Gofal Piau Hi Y Gaeaf Hwn

Ionawr 2010

Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales

www.kwtw.org.uk

A fydd hi'n Flwyddyn Newydd hapus?

Mae cyfnod y Nadolig a dechrau'r Flwyddyn Newydd wedi arwain at lawer o sialensiau i Bobl Hŷn, Cynhalwyr a Gwasanaethau Gofal, wrth i'r tymheredd blymio a'r eira i ddisgyn.

Llynedd, profodd yr Ystadegau Marwolaethau'n Gysylltiedig â'r Gaeaf i fod yn waeth na'r disgwyl. Cododd y nifer o bensiynwyr a fu farw oherwydd salwch yn ymwneud â'r oerfel o 1,370 yn 2007/08 i 2,300 yn 2008/09 yng Nghymru. Mae hynny'n gynnydd syfrdanol o 67% mewn blwyddyn, gyda mwy na 930 ychwanegol o bobl hŷn yn marw yng Nghymru.

Yn y rhifyn hwn:

- Cynghorion ar gyfer Blwyddyn Newydd hapus
- Smwddi i gadw'n iach
- Holi George
- Gwefan iechyd newydd i Gymru
- Cadwch lygad am listeria
- Pryder am ddiddymu sieciau
- Gwell gofal i ddioddefwyr strôc
- Dyddiadau dyddiadur ar gyfer y misoedd i ddod
- Cais am hanesion
- Gwybodaeth gyswllt

Mae'r cyfuniad o ffliw, tywydd oer a chostau ynni a bwyd cynyddol wedi arwain at gynnydd mawr mewn derbyniadau i'r ysbyty, ac mewn rhai achosion, cynnydd yn y nifer o bobl hŷn gyda chyflyrau meddygol cronig sy'n marw oherwydd yr oerfel a firysau.

Mae Gofal Piau Hi'r Gaeaf Hwn yn anelu at roi cyngor i bobl hŷn ar sut fedrant gadw'n gynnes, yn iach ac yn ddiogel. Ledled Cymru, mae cyd-drefnwyr yr ymgyrch wedi gweithio'n galed i sicrhau bod gwasanaethau gwirfoddol a statudol yn gweithio gyda'i gilydd i gyrraedd pobl sy'n agored i niwed. Mae llawer o'r gwaith hwn yn dibynnu ar ewyllys da pawb ac mae rhai prosiectau gwych yn cael eu cynnal. Mae'n ofid mawr pan ein bod yn darllen fod y gyfradd marwolaethau yn y gaeaf yn codi.

Mae'n gyfnod heriol wrth i lefelau incwm isel llawer o bobl hŷn i geisio diwallu galwadau cystadleuol. Mae Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru yn ymgyrchu i ddylanwadu ar bolisi'r Cynulliad Cymreig ,a chael cymorth neu ostyngiad ar gostau tanwydd i'r bobl sy'n byw mewn tlodi tanwydd. Y broblem yw fod y tywydd mor oer nawr ac mae pensiynwyr yn cael trafferth cadw eu cartrefi'n gynnes. Ar y dudalen nesaf cewch rai cynghorion a ddylai fod o gymorth, ac mae rhai ohonynt wedi cael eu hamgrymu gan y bobl hŷn eu hunain.

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

A fydd hi'n Flwyddyn Newydd hapus? Cynghorion

Gyda chychwyn heriol i'r flwyddyn newydd i bobl hŷn, rydym ni wedi llunio rhestr o gynghorion i bobl hŷn a'u cynhalwyr. Daw llawer o'r cynghorion oddi wrth y bobl hŷn eu hunain, a gallent fod yn amhrisiadwy yn ystod y tywydd oer presennol.

Ar gyfer pobl hŷn

Peidiwch â throi'r gwres i lawr na'i ddiffodd, defnyddiwch thermomedr GPHGH a gofalwch fod eich ystafelloedd yn ddigon gwresog ar 18ºC-21ºC (64ºF-70ºF). Os ydych yn poeni am y biliau ynni yna gofalwch eich bod ar gofrestr gwasanaeth uchaf ei flaenoriaeth gyda'ch cwmni ynni, sy'n sicrhau na fydd eich cyflenwad yn cael ei ddiffodd, a byddwch yn cael cymorth i dalu'r bil trwy gydol y flwyddyn. Yn bwysicaf oll, gofalwch eich bod yn derbyn yr holl fudd-daliadau yr ydych yn gymwys i'w derbyn - gofynnwch i Age Concern am wiriad Budd-daliadau trwy ffonio 029 2043 1555.

Gofalwch eich bod yn cadw rhai tuniau o bwdin, sŵp, ffa ayb., a llaeth powdwr yn eich cwpwrdd bwyd. Os nad oes gennych yr eitemau yma, gofynnwch i gymydog sy'n mynd i siopa, ond peidiwch â mynd allan rhag ofn i chi lithro ar yr iâ.

Rhowch bapur arian tu ôl i'r gwresogyddion, er mwyn taflunio'r gwres allan i'r ystafell yn hytrach na'i fod yn diflannu i mewn i'r waliau.

Gofalwch nad ydych chi'n mynd o ystafell gynnes i ystafell oer. Trowch y gwres ymlaen awr cyn bod ei angen yn yr ystafell rydych chi'n mynd i mewn iddi, a diffoddwch y gwres yn yr ystafell yr ydych yn ei gadael awr cyn i chi fynd - dim costau gwresogi ychwanegol ond dim ystafelloedd oer.

Gwisgwch ddigon o haenau a gadewch i wres y corff i drapio rhyngddynt i'ch cadw'n gynnes.

Os fyddwch yn aros yn y gwely ychydig yn hirach i gadw'n gynnes, byddwch yn ofalus pan fyddwch yn codi. Codwch yn araf ac eisteddwch ar ymyl y gwely am ychydig, rhag ofn i chi deimlo'n benfeddw. Gallai hyn eich atal rhag disgyn.

Ar gyfer cynhalwyr a chymdogion

Gofalwch fod gwresogyddion pobl hŷn yn cael eu rheoli'n briodol, i fwyhau'r gwres ble mae ei angen, a'i fod yn cael ei ddefnyddio'n effeithlon.

Os ydynt yn amharod i gael gwiriad inswleiddio neu fudd-daliadau, defnyddiwch y tywydd oer i ddylanwadu arnynt bod angen hyn. Ni fydd o gymorth nawr, er y bydd yn gostwng eu biliau neu'n darparu incwm ychwanegol yn y dyfodol.

Gofalwch fod y bobl y gofalwch amdanynt yn cael diodydd poeth yn rheolaidd, a bod ganddynt beth bwyd wrth gefn yn eu cwpwrdd bwyd.

Os ydych yn poeni na fedrwch gyrraedd rhywun oherwydd cyflwr yr heol, yna ceisiwch 'ymgyfeillio' â pherson cyfrifol sy'n byw gerllaw iddynt. Mae'r mwyafrif o bobl yn fwy na bodlon helpu.

Cofiwch nad yw pobl hŷn yn fodlon gofyn am help, er yn aml maent yn ddiolchgar am bryd cynnes neu eitemau o siopa. Os fyddwch yn clirio llwybr yn yr eira, rhowch halen arno i'w atal rhag rhewi, a rhybuddiwch bobl hŷn efallai nad yw'n ddiogel i gerdded arno o hyd. Mae'n rhaid defnyddio synnwyr cyffredin o ran iechyd a diogelwch.

Os nad oes goleuadau ymlaen yn y nos neu bod llenni ar gau yn y dydd, rhowch wybod i'r gwasanaethau neu curwch ar y drws, oherwydd gallech chi achub fywyd person hŷn.

Gobeithir y daw'r tywydd oer i ben yn fuan. Dylid cofnodi'r profiadau a rannwn a'r gwersi a ddysgwn, fel prawf o'r angen am gymorth Ymgyrch GPHGH.

I gael copi o lyfryn gwybodaeth Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn, sy'n cynnwys cynghorion tebyg yn ogystal â gwybodaeth ddefnyddiol am iechyd a budd-daliadau, ewch i www.kwtw.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1555.

Tuag at orwelion newydd…

Hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn i ddymuno'n dda i Richard Jones yn ei swydd newydd fel Swyddog Materion Cyhoeddus gyda'r Comisiynydd Pobl Hŷn. Bu Richard yn gweithio ers tair blynedd fel Gweinyddwr i'r Tîm Heneiddio'n Iach, ac mae wedi bod yn bennaf gyfrifol am baratoi'r Cylchlythyr hwn, yn ogystal â rhoi cymorth ardderchog i'n tîm ni. Mae llawer ohonoch yn adnabod Richard, ac rwy'n siŵr y byddwch yn ymuno â mi wrth ddymuno pob lwc iddo yn ei yrfa yn y dyfodol, yn sicr bydd y Comisiynydd yn elwa o'n colled ni.

Smwddi i gadw'n iach

Mewn digwyddiad Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yng Nghaerdydd yn ddiweddar, dangosodd y trefnwyr ffordd arloesol o wneud peth gweithgarwch corfforol a chael rhan o'ch dogn '5-y-dydd'.

Efallai eich bod yn credu mai mwynhau ei hun yn unig mae Jim (yn y llun) yn ei wneud yma. Mae hynny'n wir, ond mae ef hefyd yn diwallu dau darged "Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn".

Wrth iddo bedalu'r beic, mae'n gwneud peth o'i 30 munud o weithgarwch dyddiol ac mae'n darparu'r pwer i weithio'r cymysgydd sy'n sownd iddo. Yn jwg y cymysgydd mae Claire wedi rhoi darnau o fanana, melon, mango a sudd pîn afal.

Y canlyniad wedi ychydig funudau o bedalu? Smwddi ffrwythau sy'n tynnu dŵr i'r dannedd i Jim, ei wraig a'i ffrindiau 'Cadw'n Heini am Geiniog a Dimau' i'w fwynhau - un dogn '5-y-dydd' o ffrwythau a llysiau sy'n rhan o ddiet iach.

I gael mwy o gynghorion ar fwyta'n iach ac aros yn heini yn ystod misoedd y gaeaf, ewch i www.kwtw.org.uk

Holi George

Mae gan Reolwr Masnachu Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru golofn reolaidd ym mhapur newydd y South Wales Echo, ble mae'n ateb cwestiynau pobl hŷn am amryw o bynciau.

Gan fod y cwestiynau'r wythnos hon yn ymwneud yn bennaf â'r gaeaf, penderfynwyd rhannu atebion George gyda chi.

Annwyl George, rwy'n poeni'n fawr am dalu fy miliau trydan a nwy. Mae'r gwres wedi bod ymlaen trwy'r amser yn ddiweddar, oherwydd y cyfnod diweddar o dywydd oer iawn. A oes unrhyw gymorth ar gael?

Dywed George:

Mae'n bwysig iawn eich bod yn eich cadw chi a'ch cartref yn gynnes, felly os oes gennych wres canolog, peidiwch ag ofni ei ddefnyddio. Yn draddodiadol, mis Ionawr yw'r mis pan fod llawer ohonom yn brin o arian - dyma pam ei bod hi'n bwysig eich bod yn cysylltu â'ch cyflenwr ynni presennol neu eich Age Concern lleol, i weld a oes tariff gwell a rhatach, o bosib, ar gael i chi. Mae'n werth nodi bod rhai darparwyr ynni, megis Age Concern, yn medru eich helpu i dalu eich biliau gyda thariffau ynni arbennig i bobl hŷn. Hefyd, gall eich Age Concern lleol roi gwiriad budd-daliadau i chi, a fydd yn eich helpu i ganfod p'un ai eich bod yn gymwys i unrhyw fudd-daliadau, a'ch helpu i hawlio unrhyw arian ychwanegol y dylech chi fod yn ei dderbyn. Hefyd, mae'n syniad da i geisio inswleiddio eich tŷ cymaint ag sy'n bosib, i gadw'r gwres i mewn a'ch biliau i lawr. Buaswn yn awgrymu eich bod yn cysylltu â'ch cyngor lleol i ganfod pa brosiectau a grantiau sydd ar gael yn eich ardal, i helpu i wneud eich cartref yn effeithlon o ran ynni ac felly'n rhatach i'w wresogi.

Q2. Rwy'n poeni nad yw fy nghartref yn barod ar gyfer y gaeaf oer yma ac os fydd rhywbeth yn mynd o'i le, a fydd fy nghwmni yswiriant yn talu allan?

Dywed George:

Rwy'n gwybod beth yr ydych chi'n ei feddwl - mae cwmnïau yswiriant yn disgwyl i ddaliwr y polisi i gadw'r cartref mewn cyflwr da bob amser. Bydd y mwyafrif o gwmnïau yswiriant yn talu allan am bibell sydd wedi byrstio oherwydd rhew, ond os ydych chi'n poeni am faint eich sicrwydd yswiriant, yna dylech chi ffonio eich cwmni yswiriant neu gysylltu â'ch swyddfa Age Concern leol. Efallai bydd pobl hŷn yn ei chael hi'n anodd cadw eu cartrefi mewn cyflwr da - efallai nad ydynt yn medru gwneud cymaint o'r tasgau o gwmpas y tŷ ag oedden nhw neu nad ydynt yn medru fforddio talu am atgyweiriadau. Sicrhewch bod eich cwmni yswiriant yn gydymdeimladol o amgylchiadau ac anghenion pobl hŷn – os nad ydyw, yna mae angen i chi chwilio'r farchnad am un sy'n gydymdeimladol, megis Age Concern a Help the Aged.

Os hoffech holi George yna ysgrifennwch i: Ask George, Age Concern Enterprises Cymru, Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru, Tŷ John Pathy, 13/14 Llys Neptune, Ffordd Vanguard, Caerdydd, CF24 5PJ neu e-bostiwch george.burke@accymru.org.uk

Modd i gleifion Cymru i archebu ymweliadau MT ar lein

Mae'r Gweinidog Iechyd Edwina Hart wedi cyhoeddi nawdd o £1.7miliwn ar gyfer gwefan newydd, a fydd yn galluogi cleifion i wneud apwyntiadau gyda'u MT, i archebu ail bresgripsiynau ac i wirio eu cofnodion meddygol trwy glicio ar lygoden.

Yn ogystal, bydd 'Fy Iechyd Ar-Lein' yn cael ei chysylltu i wefan bresennol Galw Iechyd Cymru, a bydd yn cynnwys cyngor a gwybodaeth i helpu cleifion i reoli cyflyrau iechyd.

Dywedodd Mrs Hart: "Mae'r galw am wasanaethau MT ar lein yn cynyddu ac rydym yn cydnabod fod darparu gwybodaeth hygyrch yn hollbwysig, os ydym ni eisiau galluogi pobl i newid eu ffordd o fyw a gwella eu hiechyd."

"Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ymrwymedig i wasanaethau iechyd i bobl sy'n byw mewn cymunedau gwledig hefyd. Yn sicr, bydd Fy Iechyd Ar-Lein yn arbed siwrneiau hir i'r Feddygfa."

"Yn ogystal, bydd y wefan yn help i awdurdodi pobl i gymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd eu hunain, trwy gadw dyddiadur iechyd, a ellid ei rannu gyda eu MT."

Dywedodd Cymdeithas Feddygol Prydain y croesawir unrhyw ddatblygiad sy'n rhoi gwell mynediad i wybodaeth, ond mae'n rhaid i'r system fod yn ddiogel.

Dywedodd Dr Richard Lewis, Ysgrifennydd Cymru, Cymdeithas Feddygol Prydain: "Mae systemau gwybodaeth yn hollbwysig i sicrhau bod gwybodaeth am iechyd yn cael ei gyfrathrebu'n effeithiol, yn enwedig o ran gofal y claf yn y gymuned."

"Gwnaethpwyd cryn dipyn o waith eisoes i ddatblygu systemau gwybodaeth yng Nghymru, ond mae llawer iawn o waith i'w wneud eto."

Ychwanegodd: "Bydd yr arian hwn yn gymorth i sicrhau bod systemau TG yng Nghymru yn gwella."

"Bydd meddygon yn croesawu unrhyw ddatblygiad sy'n gwella effeithlonrwydd ac sy'n rhoi gwell mynediad i wybodaeth, ond mae'n rhaid i ni sicrhau bod y systemau yma'n ddiogel a'n bod yn cadw ymddiriedaeth y cyhoedd."

Nawr fe fydd y gwaith yn cychwyn ar ddatblygu union fanylion a gofynion y wefan, cafwyd peth beirniadaeth na fydd y gwasanaethau a gynigir yn cyrraedd y bobl sydd fwyaf agored i niwed yng Nghymru.

Dywedodd Ros Williams, Cydlynydd Mentrau Iechyd Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru: "Mae gan Fy Iechyd Ar-Lein y potensial i fod o fudd i lawer o bobl hŷn yng Nghymru, yn enwedig y rhai hynny sy'n gaeth i'r tŷ neu sy'n byw mewn ardaloedd gwledig."

"Fodd bynnag, mae'n dal i fod llawer o bobl hŷn yng Nghymru sydd heb fynediad i'r rhyngrwyd, am resymau ariannol yn aml, felly ar adeg pan fod costau byw a phrisiau ynni mor uchel, mae'n annhebygol y byddant yn medru defnyddio'r hyn sydd gan y wefan newydd hon i'w gynnig."

Ffrainc yn gwerthu brechiadau ffliw'r moch sydd dros ben

Yn ôl swyddogion, mae Ffrainc yn gwerthu miliynau o frechiadau ffliw'r moch sydd dros ben i wledydd eraill.

Maent yn dweud i'r penderfyniad gael ei wneud wedi i'r awdurdodau iechyd ddarganfod bod ganddynt fwy na digon i ymdrin â'r ffliw.

Cyhoeddodd yr Almaen a'r Iseldiroedd werthiannau tebyg ddiwedd y flwyddyn llynedd. Ymddengys bod y firws H1N1 wedi cyrraedd ei anterth yng Ngogledd America a rhannau o Ewrop.

Fodd bynnag, erys yn actif mewn mannau eraill. Credir fod mwy na 11,500 o bobl ledled y byd wedi marw o ffliw'r moch.

Dywedodd un swyddog o weinyddiaeth iechyd Ffrainc wrth yr AFP Ddydd Sul: "Cychwynnom ni gyda chynllun brechu dwy ddos, ond gan fod un ddos yn ddigon, medrwn ddechrau ailwerthu peth o'r stoc."

Prynnodd y Llywodraeth 94 miliwn o ddosau o'r frechiad ffliw'r moch - mwy nag un i bob un o drigolion Ffrainc - a dechreuwyd brechu ym mis Hydref, er mai dim ond tua pum miliwn o bobl a gofnodwyd eu bod wedi cael eu brechu yn Ffrainc hyd yn hyn, yn ôl yr AFP.

Mae papur newydd Le Parisien yn dyfynnu bod swyddogion wedi dweud bod Qatar wedi prynu 300,000 o ddosau, a bod Yr Aifft yn trafod prynu dwy filiwn.

Yr wythnos ddiwethaf, dywedodd Margaret Chan, pennaeth Sefydliad Iechyd y Byd, ei bod hi'n rhy gynnar i ddweud bod y pandemig H1N1 ar ben.

Cadwch lygad am listeria

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi paratoi taflen newydd, i rybuddio pobl hŷn am beryglon listeria.

Mae'r nifer o achosion o listeria ymhlith pobl dros 60 wedi dyblu yn y naw mlynedd diwethaf, ac mae un o bob tri pherson sy'n cael gwenwyn bwyd a achosir gan listeria yn marw o ganlyniad.

Math o facteria gwenwyn bwyd yw listeria, sy'n medru byw a thyfu mewn bwyd - a gyda bwydydd oer y mae angen i chi fod fwyaf gofalus, er enghraifft pate, tafelli o gig wedi'i goginio, cawsiau meddal a physgod mwg.

Mae llawer yn gwybod bod angen i wragedd beichiog i osgoi bwydydd penodol, oherwydd eu bod yn cynnwys listeria, ond y ffaith yw bod unrhyw un dros 60 yn agored i risg uwch o listeria. Mae'r un peth yn wir am unrhyw un sy'n sâl neu sy'n dioddef o gyflwr meddygol tymor hir.

Yn ôl yr Asiantaeth Safonau Bwyd, medrwch osgoi listeria trwy edrych yn fanwl ar y tri pheth canlynol:

1. Y dyddiad 'defnyddio erbyn'
Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn ymddangos ar fwyd sy'n difetha'n gyflym. Os caiff y cyfle, bydd listeria'n tyfu'n gyflym yn eich bwyd, felly gofalwch eich bod yn ei storio yn yr oergell a'ch bod yn ei fwyta, ei goginio neu'n ei rewi erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' ar y label.

Hyd yn oed os yw'r bwyd yn edrych ac yn aroglu'n iawn, gallai ei fwyta wedi'r dyddiad 'defnyddio erbyn' beryglu eich iechyd. Peidiwch â chymryd y siawns, taflwch ef.

Dylech chi fod yn ofalus iawn gyda rhai bwydydd, i leihau'r risg o wenwyn bwyd.

Cofiwch, mae'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn wahanol i'r dyddiad 'ar ei orau cyn', a welir ar rai labeli yn ogystal. Mae'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ymwneud yn fwy ag ansawdd y bwyd na'i ddiogelwch. Nid yw'n golygu bydd y bwyd yn eich gwneud yn sâl unwaith y bydd yn pasio'r dyddiad 'ar ei orau cyn', ond efallai bydd yn dechrau colli ei flas a'i ansawdd.

2. Tymheredd eich oergell
Gofalwch fod eich oergell yn ddigon oer, oherwydd bydd hyn yn helpu i atal bacteria gwenwyn bwyd fel listeria rhag tyfu yn eich bwyd. Dylai eich oergell fod rhwng 0°C a 5°C (32°F a 41°F).

Os nad ydych yn siŵr sut mae'r gosodiad neu'r ddeial tymheredd ar eich oergell yn gweithio, gallwch ddefnyddio thermomedr oergell i wirio fod y tymheredd yn iawn.

3. Cyfarwyddiadau ar gyfer storio eich bwyd
Mae bwyd sy'n difetha'n gyflym yn cynnwys cyfarwyddiadau storio ar y label fel arfer, sy'n dweud pa mor hir y medrwch gadw'r bwyd a ph'un ai bod angen ei gadw yn yr oergell.

Yn aml, mae'r math yma o fwyd yn cael ei roi mewn pecyn arbennig, i'w gadw'n ffres yn hirach. Fodd bynnag, unwaith i chi agor y pecyn, bydd y bwyd yn difetha'n gyflym.
Dyma pam mae cyfarwyddiadau storio'n dweud wrthych pa mor hir bydd bwyd yn cadw unwaith yr agorir y pecyn. Er enghraifft, efallai welwch chi 'bwytwch o fewn 2 ddiwrnod i'w agor' ar y label.

Medrwch gadw rhai bwydydd yn hirach os ydych yn eu rhewi, cyhyd â'ch bod yn eu rhewi cyn y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

Darllenwch a dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau storio ar y label yn ofalus bob amser.

Mae'r daflen hon wedi cael ei chanmol am gyfleu neges gymhleth yn glir, ac mae wedi derbyn gwobr gan yr Ymgyrch Saesneg Plaen.

Dywedodd llefarydd: "Yn aml, mae negeseuon diogelwch bwyd a bwyta'n iach yn seiliedig ar wyddoniaeth gymhleth, ond mae'r Asiantaeth yn ymdrechu i wneud y negeseuon yma'n hygyrch i gymaint o bobl ag sy'n bosib. Felly, rydym yn falch bod ein hymdrechion wedi cael eu cydnabod gan ein partneriaid a'r Ymgyrch Saesneg Plaen."

I gael copi o'r daflen, ewch i www.food.gov.uk neu cysylltwch ag Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru ar 029 2067 8999.

Pryder am y bwriad i ddiddymu sieciau

Mae'r cyhoeddiad diweddar am y cynlluniau i ddiddymu sieciau, fel modd o dalu yn y DU erbyn 2018, wedi cael ei feirniadu gan grwpiau defnyddwyr, lobïwyr busnes ac elusennau sy'n cynrychioli pobl hŷn, sydd wedi crybwyll pryderon y bydd pobl sy'n agored i niwed, sydd wedi dibynnu ar lyfr siec trwy'u bywydau, yn cael eu drysu.

Daw'r cynlluniau dadleuol, a luniwyd i gynyddu diogelwch a lleihau costau prosesu, o ganlyniad i ddirywiad yn y defnydd o sieciau, sydd wedi gostwng o tua 11m y dydd ym 1990 i'r lefel bresennol o tua 3.8m y dydd.

Mae nifer cynyddol o siopau, megis Tesco a John Lewis, yn gwrthod derbyn sieciau erbyn hyn, ond maent yn dal i gael eu defnyddio'n eang i dalu crefftwyr a biliau gwasanaethau.

Mae'r nifer o sieciau a ddefnyddir yn y DU wedi gostwng gan 65% yn yr 20 mlynedd diwethaf

Dywedodd Andrew Harrop, Pennaeth Polisi Cyhoeddus Age Concern a Help the Aged: "Bydd y cynnig hwn gan y Cyngor Taliadau yn achosi i filiynau o bobl hŷn i boeni sut fyddan nhw'n rheoli eu harian heb sieciau."

"2018 yw'r dyddiad a bennwyd i ddiddymu sieciau, ond rydym yn poeni y bydd hyn yn rhoi rhwydd hynt i fanciau a mân-werthwyr i'w diddymu'n raddol cyn hynny. Mae 'Chip and pin' yn broblemaidd i lawer o bobl hŷn a phobl sy'n gaeth i'r tŷ, a gwyddwn fod 6.4 miliwn o bobl dros 65 heb ddefnyddio'r rhyngrwyd erioed. Heb sieciau, rydym yn poeni'n fawr y bydd pobl yn cael eu gorfodi i gadw symiau mawr o arian yn eu cartrefi, gan eu gadael yn agored i ladradau a chamdriniaeth ariannol."

"Mae angen i'r Cyngor Taliadau i feddwl ar unwaith am ddewisiadau eraill ymarferol i gymryd lle'r siec, neu fe fydd yn condemnio miloedd o bobl hŷn i bryder a chost ychwanegol ac i anniogelwch ariannol."

Astudiaeth Achos: Anawsterau a wynebir gan bobl hŷn

Mae Miss Williams (nid ei henw iawn) yn gaeth i'w thŷ, ac mae siopwr asiantaeth yn casglu ei siopa ar ei rhan o'r archfarchnad leol. Trwy drefniant gyda'r archfarchnad, roedd hi'n arfer rhoi siec wedi'i arwyddo'n barod i'r siopwr i dalu am y siopa, ond yn 2007 fe wnaeth yr archfarchnad stopio derbyn sieciau.

Erbyn hyn, mae wedi gwneud trefniant ad-hoc gyda'r archfarchnad, ble mae'r siopwr yn casglu'r siopa ac mae'n mynd trwy'r til. Yna, mae'r siopwr yn mynd â derbynneb y til a siec oddi wrth Miss Williams at y ddesg gwasanaeth y cwsmer. Mae gwasanaeth y cwsmer yn ffonio Transax, sy'n cynnig gwasanaeth awdurdodi sieciau i'r archfarchnad, ac maent yn awdurdodi'r siec.

Er fod y system hon yn gweithio nawr, fe olygodd lawer o waith trefnu i Miss Williams, yr archfarchnad a'r gwasanaethau cymdeithasol (sy'n cyflogi'r siopwr). Yn ogystal, mae'n costio mwy i Miss Williams am ei bod hi'n talu'r siopwr am yr amser ychwanegol y mae hyn yn ei gymryd.

Age Concern Benefits Checker

It is estimated that £4.6bn in benefits go unclaimed by older people every year.

Ymwelwch â www.ageconcern.org.uk
I ganfod faint fedrwch chi ei hawlio

Gwell gofal i ddioddefwyr strôc yng Nghymru

Mae ysbytai ledled Cymru'n rhoi gwell gofal a gofal mwy effeithlon i ddioddefwyr strôc, diolch i nifer o ffyrdd newydd o weithio.

Mae Rhaglen Gwella Gwasanaethau Strôc Cymru Gyfan (AWSSIC) wedi bod yn helpu timau gofal iechyd i wella'r gofal a roddir i gleifion yn ystod y saith diwrnod cyntaf wedi strôc.

Gwnaethpwyd cynnydd sylweddol i sicrhau bod symptomau'n cael eu handabod yn gyflym ac mae triniaeth frys, arbenigol ar gael, mewn unedau cyfarparedig, gyda staff a hyfforddwyd yn briodol.

Mae'r gwelliannau'n helpu i sicrhau bod dioddefwyr strôc yn cael y driniaeth gywir, ar yr amser cywir ac yn y lle cywir.

Dywedodd Dr. Anne Freeman, Ymgynghorydd Clinigol ASSIWC a Chadeiryddes Cynghrair Strôc Cymru: "Gellir atal strôc ac mae'n glefyd y gellir ei drin, ond mae prysurdeb yn allweddol."

"Mae gweithredu cyflym yn medru cyfyngu'r niwed i'r ymennydd ac mae'n cynyddu siawns y person o oroesi ac osgoi anabledd tymor hir yn ddramatig."

"Y cynharaf y caiff symptomau cynnar strôc eu hadnabod ac y caiff y claf ei dderbyn i'r ysbyty, y gorau fydd ei wellhad."

Mae tua 11,500 o strociau'n cael eu dioddef yng Nghymru pob blwyddyn, ac mae'r mwyafrif yn effeithio ar bobl hŷn."

Nid oedd angen i ddiagnosis o strôc i fod yn beth brys nes yn ddiweddar, ond mae ymchwil diweddar wedi dangos y cyflymaf y driniaeth, y gorau yw'r canlyniad i'r claf, felly erbyn hyn mae'r holl ddioddefwyr strôc yng Nghymru'n cael eu trin fel achosion meddygol brys.

Mae pob sefydliad iechyd yng Nghymru wedi bod yn monitro'n agos pa mor gyflym maen nhw'n medru roi asesiadau a thriniaeth, ar sail claf wrth glaf, ac maent wedi bod yn defnyddio'r data hwn i asesu'n gyflym effaith unrhyw newidiadau bach maent yn eu gwneud i wella effeithlonrwydd a chysondeb y gofal.

Mae'r ffyrdd newydd o weithio wedi cyflawni nifer o welliannau, yn cynnwys:

- Adnabod symptomau'n gynharach a gwneud diagnosis yn gynt.
- Gostyngiad o 50% yn yr amser a gymerir i dderbyn dioddefwr strôc i wely strôc arbenigol o'r adran D ac A.
- Cynnydd yn y nifer o bobl sy'n cael eu helpu allan o'r gwely o fewn tri diwrnod i strôc, sy'n rhoi hwb i'w gwellhad.
- Mesurau i leihau amledd haint ar y frest ymhlith dioddefwyr strôc.
- Datblygu timau strôc a hyfforddwyd yn arbennig, i gynorthwyo cleifion, yn cynnwys nyrsys, therapyddion lleferydd, ffisiotherapyddion, dietegwyr a therapyddion galwedigaethol.
- Datblygu pecynnau gwybodaeth ar strociau, i gleifion a'u perthnasau.

Dywedodd Dr. Freeman: "Rydym wedi gwneud cynnydd mawr ac mae wedi bod yn 12 mis cyffroes."

"Mae'r newidiadau a wnaethpwyd hyd yn hyn wedi gwneud gwir wahaniaeth i'r driniaeth a'r gofal a roddir i ddioddefwyr strôc, yn enwedig o ran gwellhad.

"Ond mae mwy eto i'w wneud i sicrhau bod Cymru'n cynnig gwasanaeth strôc sydd ymhlith goreuon y byd."

"Y camau nesaf yw parhau i weithio gyda thimau strôc, i ddarparu mwy o ofal sy'n troi o amgylch y claf a gwella gwasanaethau lleol, yn cynnwys adferiad.

"Does dim gwahaniaeth pa mor gyflym ac effeithiol y mae sefydliadau iechyd yn medru darparu gwasanaethau strôc, mae'r canlyniad wedi strôc yn dal i ddibynnu ar pa mor gyflym mae unigolyn sy'n dioddef symptomau strôc yn ceisio cymorth meddygol brys.

"Buaswn yn cymell unrhyw un i ddysgu sut i adnabod arwyddion strôc ac i geisio cymorth ar unwaith."

Mae ymgyrch Gweithredu'n Gyflym FAST, a gefnogwyd gan Ganolfan Iechyd Cymru, wedi helpu i gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o strociau fel argyfwng meddygol.

Ystyr Gweithredu'n Gyflym FAST yw 'Wyneb, Breichiau, Lleferydd, Amser' ac mae'n cymell pobl i gadw llygad am unrhyw newidiadau i ymddygiad person ac i geisio cymorth meddygol ar unwaith.

I gael mwy o wybodaeth am Gweithredu'n Gyflym FAST, ewch i www.wales.nhs.uk/actfast

Dyddiadau dyddiadur ar gyfer y misoedd i ddod

Dros yr ychydig fisoedd nesaf bydd digwyddiadau a gweithgareddau Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yn cael eu cynnal ledled Cymru, er mwyn rhoi cymorth a chyngor i bobl hŷn i'w cadw'n iach yn ystod y gaeaf.

Os ydych yn cynnal digwyddiad yr hoffech i ni ei restru yn y cylchlythyr ac ar wefan Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn, cysylltwch â Ros Williams ar 029 2043 1552 neu e-bostiwch rosalyn.williams@accymru.org.uk.

Cais am hanesion bywyd go iawn

Mae nodau allweddol ymgyrch Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yn cynnwys gwella iechyd ac ansawdd bywyd pobl hŷn yng Nghymru. Gall enghreifftiau bywyd go iawn ysbrydoli'r rheiny sydd ynghlwm wrth hyrwyddo'r ymgyrch, trwy ddangos y gwahaniaeth mae wedi'i wneud i bobl hŷn. Yn ogystal, gall mynediad at stori ag iddi ddiddordeb dynol wneud y gwahaniaeth rhwng tynnu sylw'r wasg at yr ymgyrch ac amlygu negeseuon yr ymgyrch, neu wrthod y stori.

Os ydych chi'n gwybod am unrhyw hanesion bywyd go iawn ynglŷn â sut mae'r ymgyrch wedi helpu unigolyn hŷn ac yn gallu rhannu'r stori, naill ai'n hysbys neu'n anhysbys, neu gyda chaniatâd yr unigolyn hŷn gan ddatgelu ei enw, cysylltwch â Ros Williams ar 029 2043 1552.

Cylchlythyr mis Chwefror

Mae'n bwysig bod pawb yn ymwybodol o weithgareddau GPHGH sydd ar y gweill, yn ogystal â'r digwyddiadau neu weithgareddau llwyddiannus a gynhaliwyd eisoes. Rhowch wybod i ni am ddyddiadau sydd i ddod, erthyglau, lluniau a syniadau, trwy eu hanfon i: Ros Williams - Ffôn: 029 2043 1552; Ffacs: 029 2047 1418; e-bost: rosalyn.williams@accymru.org.uk

Y dyddiad cau ar gyfer y cylchlythyr nesaf yw Dydd Gwener 22 Ionawr 2010.
Mae'r Golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynwyd.

Gwybodaeth gyswllt Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn:

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

Ffôn: 029 2043 1552
e-bost: 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
e-bost: richard.jones@accymru.org.uk

Gwefannau defnyddiol:

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

Cyd-drefnir Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn gan Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru, elusen newydd sy'n ymroddedig i wella bywydau pobl hŷn.

Age Concern Cymru a Help the Aged yng Nghymru
Tŷ John Pathy
13/14 Llys Neptune
Ffordd Vanguard
Caerdydd
CF24 5PJ

Ffôn: 029 2043 1555
Ffacs: 029 2047 1418
Elusen Gofrestredig 1128436