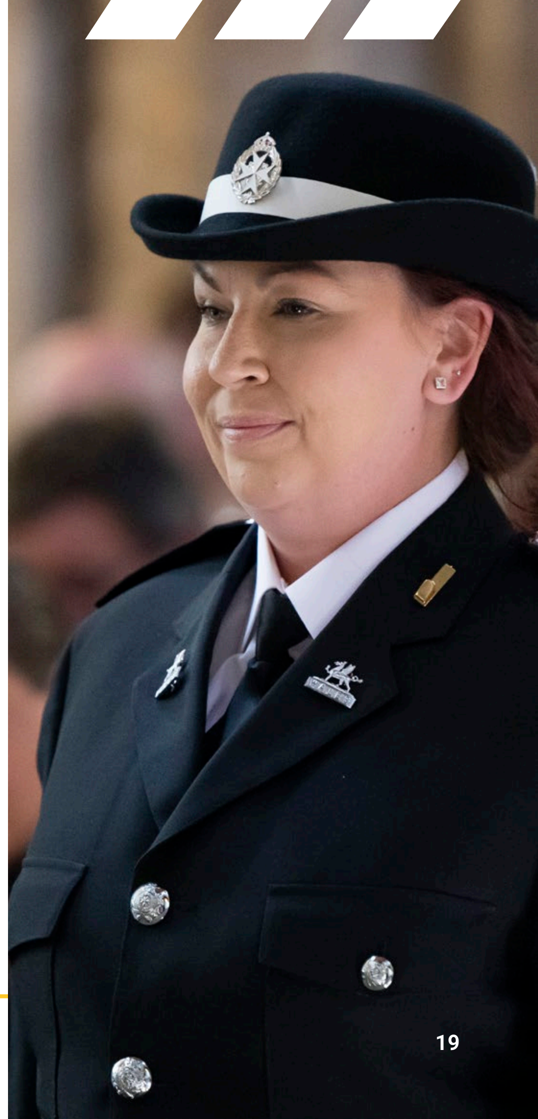
Dr Dale CARTWRIGHT DL
Christine Ruth CLARKE
Caryn Laura COX
John Michael ALLEN-PETRIE OBE
Sian Elisabeth THOMAS

Fel Swyddog

Kate ARNOLD
Richard BRAKE
Emily BRISTOW
Stephen COOK
Kathleen EARDLEY
Beth FRANCIS
Mark GORDON
Ieuan HEALAN
Sian HOWELL
Michael Robert James IMPERATO
Darren MURRAY
James Terence O'CONNOR
John Anthony TAL-WILLIAMS MBE JP DL
Granville David THOMAS
Maria THOMAS BEM JP
Sally Carmichael THOMAS JP

Fel Aelod

Jack Edward BRIDGER
Lee BROOKS QAM
Dr Aled DAVIES
Dr Anthony DEW
Joseph GRIFFITHS
Rebecca JOLLIFFE
Nicoll Marie JONES
Sarah Jane LIDDELL
Joanne Elizabeth MORGAN
Carl NEALE
Sarah-Jane PITCOCK
Gavin REES
Aron ROBERTS
Oliver Matthew SHAW
Martin THOMPSON
Marion THOMSON



BFA
St John Ambulance
to make a donation
PayPal
St John Ambulance Cymru
your donation
www.sjacymru.org.uk

Codi Arian

Diolch o galon

Cawsom lawer iawn o gefnogaeth gan ein cefnogwyr a'n cyllidwyr yn 2023, er gwaethaf y pwysau parhaus ar bocedi pobl a chyllidebau cyfyngedig ymddiriedolaethau, sefydliadau a busnesau.

Helpodd y cyfraniadau hyn i ariannu ein gwaith elusennol ledled Cymru fel y gallwn ni barhau i gefnogi ein cymunedau trwy'r cyfnod anodd hwn.

Hoffem ddiolch yn arbennig i anwyliaid y rhai a gofiodd am St John Ambulance Cymru gyda rhodd yn eu hewyllys a chydnabod yr etifeddiaeth a adawsant, gan helpu i greu mwy o achubwyr bywyd yng Nghymru.

Rhoddwyd **£481,891** gan gefnogwyr rheolaidd

Gwnaeth pobl godi arian i ni mewn pob math o ffyrdd yn 2023, o gasgliadau bwcedi, nosweithiau cyri a chwisiau i heriau rhedeg, cerdded mynyddoedd a gwibio i lawr gwifren wib. Diolch yn fawr iawn i bawb sydd wedi ein cefnogi ac wedi helpu i godi ymwybyddiaeth o'n gwaith.

Rhoddwyd **£5,000** drwy roddion Er Cof

Codwyd **£17,612** drwy nawdd mewn digwyddiadau gan gynnwys Marathon Llundain, digwyddiadau hanner marathon ledled Cymru, Yr Wyddfa yn y Nos, Gwibio i'r Gwanwyn, Ras Hwyl yr Ŵyl a heriau eraill i gefnogwyr

Codwyd **£74,430** fel rhan o'n hapêl ambiwlans newydd (gyda chefnogaeth Ymddiriedolaethau/Sefydliadau a rhoddion unigol)

Cawsom **£21,742** o roddion mewn ewyllysiau

Diolch i'n cefnogwyr

Diolch yn fawr iawn i'r Ymddiriedolaethau a'r Sefydliadau canlynol

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Fferm Wynt Coedwig Clocaenog

Sefydliad Cymunedol Cymru

Cyngor Sir y Fflint

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

Groundwork UK

Cronfa Gymunedol Gwynt Y Môr

Uchel Siryf Dyfed

Talaith Seiri Rhyddion Gorllewin Cymru

Cronfa Elusennol y Seiri Rhyddion

Awdurdod Porthladd Aberdaugleddau

Cymdeithas Adeiladu Sir Fynwy

Sefydliad Moondance

Arian i Bawb y Loteri Genedlaethol

CBC Cronfa Gymunedol Fferm Wynt Pen y Cymoedd

Cyngor Sir Powys

Cyngor Tref Rhaeadr Gwy

Sefydliad Asda

Sefydliad Teulu Ashley

Gwobr Dug Caeredin

Sefydliad Gosling

Sefydliad Greenhall

Sefydliad Hodge

Ymddiriedolaeth Elusennol Mackay a Brewer

Ymddiriedolaeth Elusennol Michael ac Anna Wix

Ymddiriedolaeth Elusennol Stadiwm y Mileniwm

Setliad Elusennol N Smith

Ymddiriedolaeth Oakdale

Viridor

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC)

Llywodraeth Cymru

Llywodraeth y DU drwy'r Gronfa Ffyniant Bro - gyda chefnogaeth Cyngor Sir Caerfyrddin

Diolch yn fawr iawn i'r cwmnïau canlynol

Seminar Components

EcoFlow

Julian Dyer & Co Chartered Surveyors

Slater a Gordon Lawyers

VRM Swansea

Webmart Ltd

Nisa Retail Ltd

Evans Pritchard Contractors

Helpwch ni i wneud gwahaniaeth yn eich cymuned

Dysgwch gyda ni drwy ymuno ag un o'n cyrsiau, p'un a yw'n gymhwyster ffurfiol neu'n sesiwn ymwybyddiaeth am ddim yn y gymuned.

Sut y byddwch chi'n ein helpu ni
- Helpu i ddatblygu eich sgiliau
- Bydd yr holl elw yn mynd tuag at ein gwaith elusennol

Cynigiwch **Gymorth Corfforaethol** drwy eich busnes trwy ein dewis ni fel elusen y flwyddyn eich cwmni neu ymgymryd â her fel rhan o dîm.

Sut mae'n helpu
- Dangos eich bod yn poeni am iechyd a lles eich cymuned
- Cyflawni eich nodau cyfrifoldeb corfforaethol
- Annog adeiladu tîm a gwella ymgysylltiad staff

I gael gwybod mwy, sganiwch y cod QR, rhowch alwad i ni: **029 2044 9626** neu anfonwch e-bost atom: **fundraising@sjacymru.org.uk**

Codwch arian i ni ar eich pen eich hun, neu gyda theulu a ffrindiau, p'un ai drwy redeg ras fel hanner marathon neu ymuno ag un o'n digwyddiadau her.

Sut mae'n helpu
- Herio eich hun
- Gwella eich iechyd a'ch lles
- Codi arian i gefnogi ein gwaith elusennol

Gadewch etifeddiaeth barhaol drwy adael rhodd yn eich ewyllys neu wneud rhodd er cof am anwylyd.

Sut mae'n helpu
- Gallwn ni eich helpu i ysgrifennu eich ewyllys am ddim
- Helpu i achub bywydau yng Nghymru yn y dyfodol

Rhowch gyfraniad i gefnogi ein gwaith. Ni waeth pa mor fach, rydym yn gwerthfawrogi unrhyw gymorth y gallwch chi ei roi.

Sut mae'n helpu
- Ein cefnogi tuag at ein gweledigaeth i ddarparu cymorth cyntaf i bawb, unrhyw bryd, unrhyw le

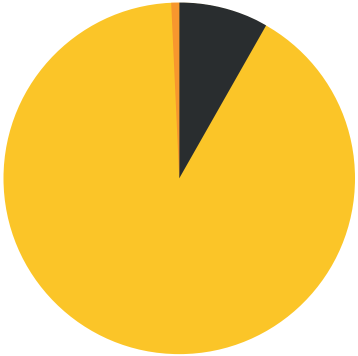
Cyllid

Yn 2023, fe wnaethom barhau â'n hadferiad o effeithiau Covid-19, o ran gweithgareddau codi arian a gwneud newidiadau sylweddol i sicrhau bod yr elusen yn fwy effeithlon, gwydn ac addas ar gyfer y dyfodol.

Er bod incwm ychydig yn is a chostau ychydig yn uwch o gymharu â 2022, rhoddodd cynnydd mewn rhoddion ac o ddarparu gweithgareddau cymorth cyntaf ac ieuenctid obaith y bydd yr elusen, gyda chefnogaeth barhaus ein cefnogwyr ffyddlon, ynghyd ag ymrwymiad ein gwirfoddolwyr a'n staff, ar sail ariannol gryfach cyn bo hir, gan barhau i wella iechyd a lles cymunedau yng Nghymru.

Er bod 2023 wedi bod yn flwyddyn heriol, nid yw hyn wedi ein hatal rhag achub bywydau a rhannu sgiliau cymorth cyntaf ledled Cymru. **Sganiwch y cod QR i'n cefnogi a'n helpu i barhau â'r gwaith hwn.**

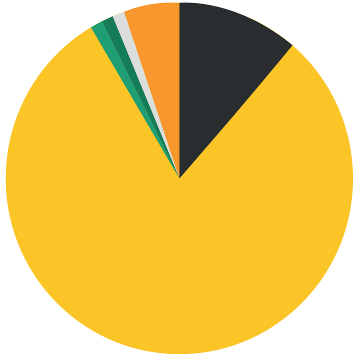
Gwariant



- Gweithgareddau elusennol: 91.4%
- Codi arian: 8.4%
- Llywodraethu: 0.2%

Cyfanswm: £9,215,837

Incwm



- Gweithgareddau elusennol: 79.2%
- Rhoddion a chymynroddion: 12.1%
- Elw o werthu asedau: 5.6%
- Masnachu arall: 1.5%
- Incwm buddsoddi: 0.8%
- Elw ar fuddsoddiadau: 0.8%

Cyfanswm: £8,367,656

Symudiadau mewn cronfeydd/diffyg: £848,181