



Gofal Piau Hi Y Gaeaf Hwn

Medi/Hydref 2009



www.kwtw.org.uk

Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru

Mae Ymgyrch Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yn dechrau nawr a bydd yn parhau hyd fis Mawrth i helpu i gadw pobl hŷn yng Nghymru yn iach, yn Gynnes ac yn Ddiogel. Cynhelir digwyddiadau ymwybyddiaeth yn eich ardal chi i gynnig cymorth a chyngor ar nifer o bethau gan gynnwys y fflw a'r brechiad yn erbyn y fflw, mwyafu incwm, bwyta'n iach a diogelwch yn y cartref. Mae'r holl wybodaeth ar yr ymgyrch ar gael ar ein gwefan www.kwtw.org.uk hefyd. Gallwch gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau drwy gysylltu ag Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru ar 029 2043 1555.

Mae'r rhan fwyaf o bobl hŷn yn credu bod yr ymgyrchoedd a'r diwrnodau ymwybyddiaeth hyn yno ar gyfer pobl sy'n waeth eu hamgylchiadau na nhw eu hunain, er eu bod nhw'n aml iawn yn sylweddoli bod angen y wybodaeth hanfodol yma arnyn nhw eu hunain yn ystod y gaeaf. Mae cael aros yn annibynnol yn hollbwysig i bobl hŷn sy'n ymdrechu i fyw eu bywyd yn yr un ffordd ag erioed drwy weld i bethau eu hunain.

Un rhan bwysig o'r gwaith eleni fydd darparu gwybodaeth am y gwahaniaeth rhwng fflw'r gaeaf a fflw'r moch ac annog cynifer o bobl hŷn a'u gofalmwr ag sy'n bosib i drefnu i gael y brechiad yn erbyn fflw'r gaeaf. Hyd yma, does dim sicrwydd beth fydd effaith fflw'r moch dros y misoedd nesaf ond, â'r posibilrwydd y gallai'r pwysau ar y gwasanaethau iechyd fod yn enfawr dros y gaeaf, bydd yn well cymryd camau i osgoi'r haint yn hytrach na ffyrdd o'i gwella.

Agwedd bwysig arall ar yr ymgyrch yw mwyafu incwm pobl hŷn drwy sicrhau eu bod yn hawlio pob un o'r budd-daliadau sydd ar gael iddyn nhw, yn enwedig o ystyried yr hinsawdd economaidd bresennol. Mae'n bwysig gwneud hyn gan y gall leddfu unrhyw bryderon ynglŷn â thalu biliau, gall sicrhau y bydd pobl yn prynu bwyd da ac yn rhoi'r modd iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol. Bydd pob un o'r pethau hyn yn cael effaith bositif ar iechyd a lles pobl.

Oherwydd y dirwasgiad, bydd rhaid cyfyngu'n ddirfawr ar y cyllid a'r adnoddau ar gyfer yr ymgyrch eleni, felly bydd hyd yn oed yn fwy pwysig ein bod yn gwneud y defnydd gorau o'r cymorth sydd ar gael gan wahanol sefydliadau i bobl hŷn dros fisoedd y gaeaf. Drwy weithio gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth ac rwyf yn barod iawn i ateb pob ymholiad neu gwestiwn ac i roi unrhyw gymorth fydd ei angen.

Ros Williams, Cydlynnydd Mentrau Iechyd, Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru
Ffôn: 029 2043 1552 rosalyn.williams@accymru.org.uk

Yn y rhifyn hwn:

- Briffio Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn
- Y perygl o gwmpo - gwybod beth yw'r arwyddion
- Y newid i deledu digidol
- Pensiynwyr yn talu mwy am lai o wres
- Bwyta yn ystod y wasgfa gredyd
- Dyddiadau i'ch dyddiadur yn ystod y misoedd nesaf
- Cais am eich hanesion chi
- Gwybodaeth gyswllt

Briffio ar gyfer Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn

Cynhaliwyd y sesiwn friffio ar gyfer Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn ym mis Awst ac mae'r cyflwyniadau a roddwyd yn y digwyddiad hwn i gyd ar y wefan newydd 'Promoting KWTW' erbyn hyn.

Bydd goblygiadau Ffliw'r Moch yn effeithio ar yr ymgyrch eleni mewn sawl ffordd.

Nid oes unrhyw sicrwydd y bydd arian o'r Cynulliad ar gael i gydlynwyr y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol. Y cyngor cyffredinol yw tybied na fydd arian ar gael.

Ar hyn o bryd rydym yn aros i dderbyn cyflenwad o'r daflen fflw tymhorol newydd. Mae'r daflen yn cael ei chyfieithu i'r Gymraeg ar hyn o bryd a phan ddaw'r taflenni atom byddwn yn eu hanfon i gydlynwyr GICC ynghyd â'r adnoddau canlynol:

- Thermomedrau KWTW
- Taflenni diogelu rhag tân
- Llyfryn KWTW

Byddwch yn derbyn yr un faint o adnoddau ag oedd ar eich archeb y llynedd ar wahân i'r pecynnau. Adnoddau'r llynedd yw'r pecynnau, ac mae'r nifer yn gyfyngedig.

Mae'n annhebygol y byddwch yn derbyn yr adnoddau hyn cyn Hydref 2^{ail}.

Yn ogystal â'r adnoddau uchod, rydym wedi derbyn cyflenwad o 'Little Book of Energy' Llinell Gymorth Cartrefi Cynnes. Bydd hwn yn cael ei lansio'n swyddogol ar Hydref 8^{fed}. Y bwriad yw cynnig cymorth a chynhorthwy ar egni.

Bydd adnodd arall ar gael hefyd yn sesiynau hyfforddi'r NEA, sef taflen Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru 'A guide to home energy costs' sy'n rhoi gwybodaeth ar gostau rhedeg offer trydanol yn y cartref.

Gallwch gael hyd i'r llyfryn 'A brief guide to benefits and financial entitlements for older people in Wales' a 'Factsheet 1w: Help with Heating in Wales' ar wefan Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru www.accymru.org.uk hefyd. Gallwch lwytho'r ddwy ddogfen yma i lawr i gynorthwyo gwaith ymgyrch KWTW.

Mae adborth yn dangos bod y ddwy ddogfen yma'n ddefnyddiol ac yn wybodus, felly drwy gyllideb cydlynwyr KWTW byddwn yn argraffu nifer sylweddol i gynorthwyo'r ymgyrch. Os oes angen nifer fach o'r dogfennau, a chithau heb gofrestru ar gyfer sesiynau hyfforddi'r NEA, gallwch ffonio 029 2043 1552 neu e-bostio Rosalyn.williams@accymru.org.uk.

Mae cryfder yr ymgyrch eleni i'w weld yng ngallu amlweddog ein cydlynwyr i ddefnyddio'r partneriaid lleol a ddatblygwyd er mwyn sicrhau bod negeseuon KWTW yn cyrraedd pobl fregus hyn drwy rwydweithiau lleol.

Sylwadau ar y Wefan

Bellach mae gwefan KWTW wedi'i diweddarau ar gyfer 2009-10 ac yn cael ei gweinyddu gan Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru. Mynnwch olwg ar y wefan i gael cymorth i redeg ymgyrch KWTW. Byddwn

yn ceisio rhoi gwybodaeth newydd ac enghreifftiau o arfer da yn yr adran ar 'hybu KWTW'. Rhowch wybod i ni os gwelwch rywbeth fydd wedi dyddio ar y wefan ond cofiwch hefyd y bydd tipyn o'r wybodaeth heb newid oddi ar y llynedd. Bydd y cyfieithiad Cymraeg ar gael yn fuan.

Datblygu'r Ymgyrch

Mae KWTW yn cynnwys llawer o brosiectau a thestunau sy'n ymwneud â lles, cynhesrwydd a diogelwch. Mae llawer o raglenni ar gael sydd â'r un nod e.e. Atal Cwypmiadau/ Gwasanaethau Cwypmo Integredig, ac ati. Y nod presennol yw codi ymwybyddiaeth a gwybodaeth pobl hyn am broblemau'r gaeaf yn benodol, er bod iechyd yn hollbwysig ar hyd y flwyddyn. Yn rhan o ymgyrch KWTW, ceir testunau a phrosiectau fydd yn cysylltu â ac yn helpu i sicrhau lles holistig pobl hyn yn eich ardaloedd chi.

Hoffwn gael gwybod am y pethau sy'n digwydd yn eich ardal chi er mwyn i ni gael rhannu arfer da.

Y perygl o gwmpo - gwybod beth yw'r arwyddion

Bob blwyddyn bydd mwy na 700,000 o bobl hŷn yn y DU yn mynd i Uned Frys wedi iddynt gwmpo, ac mae cwmpo yn un o'r prif ffactorau ym marwolaethau pobl 75+ oed.

Mae llawer ffactor yn gallu gwneud cwmpo'n fwy tebygol, gan gynnwys ffactorau meddygol, amgylcheddol, cymdeithasol a symudedd.

Wedi cwmpo unwaith, mae'r risg y gallai person hŷn gwmpo eto yn fwy, felly mae'n bwysig gwybod beth wnaeth i berson gwmpo ac i fod yn ymwybodol o unrhyw risgiau eraill a chymryd camau i'w lleihau. Gall meddyg neu weithiwr iechyd arall roi asesiad llawn ar unrhyw broblemau y byddai angen bod yn wylidwrus yn eu cylch.

Mae'n bwysig na ddylai pobl hŷn gyfyngu ar eu gweithgaredd am eu bod wedi cwmpo neu'n ofni cwmpo eilwaith oherwydd drwy wneud hynny byddant yn colli nerth ac yn mynd yn llai sicr ar eu traed ac felly'n fwy tebygol o gwmpo eto.

Gwybod beth yw'r risgiau

Gall oed, clefydau (e.e. arthritis neu glefyd Parkinson) a meddyginiaeth effeithio ar gydbwysedd arferol y corff. Felly mae'n bwysig bod y person hŷn yn cadw i fynd ac yn symud o gwmpas gymaint byth ag y gall er mwyn cynnal y nerth, y cydbwysedd a'r hyblygrwydd fydd yn ei helpu i gadw rhag cwmpo.

Bydd y risg o gwmpo yn fwy i bobl sydd ar fwy na 4 meddyginiaeth. Dylent gysylltu â'u meddyg neu eu fferylllydd os ydynt yn credu bod eu meddyginiaeth yn eu gwneud yn

ansicr ar eu traed neu'n achosi pendro.

Mae golwg gwael yn ffactor arall, felly mae'n bwysig bod pobl hŷn yn mynd i weld optegydd yn rheolaidd a dylai pobl sydd â chataractau neu glawcoma fod yn fwy gofalus. Gall lensys deuffocal a fari-focal newid siâp y golwg a gallai bod â dau bâr o sbectol yn lle'r un fod yn syniad da (gall cymorth ariannol fod ar gael - gofynnwch i'ch optegydd).

Mae diet annigonol yn ffactor arall sy'n codi'r risg o gwmpo gan y bydd lefel yr egni, cryfder y cyhyrau a iechyd yr esgyrn yn dioddef heb fitaminau a mwynau digonol. Gall diet sy'n iachus ac yn llawn amrywiaeth fod yn fuddiol iawn o ran osgoi problemau a dylai gynnwys digonedd o galsiwm a fitamin D i leihau'r risg o dorri asgwrn.

Mae alcohol yn ffactor arall gan ei fod yn gwneud i'r synhwyrâu fod yn llai effeithiol, yn effeithio ar ansawdd cwsg ac yn amharu ar y cydbwysedd a'r gallu i bwysu a mesur. Dylid bod yn ofalus gydag alcohol ac ni ddylid ei gymysgu ag unrhyw feddyginiaeth.

Dylid defnyddio bylbiau 100-watt mewn manau megis grisiau a cheginâu er mwyn lleihau'r risg o gwmpo. Yn aml gall eich Age Concern neu Gofal a Thrwsio lleol eich helpu i newid bylbiau ac addasu eich cartref mewn ffyrdd eraill i'w wneud yn fwy diogel. Dylai pobl hŷn ofalu hefyd fod eu golau ymlaen yn y nos os ydynt yn symud o gwmpas. Mae walïau o liw golau yn gallu helpu i adlewyrchu mwy o olau hefyd.

Mae cadw digon o wres yn y tŷ

(rhwng 18°C a 21°C) yn gallu lleihau'r risg o gwmpo gan ei fod yn helpu'r cymalau i aros yn ystwyth ac yn gwneud pobl yn llai blinderog.

Mae cael person hŷn i wneud asesiad o'i gartref yn syniad da. A yw'n rhydd o unrhyw annibendod ac a yw'r lloriau mewn cyflwr da? A oes angen cael unrhyw addasiadau megis canllawiau i'w helpu i symud o gwmpas y lle? Yn aml gall asiantaethau lleol megis Age Concern, Gofal a Thrwsio neu wasanaethau cymdeithasol helpu i ddarparu'r addasiadau yma.

Beth ddylwn ei wneud os byddaf yn cwmpo?

Peidiwch â mynd i banig! Byddwch yn siŵr o gael rhywfaint o sioc a chael eich ysigo ond gwnewch eich gorau i beidio â chynhyrfu.

Os ydych wedi cael niwed ac yn teimlo na allwch godi, **Cadwch yn llonydd ac Arhoswch:**

- Ceisiwch ofyn am gymorth
- Symudwch i rywle meddal
- Cadwch yn gynnes
- Cadwch i symud (hyd y gallwch)

Os na chawsoch niwed ac yn gwybod y gallwch godi, dilynwch y camau hyn:

- Roliwch nes eich bod yn pwysu ar eich traed a'ch dwylo a chropiwch i ddarn sicr o gelfi
- Defnyddiwch eich dwylo i'ch cynnal a rhowch un droed yn gwbl wastad ar y llawr gan blygu eich pen-glin nes ei bod o flaen eich bol
- Pwyswch tuag ymlaen, gwthiwch ar eich dwylo a'ch troed nes i chi dynnu eich troed arall drws nesaf i'r droed gyntaf.
- Trowch ac eisteddwch ar y sedd, gan orffwys am dipyn cyn codi.

www.fallsprevention.co.uk

Y Newid i Deledu Digidol

Mae Cymru ymhell ar ei ffordd erbyn hyn i fod yn wlad ddigidol, Cymru fydd y wlad gyntaf yn y DU i gwblhau'r newid i ddigidol. Dyma'r ffordd y bydd angen i ni baratoi.

Bydd llawer o bobl hŷn yn mwynhau teledu digidol eisoes drwy erial (Freeview), drwy gyfrwng lloeren, drwy gebl mewn rhai mannau neu drwy fand eang. Ond mae'n bwysig sicrhau bod pob set deledu a recordydd y bydd person yn bwriadu ei ddefnyddio wedi'r newid i ddigidol yn gallu gweithio gyda signalau digidol.

Bydd bron pob cartref yn gallu derbyn tua 20 o'r sianelau Freeview mwyaf poblogaidd yn lle'r pum sianel sydd ar gael ar deledu analog. Bydd llawer o gartrefi'n gallu derbyn mwy na 40 o sianelau.

Bydd nifer o drosglwyddyddion a releiau ar draws Cymru wedi cwblhau'r newid i ddigidol erbyn Mawrth 2010. I gael gwybod pa drosglwyddydd sy'n gwasanaethu'ch ardal chi, gallwch ddefnyddio'r gwiriwr cod post ar www.digitaluk.co.uk lle y cewch rhagor o wybodaeth a chymorth ar y newid hefyd.

Bydd y gwiriwr cod post yn eich helpu i gael gweld pa opsiynau o ran newid i ddigidol sydd ar gael, yn dweud a ydych yn byw mewn ardal fydd yn gallu derbyn teledu digidol drwy erial ac yn dangos pa drosglwyddydd sydd fwyaf tebygol o fod yn trosglwyddo signalau teledu daearol i chi. Mae gwybodaeth ar gael dros y ffôn hefyd. Ffoniwch llinell gymorth Digital UK ar 08458 48 48 48.

Yr awgrymiadau gorau i'ch helpu i fod yn barod i newid i ddigidol:

1. Gwiriwch i weld a ydych yn barod eisoes i newid

Os oes teledu digidol gennych eisoes, hynny yw mwy na'r 5 prif sianel ar bob un o'ch setiau teledu, yna rydych yn barod i newid. Ond os mai ar eich prif set yn unig mae teledu digidol, bydd angen i chi ystyried newid eich setiau eraill.

2. Mynnwch weld pa wasanaethau sydd ar gael yn eich ardal chi

Ewch i wefan Digital UK (www.digitaluk.co.uk) a defnyddiwch y gwiriwr cod post i gael gwybod pa wasanaethau teledu digidol sydd ar gael yn eich ardal chi. Gall y gwiriwr ddweud wrthych beth yw eich opsiynau nawr, yn ystod ac wedi'r newid. Gallwch gael gwybod hefyd pryd bydd eich ardal yn newid i ddigidol.

3. Edrychwch am y tic digidol

Mae'n bosib na fydd angen i chi gael gwared ar eich hen set deledu gan y gall pob model, fwy neu lai, gael ei addasu drwy ddefnyddio blwch digidol - hyd yn oed rhai du a gwyn. Os ydych yn ystyried prynu teledu neu offer recordio newydd, gwnewch yn siŵr bod logo'r 'tic digidol' ar yr offer. Marc yw hwn sy'n ardystio bod yr offer wedi'u cynllunio i weithio cyn, yn ystod ac wedi'r newid.

4. Gwiriwch a ydych yn gymwys i gael cymorth

Sefydlwyd y Cynllun Cymorth Newid i Ddigidol gan y BBC i gynnig cynhorthwy ymarferol ar adeg y newid i ryw 7 miliwn o gartrefi. Anfonir llythyrau i bob cartref sy'n gymwys i gael cymorth gan y Cynllun Cymorth

sy'n cynnig cynhorthwy ac offer i newid un set deledu i bobl sy'n 75+ oed, sydd wedi'u cofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall, neu sy'n derbyn rhai budd-daliadau anabledd. Cysylltir â'r rhai fydd yn yr ardaloedd cyntaf i newid o fis Chwefror 2009 ymlaen. Cynigir cymorth i bawb sy'n gymwys ac anfonir pecynnau gwybodaeth iddynt mewn pryd ar gyfer y newid yn eu hardal. I gael mwy o wybodaeth, ewch i <http://www.helpscheme.co.uk>

5. Peidiwch ag anghofio am eich recordydd

Bydd recordwyr fideo a DVD analog yn parhau i chwarae tapiau a disgiau ond bydd angen eu cysylltu naill ai wrth flwch digidol neu wrth deledu digidol er mwyn recordio rhaglenni wedi'r newid. Yr unig sianel y byddant yn gallu ei recordio fydd y sianel ddigidol sy'n cael ei gwyllo. Bydd recordydd teledu digidol "tiwniwr dwbl" neu recordydd DVD digidol yn gadael i chi recordio un sianel ddigidol wrth i chi wyllo un arall.

6. Ni fydd neb o Digital UK yn galw

Ni ddaw neb o Digital UK i'ch tŷ oni byddwch wedi trefnu apwyntiad eich hunan. Os ydych wedi trefnu i gael gwaith wedi'i wneud, cofiwch ofyn am gerdyn adnabod bob tro.

7. Os bydd angen cyngor pellach, cysylltwch â Digital UK

Os bydd unrhyw gwestiynau gennych a bydd angen mwy o gyngor arnoch, mae Digital UK wrth law i'ch helpu. Ewch i'w gwefan www.digitaluk.co.uk neu ffoniwch y llinell gyn 08458 48 48 48.



Pensiynwyr yn talu mwy am lai o wres

Mae ymchwil newydd yn ychwanegu at y dystiolaeth bod rhai pensiynwyr yn troi'r gwres i lawr neu'n aros yn y gwely i arbed ar filiau tanwydd. A rhaid cofio bod rhaid iddynt wario mwy o arian ar ynni o ganlyniad i'r codiadau enfawr ym mhris nwy a thrydan oddi ar 2004.

Mae adroddiad pwysig newydd gan yr IFS (*Institute for Fiscal Studies*) a gyhoeddwyd heddiw yn dangos bod y pensiynwyr mwyaf tlawd bellach yn defnyddio 7% llai o danwydd er iddynt wario bron traean mwy ar ynni rhwng 2004/5 a 2006/7 er mwyn talu am filiau uwch. Bydd y prisiau uwch eto yn 2008, h.y. yn y cyfnod wedi'r astudiaeth hon, wedi rhoi mwy o bwysau ar bensiynwyr a gorfodi'r bobl hŷn fwyaf tlawd i droi'r gwres i lawr neu i dorri eu gwariant ar bethau eraill.

Mae'r adroddiad, a gomisiynwyd gan Age Concern a Help the Aged, yn edrych ar batrymau gwario pensiynwyr ar draws llawer o gategoriâu gwahanol ac mae'n rhoi darlun o bensiynwyr 'tlawd' a phensiynwyr 'cyfoethog' sy'n byw bywydau tra gwahanol i'w gilydd wedi iddynt ymddeol. Er enghraifft, yn 2007 roedd y 20% mwyaf tlawd o bensiynwyr yn gorfod gwario bron 40% o'u harian (wedi talu cost y cartref) ar fwyd a thanwydd; roedd y 20% mwyaf cyfoethog o bensiynwyr yn gwario llai na 20%.

Mae gwario ar wyliau yn gyfran bwysig o wariant y grŵp o bensiynwyr mwyaf cyfoethog. Byddant yn gwario £1 ym mhob £8 ar wyliau, sef yr eitem unigol fwyaf yn eu basged siopa. Ni fydd y pensiynwyr mwyaf tlawd, ar y llaw arall, ond yn gwario £1

ym mhob £30 ar wyliau. Eu heitemau drutaf hwythau oedd trydan (6.5% o'u gwariant) a chig (6.2%) o'r 56 categori a ddadansoddwyd.

Mae'r adroddiad yn cymharu patrymau gwario pensiynwyr â phatrymau pobl eraill dros amser. Ymhlith y canfyddiadau mae:

- Er iddynt wario'n uchel ar wyliau, yn 2007 byddai hyd yn oed y pensiynwyr mwyaf cyfoethog yn gwario llai o'u harian ar rai eitemau moeth na phobl iau. Er enghraifft, byddai'r bobl fwyaf tlawd o dan 35 oed yn gwario mwy o'u harian ar fwyta allan (7.8%) na'r mwyaf cyfoethog dros eu 70 oed (5.7%).
- Bydd pobl hŷn yn parhau i helpu eraill yn ariannol, er enghraifft drwy roi arian a rhoddion i aelodau iau eu teulu, i'w ffrindiau ac i elusennau. Y math yma o wariant oedd y 10fed eitem fwyaf ar restr siopa pobl 80+ oed, a'r 25ain ar restr cartrefi o dan 35 oed.
- Bydd pensiynwyr iau yn gwario'r un faint â chartrefi dan 35 oed ar gyfartaledd ac erbyn 2007 roedd pensiynwyr yn y 40% o gartrefi mwyaf cyfoethog yn gwario'r un faint â phobl eraill yn yr un grŵp incwm.

Meddai Andrew Harrop, Pennaeth Polisi Cyhoeddus yn Age Concern a Help the Aged: "Yr hyn mae'r ymchwil newydd hwn yn ei ddangos yn fwyaf amlwg yw bod gwahaniaethau sylweddol rhwng safonau byw y bobl hŷn sydd ar ddau ben y sbectrum incwm. Mae'n frawychus i'r adroddiad ganfod bod y pensiynwyr mwyaf tlawd yn gwario mwy o'u hincwm

parod ar ynni ac, ar yr un pryd, yn torri i lawr ar faint o ynni maen nhw'n ei brynu. Mae'n dangos nid yn unig broblem y gost enbyd o uchel sydd ar ynni yn ddiweddar ond mae'n rhybudd hefyd i lunwyr polisïau ac i eraill y gallai pobl hŷn fregus fod yn peryglu eu hiechyd yn y gaeaf er mwyn gwario llai.

Nid yw biliau ynni'n debygol o fynd yn llai

Dwedodd y chwe phrif cyflenwr ynni wrth y rheolydd Ofgem nad oes fawr o obaith y gwelir rhagor o doriadau ym mhris tanwydd eleni er i'r prisiau i'r cwmnïau ostwng.

Mae Ofgem yn amcangyfrif y bydd y costau is yn golygu y bydd elw gros y cyflenwyr oddi wrth bob cwsmer dau-danwydd £60 yn fwy eleni.

Yn ôl y cwmnïau ynni, mae'r costau eraill sy'n gyfrifol am 40% o'r biliau yn codi'n sylweddol. Yn ôl Llais y Defnyddwyr, roedd ymateb y diwydiant yn "gorws o esgusodion ac o hunan-gyfiawnhad.

Bydd codiadau pellach ym mhris ynni yn ei gwneud yn fwy anodd byth ar bobl hŷn yng Nghymru sy'n cael trafferth talu eu biliau. Felly mae'n bwysig eu bod yn cael yr holl fudd-daliadau y cânt eu hawlio.

Mae cymorth ar gael i bobl hŷn yng Nghymru gael gwneud eu cartref yn fwy ynni-effeithlon. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â HEES Cymru ar 0800 316 2815 neu ewch i www.heeswales.co.uk

Bwyta yn ystod y Wasgfa Gredyd

Gallai'r wasgfa gredyd olygu gwario llai ond does dim i awgrymu bod llai o arian yn gyfystyr â diet gwael. Ac i'r perwyl hwn mae gan Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru gyngor da ar sut y gallwch fwynhau diet iachus a chytbwys heb wario gormod o arian. Mae llawer o ryseitiau blasus, mwy iachus ganddynt hefyd!

Meddai Dr Sarah Jayne Rowles, Pennaeth Iechyd Dietegol, Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru: 'Mewn cyfnodau tebyg i'r rhain mae'n bwysig iawn ein bod yn atgoffa'n hunain nad oes rhaid i fwyd mwy iachus gostio mwy. Mae llawer o brydau sy'n flasus ond sydd eto heb fod yn gostus ac, os byddwn yn storio ac yn aildefnyddio'r rhain yn y ffordd iawn, gallwn gael y gwerth gorau o'n bwyd.'

Byddwch yn glyfar wrth siopa:

- Cynlluniwch ymlaen: Beth rydych am ei fwyta drwy'r wythnos sydd i ddod? Gwnewch restr siopa a chadwch at eich rhestr fel na fyddwch yn cael eich denu gan opsiynau llai iachus. Hefyd, pam na ewch i chwilota o gwmpas eich ardal? Efallai y byddai eich marchnad leol yn rhatach na'r archfarchnad.
- Peidiwch siopa ar stumog wag: Faint mwy gall rhai bwydydd eich temtio pan fydd chwant bwyd arnoch? Gwnewch eich gorau i fwyta cyn gadael y tŷ neu mynnwch rywbeth bach ysgafn iachus at y daith i gadw'r awydd am fwyd draw ac i osgoi prynu'n fyrbwyll!
- Gwell hwyr na hwyrach: Gallwch gael rai bargeinion hwyr os byddwch yn siopa tua diwedd y dydd.
- Byddwch yn silff-gall: Cymharwch brisiau'r brandiau gwahanol. Mae cynigion "Bogof" yn gallu bod yn fargen



dda, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn gwibio heibio i bob cynnig ar fwydydd sy'n llawn braster a siwgr neu fwydydd sydd heb fod ar eich rhestr.

Felly, peidiwch anghofio neilltuo digon o'r lle yn eich troli ar gyfer bwydydd mwy iachus megis ffrwythau a llysiau. Does dim rhaid i bob un ohonynt fod yn ffres; mae ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi, mewn tun, rhai sych neu sudd, i gyd yn cyfrif tuag at eich 5-y-dydd. Hefyd mae bwyd sydd yn ei dymor yn gallu bod yn rhatach.

Mae'r rhewgell yn ffrind i chi!

Daliwch ar unrhyw gyfle i brynu eitemau rhad y gallwch eu rhewi. Mae rhewi bwyd yn ffordd dda o gadw ei rinwedd, mae'n lleihau gwastraff ac yn gwneud i'ch arian fynd ymhellach:

- Gwiriwch y cyfarwyddiadau rhewi a gwnewch y rhewi ar yr un diwrnod ag y byddwch yn prynu'r bwyd.
- Rhaid dadrewi'r bwyd yn drylwyr yn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 1-2 diwrnod. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ei goginio nes iddo fod yn boeth iawn. Gallwch gael awgrymiadau ar gadw bwyd yn ddiogel ar www.eatwell.gov.uk

Pam na wnewch chi fod yn fentrus a throir cynhwysion yn eich cwpwrdd yn ginio blasus – does dim angen i chi fod yn y gegin am oriau'n gweithio. Yn ddigon aml bydd oes silff hir gan

nwyddau sych a nwyddau tun, megis pasta, ffa, tomatos neu diwna mewn tun; felly peidiwch â'u gadael yng nghefn y cwpwrdd yn casglu llwch. Mae ffibr mewn bwydydd megis ffacbys a ffa Ffrengig ac mae cymaint o bethau y gellir eu gwneud â nhw a gellir eu defnyddio i roi sylwedd i bob math o brydau.

Blas ac nid gwastraff

Ffordd syml arall o arbed arian yw ystyried y pethau y byddwch yn cael gwared arny'n nhw bob dydd a'r hyn y gallech ei wneud â'r bwyd sydd ar ôl, cyhyd â'i fod yn cael ei storio a'i ailwymo'n iawn. Gallech ddefnyddio cynwysyddion rhad neu fagiâu rhewgell i rewio unrhyw fwyd sydd ar ôl ar gyfer rhywbryd arall pan fyddwch am gael ysbaid bach heb goginio. Hefyd, drwy rewio unrhyw stoc fydd ar ôl gennych mewn blwch ciwbiau iâ, ni fyddwch yn ei wastraffu.

Bydd siopau prydau parod yn cynnig bargaen weithiau, ond nid dyna'r dewis mwyaf iachus bob tro. Felly os oes gwir chwant pryd parod arnoch, ewch am y dewisiadau iachus megis reis wedi'i ferwi ac nid wedi'i ffrïo neu gyri sych nid un hufennog a./neu un â chnau coco. Gallai gwneud eich fersiwn fwy iachus eich hun gartref fod yn rhatach hefyd. Yn aml bydd yn rhatach gwneud eich pizza eich hun, a thrwy ychwanegu bwydydd braster isel megis cyw iâr, digon o lysiau ac ychydig bach o gaws caled braster isel, mae'r blas yn wych.

Felly, mae'n swyddogol – does dim rhaid i fwyd mwy iachus fod yn fwyd mwy drud. Yr unig bethau sydd angen eu gwneud yw siopa'n gall, coginio'n greadigol a chofiwch fynd ati i rewio!

I gael cyngor pellach ar ddewis bwydydd mwy iachus, ewch i wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd: www.food.gov.uk.

Dyddiadau i'ch dyddiadur yn ystod y misoedd nesaf

Yn ystod y misoedd nesaf cynhelir digwyddiadau a gweithgareddau Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn (KWTW) ar draws Cymru er mwyn cynnig cymorth a chyngor i bobl hŷn i'w cadw'n iach dros gyfnod y gaeaf.

Os ydych yn cynnal digwyddiad yr hoffech i ni ei restru yn y cylchlythyr hwn ac ar wefan KWTW, cysylltwch â Ros Williams ar 029 2043 1552 neu rosalyn.williams@accymru.org.uk.

Cais am eich hanesion chi

Ymhlith nodau allweddol ymgyrch Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn mae gwella iechyd ac ansawdd bywyd pobl hŷn yng Nghymru. Gall hanesion go iawn sy'n enghreifftio hyn ysgogi'r bobl sy'n gysylltiedig â hybu'r ymgyrch drwy ddangos cymaint o wahaniaeth mae wedi'i wneud i bobl hŷn. Yn ogystal, mae bod â mynediad i stori ddiddorol sy'n ymwneud â phobl yn gallu gwneud y gwahaniaeth rhwng y cyfryngau'n rhoi sylw i'r ymgyrch ac yn amlygu ei negeseuon, neu'n anwybyddu'r stori.

Os gwyddoch am unrhyw hanesion go iawn sy'n dangos sut y gwnaeth yr ymgyrch helpu person hŷn ac y gallech ei rannu naill ai heb ddefnyddio enw'r person neu â chydysyniad ac enw'r person, cysylltwch â Ros Williams ar 029 2043 1552.

Cylchlythyr mis Hydref

Mae'n bwysig bod pawb yn gwybod am weithgareddau Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn sydd ar y gweill yn ogystal â digwyddiadau neu fentrau llwyddiannus a gynhaliwyd eisoes. Anfonwch ddyddiadau, sydd wedi'u trefnu, erthyglau, lluniau a syniadau at Ros Williams - Ffôn: 029 2043 1552; Ffacs: 029 2047 1418; ebost: rosalyn.williams@accymru.org.uk

Y dyddiad cau ar gyfer y cylchlythyr nesaf yw Dydd Gwener Hydref 16.
Cedwir yr hawl gan y Golygydd i newid unrhyw erthyglau a dderbynnir.

Gwybodaeth gyswllt Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn:

Rosalyn Williams - Cydlynnydd Mentrau Iechyd, Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru:

Ffôn: 029 2043 1552
Ebost: rosalyn.williams@accymru.org.uk

Richard Jones - Cynorthwy-ydd Heneiddio'n Iach, Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru:

Ffôn: 029 2043 1553
Ebost: richard.jones@accymru.org.uk

Gwefannau defnyddiol:

Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn - www.kwtw.org.uk
Llywodraeth Cynulliad Cymru - www.cymru.gov.uk
Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru - www.agecymru.org.uk