Rhestr Wirio Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn

Nod ymgyrch Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yw rhoi gwybodaeth a chyngor i bobl dros 60 oed i'w galluogi i gadw'n iach yn ystod y gaeaf. Dyma rai o'r ffyrdd gorau o gadw'ch tŷ yn gynnes, cadw'ch biliau'n is a chadw'n iach.

Cadw'n Iach

Beth i'w wirio	Gweithredu	Cyswllt	✔
Pigiad ffliw blynyddol	Am ddim i bobl 65 oed ac yn hŷn a phobl â chyflyrau iechyd penodol.	Meddygfa leol	
Deiet iach	Gofalwch fod y cwpwrdd bwyd yn llawn bwydydd iach hir oes. Mynnwch gyngor am fwyta'n iach.	Llinell Gyhoeddiadau Her Iechyd Cymru 0845 606 4050	
Cadw'n heini	Mae nofio am ddim i bawb dros 60. Mae Age Cymru yn cynnal rhaglenni Cerdded Nordig ledled Cymru.	Partner lleol Age Cymru, canolfan hamdden leol. Age Cymru 029 2043 1555	
Pryderon iechyd ond ddim am siarad â'r meddyg	Mae cyngor a chymorth ar gael gan Galw Iechyd Cymru am bris galwad leol neu holwch eich fferyllydd lleol.	Galw Iechyd Cymru 0845 46 47 Eich fferyllydd lleol	
Rheoli eich meddyginiaeth	Gofynnwch i'ch fferyllydd lleol wirio am ddim beth yw eich meddyginiaeth a sut i'w gymryd.	Eich fferyllydd lleol	

Cadw'n Ddiogel

Beth i'w wirio	Gweithredu	Cyswllt	✔
Osgoi baglu a llithro	Gall Gofal a Thrwsio helpu i osod rheiliau cydio, mynediad gwastad i gawod, goleuadau addas a mân waith atgyweirio.	Gofal a Thrwsio – rhif cenedlaethol 029 2057 6286	
Diogelwch y cartref	Gall yr heddlu a Gofal a Thrwsio helpu gyda mesurau diogelwch.	Yr heddlu ac asiantaeth Gofal a Thrwsio leol	
Diogelwch tân	Mae Archwiliadau Diogelwch Tân yn y Cartref a larymau mwg am ddim.	Gwasanaeth Tân 0800 169 1234	
Cadwch lygad am unrhyw bobl hŷn a all fod angen cymorth yn ystod y tywydd oer. Rhowch wybod i rywun os byddwch angen cymorth i adael y tŷ ar eich pen eich hunain.			

Cadw'n Gynnes

Beth i'w wirio	Gweithredu	Cyswllt	✔
Gwresogi ystafelloedd i 18-21°C (64 -70°F)	Mae problemau iechyd yn dechrau pan fo'r gwres yn is. Cewch thermomedr am ddim gan bartneriaid lleol Age Cymru.	Age UK Advice i gael rhifau partneriaid lleol Age Cymru 0800 169 65 65	
Nyth	Mae Nyth yn cynnig cyngor diduedd ac am ddim ar arbed ynni, rheoli arian, hawlio budd-daliadau ac a ydych yn gymwys i gael gwelliannau i'ch cartref am ddim o dan y cynllun.	Nyth 0800 512 012	
Effeithlonrwydd ynni	Cysylltwch â'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni am gyngor diduedd ar sut i arbed ynni ac arian. Gall ymgynghorwyr hefyd gynnig gwybodaeth a'ch llywio tuag at gynlluniau grantiau inswleiddio cartrefi yn eich ardal.	Ymddiriedolaeth Arbed Ynni 0800 512 012	
Gwirio hawliau	Bydd gwiriad budd-daliadau'n dangos a yw unigolyn yn gymwys i dderbyn unrhyw incwm ychwanegol.	Age UK Advice 0800 169 65 65	
Arbed arian ar filiau	Ni ddylai unrhyw un o oedran pensiwn gael eu datgysylltu rhwng Hydref a Mawrth. Gall Llinell Gymorth Home Heat helpu gyda chyngor ar brisiau rhatach am nwy a thrydan.	Llinell Gymorth Home Heat 0800 33 66 99	
Diogelwch nwy	Dylai pawb o oed pensiwn, ar Gofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth, dderbyn gwiriad diogelwch nwy a blaenoriaeth mewn argyfwng.	Cofrestru gyda chyflenwr nwy a thrydan	
Eich cyflenwad trydan	Gall pobl sydd yn anabl, yn fregus neu yn agored i niwed, a bod angen cymorth ychwanegol arnynt, ychwanegu eu henwau at Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth.	De, Gorllewin a Canolbarth Cymru: Gall cwsmeriaid Western Power Distribution ffonio 0845 6012989 neu e-bostiwch: wpdprioritysservices@westernpower.co.uk Gogledd Cymru: SP Energy Network 0845 273 4444	

Am fwy o wybodaeth am ymgyrch Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn, cysylltwch ag Age Cymru ar 029 2043 1555

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

age Cymru