



# Gofal Piau Hi Y Gaeaf Hwn

## Tachwedd 2009



[www.kwtw.org.uk](http://www.kwtw.org.uk)

## Gwneud y newid

Wrth i gost ynni barhau i godi, gall newid eich cyflenwr ynni olygu arbedion sylweddol, yn enwedig i'r rheiny sydd heb newid o'r blaen. Yn y mwyafrif o achosion, mae newid cyflenwr yn fater syml, er nad oes unrhyw warant na fydd y tariff newydd byddwch yn ei ddewis yn codi yn y pen draw. Wrth ddewis tariff, chwiliwch am un sydd â gwarant am gyfnod penodol er mwyn sicrhau eich bod yn cael mantais sylweddol fel gwobr am fynd drwy'r broses newid.

Y peth pwysicaf yw sicrhau eich bod yn talu'r swm lleiaf posibl am eich ynni. Os ydych yn derbyn credyd pensiwn neu unrhyw un o'r budd-daliadau prawf modd eraill gwnewch gais i fynd ar y Tariff Cymdeithasol gyda'ch cyflenwr ynni. Os ydych ond yn derbyn Pensiwn y Wladwriaeth a/neu pensiwn preifat bach mae'n bosibl eich bod yn dal i allu gwneud arbedion ynni. Cysylltwch â'ch cwmni ynni neu Linell Gymorth Cartrefi Cynnes ar 0800 33 66 99 a gwiriwch eich bod yn talu'r tariff isaf posibl. Os na, efallai mai newid cyflenwr ynni yw'r ffordd fwyaf effeithiol i chi arbed arian.

Yn gyntaf, cysylltwch â'ch Age Concern Lleol am help neu defnyddiwch Linell Gymorth Newid Ynni/Energy Switch Helpline, [www.energyhelpline.com](http://www.energyhelpline.com), 0800 074 0745 (cymeradwywyd gan Llais Defnyddwyr), neu wefan cymharu prisiau i ganfod pa gyflenwr all gynnig y tariff rhataf i chi. Bydd angen i chi gael wrth law'r wybodaeth ynglŷn â faint o ynni rydych wedi ei ddefnyddio dros y flwyddyn ddiwethaf. Cewch afael ar y wybodaeth hon ar eich bil ynni.

Ar ôl i chi gael gfael ar y tariff gorau a chytuno ar gytundeb gyda chyflenwr newydd byddwch yn derbyn llythyr o fewn 7 diwrnod a bydd y wybodaeth yn cynnwys y dyddiad y bwriedir newid y cyflenwr. Yn yr wythnosau canlynol fe fydd eich cyflenwr newydd yn cysylltu â'ch hen gyflenwr i wneud trefniadau i gymryd y cyflenwad trosodd. Ni ddylai eich cyflenwad o ynni gael ei dorri yn ystod y broses newid.

Ar y dyddiad pan fydd eich cyflenwr ynni'n newid, bydd angen i chi ddarllen y mesurydd er mwyn ei roi i'ch cyflenwr newydd. Byddant yn defnyddio hwn fel sail i ddechrau eich cyfrif newydd a byddant yn anfon y darlenniad ymlaen at eich hen gyflenwr er mwyn terfynu eich hen gyfrif. Mae'r broses hon fel arfer yn cymryd oddeutu 6-8 wythnos. Dylech wirio darlenniadau'r mesurydd ar eich biliau er mwyn gwneud yn siwr eu bod yr un peth â'r darlenniadau a roddoch ar ddiwrnod y newid.

Gwiriwch eich cytundeb yn ofalus er mwyn sicrhau na fydd eich tariff yn cynyddu'n rhyfeddol ar ôl graddfa isel ar y cychwyn. Yn ogystal, dylai pobl hŷn fanteisio ar y gwasanaethau am ddim mae'r cwmnïau ynni'n eu cynnig o dan y 'Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol' (mwy o wybodaeth ar tudalen 7), sy'n cynnwys darlenniadau mesurydd bob chwarter a diogelwch cynyddol.

**Rosalyn Williams, Cydlynnydd Mentrau Iechyd,**

**Age Concern Cymru a Help the Aged Cymru**

**Ffôn: 029 2043 1552; e-bost: [rosalyn.williams@accymru.org.uk](mailto:rosalyn.williams@accymru.org.uk)**

### Yn y Rhifyn hwn:

- Llwyddiant digwyddiadau ffliw Sir Fynwy
- Dywedwch na i halen
- Gwasanaeth cyngor dŵr ac ynni newydd
- Help gyda'r dreth gyngor ar gyfer pobl hŷn
- Prosiect peilot ar gyfer gwasanaeth rhyddhau o'r ysbyty
- Cofrestr gwasanaethau blaenoriaethol
- Dyddiadau dyddiadur ar gyfer y misoedd i ddod
- Cais am hanesion

# Llwyddiant mawr digwyddiadau fflw Sir Fynwy

Cynhaliwyd dau glinig brechiad fflw llwyddiannus iawn yn Sir Fynwy y mis diwethaf er mwyn cynnig brechiadau fflw am ddim i bobl hŷn a'u gofalwyr yn Nhyndyrn a'r Fenni.

Yn y digwyddiad yn Nhyndyrn, a gynhaliwyd ym Mhractis Meddygol Wydean, brechwyd 320 o bobl gydag oddeutu 250 o asesiadau sgrinio i wirio pwysau gwaed a mynegai mas y corff.

Ym Mhractis yr Hen Orsaf yn y Fenni, darparwyd y nifer syfrdanol o 1,950 o frechiadau fflw. Yn ogystal, denwyd nifer fawr o ymwelwyr i'r digwyddiad i gael gwybodaeth a chyngor ar ôl gweld y marchnata mewn practisau eraill, siop un stop, siopau elusennol, deintyddion ac optometwyr, a dilynodd llawer y dorf i mewn.

Yn ogystal, roedd y tîm ffisiotherapi lleol ger llaw, yn cynnal stonidin prysur ac ateb ymholiadau. Yn ystod y dydd atebodd y tîm gyfanswm o 188

o ymholiadau, gan ddarparu cyngor, newid ffyrolau, rhoi ffyn a ffyn baglau newydd allan a mesur ar gyfer fframau cerdded.

Nodwyd bod rhai o'r ymwelwyr i'r stonidin ffisiotherapi mewn perygl uchel o syrthio ac fe'u cyfeiriwyd at Gydlynnydd Syrthio Sir Fynwy, Keli Beamon, am fwy o wybodaeth a chyngor, gan ddangos pwysigrwydd digwyddiadau fel hyn mewn darganfod materion a allan achosi problemau iechyd a/ neu symudedd yn y dyfodol ac ymyrryd lle bo angen.

Dywedodd Dr. Rachel Kettle, sy'n cydlynu gwaith y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol yn Sir Fynwy:

"Rydym yn hapus iawn gyda'r nifer o bobl roeddem yn gallu eu brechu yn erbyn y fflw tymhorol yn ystod y digwyddiadau ym mis Hydref, gyda mwy na 2,000 o bigiadau fflw yn cael eu rhoi a

nifer fawr o sgriniadau a chyfeiriadau eraill."

"Rydym yn gobeithio adeiladu ar llwyddiant digwyddiadau eleni ac yn cynllunio i gynnwys mwy o ddigwyddiadau a Phractisiau Meddygon Teulu eraill yn yr ymgyrch y flwyddyn nesaf."

Os ydych yn cynnal digwyddiad Gofal Piau Hi'r Gaeaf Hwn, hoffem gael gwybod amdano. Byddwn yn cynnwys manylion am y digwyddiad yn ein cylchlythyr ac ar ein gwefan. Ar ôl cynnal eich digwyddiad teimlwch yn rhydd i anfon adroddiad atom (gyda lluniau os yn bosibl) fel y gallwn ei gynnwys mewn rhifyn yn y dyfodol.

Anfonwch eich erthyglau/ gwybodaeth at [Ros.williams@accymru.org.uk](mailto:Ros.williams@accymru.org.uk) neu [richard.jones@accymru.org.uk](mailto:richard.jones@accymru.org.uk)  
**Rydym yn edrych ymlaen at glywed gennyh yn fuan!**

## Brechiadau fflw am ddim i rai dros 65 oed o'ch meddygfeydd teulu, meddai elusen

Gydag archfarchnadoedd a fferyllfeydd yn cynnig brechiadau fflw am gymaint a £10, mae Age Concern Cymru a Help the Aged Cymru yn atgoffa pobl y gall rhai sydd dros 65 oed gael yr un frechiad am ddim ym meddygfa eu meddyg teulu.

Mae Victoria Lloyd, Cyfarwyddwr Dylanwadu a Datblygu Rhaglen yr elusen, yn esbonio: "Rydym yn gwerthfawrogi efallai ei bod yn fwy cyfleus i lawer o bobl gael y frechiad fflw yn eu harchfarchnad leol neu fferyllydd y stryd fawr."

"Fodd bynnag, mae'n bwysig ein

bod yn rhoi gwybod i bobl hŷn, yn enwedig y rhai hynny sy'n byw ar gyllideb dynn, bod y gwasanaeth ar gael yn rhad ac am ddim ym meddygfa eu meddyg teulu. Rydym am sicrhau nad yw pobl hŷn yn colli allan am eu bod yn credu bod rhais iddynt dalu am y gwasanaeth."

Yn ôl ffigurau gan Lywodraeth Cynulliad Cymru roedd 1,400 o farwolaethau gaeaf eithafol ymhlith pobl hŷn yng Nghymru yn ystod 2006/07 gyda'r ffigur yn codi i 1,500 yn ystod 2007/08. Er mawr dristwch, disgwylir i'r ffigurau hyn godi hyd yn oed fwy

yn ystod cyfnod gaeaf 2008/09.

Aeth Victoria yn ei blaen: "Gall brechiad fflw helpu pensïynwyr i gadw'n gymharol ffit ac iach drwy misoedd y gaeaf, sy'n golygu y byddant mewn sefyllfa well i ymladd afiechydon mwy peryglus. Yn ogystal, rydym am atgoffa pensïynwyr bod fflw'r moch, sydd wedi torri allan ar hyn o bryd, yn fater gwahanol i'r fflw gaeaf gan fod y ddau afiechyd yn cael eu hachosi gan ddau feirws gwahanol."

# Dywedwch na i halen

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn ymwybodol na ddylem roi halen ar ein bwyd wrth i ni fwyta ein prydau. Wrth goginio prydau dylid ychwanegu halen yn ofalus, heb ddefnyddio gormod ohono. 8.1g yw'r dogn dyddiol cyffredinol ar gyfer dyn a 6g ar gyfer menyw. Wrth amcangyfrif faint o halen rydym yn ei gael yn ein deiet bob dydd rydym yn aml yn anghofio bod y bwyd rydym yn ei brynu'n cynnwys halen. Edrychwch ar labeli bwyd y cynnyrch a nodwch faint o'ch lwfans bob dydd sydd yn yr eitem penodol hwnnw a pheidiwch â dewis cynnyrch â lefelau uchel o halen.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi bod yn cydweithio gyda cwmnïau ym mhob sector o ddiwydiant bwyd y DU er mwyn

gostwng lefelau halen mewn bwyd ers cychwyn ei rhaglen yn 2003 gan gynnwys manwerthwyr, cynhyrchwyr, arlwywyr a sefydliadau masnach.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd ar y cyd â'r sefydliadau hyn wedi bod yn gweithio i ostwng lefelau halen mewn ystod eang iawn o fwydydd.

Dywedodd Prif Swyddog Meddygol Cymru, Dr. Tony Jewell:

“Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yng Nghymru'n ymwybodol dros ben bod deiet sy'n uchel mewn halen yn ffactor risg arwyddocaol o ran datblygu pwysedd gwaed uchel, sy'n troi'n ffactor risg arwyddocaol o ran afiechyd cardiofasgwlaidd –sy'n

lladd y nifer fwyaf o boblogaeth Cymru (36% o'r holl farwolaethau).

“Rwy'n cymeradwyo gwaith partneriaeth parhaus yr Asiantaeth Safonau Bwyd gyda'r cynhyrchwyr bwyd i ostwng cynnwys halen ein bwyd ac yn croesawu'r cam diweddaraf yn yr ymgyrch i godi ymwybyddiaeth defnyddwyr o ran y 75% o'r halen cudd rydym yn ei gymryd bob dydd yn y bwydydd rydym yn eu bwyta.”

Am fwy o wybodaeth ynglŷn â gostwng eich dogn dyddiol o halen, cysylltwch ag Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru ar 029 2067 8999 neu ewch i [www.food.gov.uk/wales](http://www.food.gov.uk/wales)



Mae llawer o gynhyrchwyr bwyd wedi gweithio gyda'r Asiantaeth Safonau Bwyd i ostwng lefel yr halen yn eu bwyd. Er hyn, mae angen i chi fod yn ofalus gan fod llawer o fwydydd a baratowyd/broseswyd fel yr rhai a welir uchod, yn dal i gynnwys lefelau uchel o halen.

Y dogn dyddiol a argymhellir ar gyfer oedolion yw 6g y dydd ac mae oddeutu 75% o'r halen rydym yn ei fwyta yn barod yn y bwyd rydym yn ei fwyta. Er enghraifft, gall brechdan parod gynnwys dros hanner y lwfans dyddiol a argymhellir ar eich cyfer.

Byddwch yn siwr i wirio'r labeli a dewis y bwydydd/brand sy'n defnyddio'r lleiaf o halen yn eu ryseitiau.

# Gwasanaeth cyngor dŵr ac ynni arloesol newydd

Mae'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni, mewn partneriaeth â Waterwise, wedi lansio gwasanaeth tair blynedd newydd yn cynnig cyngor ynni a dŵr i Gaerdydd, Llundain a Chaeredin.

Ariennir y prosiect gan gyfraniad oddi wrth LIFE+ sef pecyn cyllid y Gymuned Ewropeaidd, yr Adran Ynni a Newid yn yr Hinsawdd a Llywodraeth Yr Alban a dyma'r cyntaf o'i fath yn Ewrop.

Mae'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni wedi bod yn archwilio'r cysylltiadau rhwng ynni a dŵr ers mis Ionawr 2009 i ddatblygu ffordd i gynnig cyngor integredig ar ynni a dŵr.

Mae ymchwil yn awgrymu bod dealltwriaeth defnyddwyr o effaith dŵr, ac yn enwedig dŵr twym, yn isel. Er enghraifft, canfu'r ymchwil a gomisiynwyd ar gyfer y gwaith peilot mai dim ond 8% o berchentywyr fyddai, ar hyn o bryd, yn gallu gwneud y cyswllt rhwng arbed dŵr ac arbed ynni, sy'n dangos yr angen i godi ymwybyddiaeth yn y maes hwn.

Bydd ymgynghorwyr yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni yn cyflwyno'r gwasanaeth cyngor dŵr ac ynni arloesol hwn i berchentywyr yn yr ardaloedd peilot yng Nghaerdydd, Llundain a Chaeredin hyd mis Medi 2010.

Ar gyfartaledd yn y DU ar hyn o bryd rydym yn defnyddio 150 litr o ddŵr i bob unigolyn bob dydd – ac mae llawer o hwn yn cael ei wastraffu. Petai pob tŷ yn y DU yn gostwng eu defnydd o ddŵr twym ond fesul 5%, byddai hyn yn cyfateb i dynnu'n agos at 600,000 o geir oddi ar y ffordd. Wrth ystyried yr ynni a ddefnyddir ar gyfer cynhesu dŵr, mae arbedion ynni, dŵr ac ariannol i'w gwneud drwy ond defnyddio'r dŵr sydd ei angen arnom.



Mae cynhesu dŵr i'w ddefnyddio mewn tapiau, baddonau a chawodydd yn cymryd oddeutu 30% o'r bil nwy cyffredinol ar gyfer y cartref—oddeutu £200 y flwyddyn. Gyda 6% o allyriadau nwyon tŷ gwydr y DU yn gysylltiedig â defnyddio dŵr, a bron 90% o'r allyriadau hynny'n deillio o ddefnyddio dŵr yn y cartref, gallwch weld sut y byddai lleihau eich defnydd o ddŵr yn fanteisiol i'r blaned yn ogystal â'ch poced.

Mae nifer o ffyrdd i wastraffu llai o ddŵr a'r ynni sy'n gysylltiedig â gwresogi dŵr. Edrychwch isod am awgrymiadau gorau yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni ar gyfer arbed dŵr yn y cartref:

## **Boddwch y baddon**

Petai pob aelod o deulu o bedwar yn cymryd cawod 5 munud yn lle baddon un waith yr wythnos, gallech arbed rhwng £5 a £15 y flwyddyn ar eich bil ynni. Dewiswch gawod fer ac iachusol yn ddyddiol gan gadw'r baddon i'r lleiafrif.

## **Llenwch i'r pen!**

Gwnewch yn siwr bod eich peiriannau golchi llestri a golchi dillad yn llawn cyn eu rhoi ar waith a defnyddiwch y rhaglen mwyaf effeithiol o ran ynni a dŵr. Pan ddaw'r adeg i newid eich peiriant edrychwch am logo arbed ynni. Bydd nwyddau â'r logo hwn yn arbed ynni a dŵr.

## **Deddf dŵr sebon**

Gallai defnyddio basin i olchi llestri yn hytrach na gadael y tap dŵr twym i redeg arbed oddeutu £25 y flwyddyn ar bil nwy y cartref, os ydych yn golchi llestri ddwywaith y dydd. Os oes rhaid i chi rinsio, golchi neu baratoi llysiau yn y sinc, defnyddiwch ddŵr oer lle bynnag y bo'n bosibl a pheidiwch â gadael y tap i redeg.

## **Peidiwch â chodi i'r berw**

Berwch dim ond gymaint o ddŵr ag sydd ei eisiau arnoch er mwyn osgoi cynhesu dŵr na fyddwch yn ei ddefnyddio yn ddiangenrhaid.

## **Trowch y tap i ffwrdd**

Mae tap sy'n rhedeg yn gwastraffu dros chwe litr o ddŵr bob munud felly trowch y tap i ffwrdd tra'n brwsio eich dannedd, eillio neu ymolchi eich wyneb a defnyddiwch ddŵr oer lle does dim angen dŵr twym.

## **Peidiwch â gwastraffu diferyn**

Gall tap sy'n diferyn wastraffu dros 5,000 litr o ddŵr y flwyddyn, felly gwnech yn siwr bod eich tapiau wedi eu troi i ffwrdd yn iawn a newidwch y wasier ar unwaith pan fydd y tap yn dechrau diferyn.

## **Gwnewch iddo fynd ymhellach**

Lle y bo'n bosibl, ceisiwch aildefnyddio dŵr nas defnyddiwyd. Er enghraifft arllwyswch ddŵr sydd ar ôl mewn gwydrau ar blanhigion tŷ, ac osgoi gwastraffu dŵr drwy redeg tap tra'n aros am ddŵr twym.

Am fwy o wybodaeth am gynllun peilot cyngor dŵr ac ynni, cysylltwch â'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni ar 0800 512 012 neu ewch i [www.energysavingtrust.org.uk](http://www.energysavingtrust.org.uk).

# Gweinidog yn clywed sut y bydd Sir Ddinbych yn helpu pobl hŷn gyda'r dreth gyngor

Mae'r Gweinidog dros Gyfiawnder Cymdeithasol a Llywodraeth Leol, Dr Brian Gibbons, wedi clywed am y modd y bydd pensiynwyr yn Sir Ddinbych yn elwa ar gynllun i'w helpu i dalu'r dreth gyngor.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi neilltuo £2m i awdurdodau lleol ledled Cymru ar gyfer y cynllun yn 2009-10 ac mae cyllideb drafft y Cynulliad yn cynnwys £4m i gynnal y fenter yn 2010-11. Bydd cynghorau'n rhydd i benderfynu sut byddai orau i weithredu'r cynllun yn eu hardaloedd.

Ar ymweliad i Rhyl, clywodd Dr Gibbons fod y cyngor yn bwriadu rhoi hysbysiadau cyhoeddus ac adroddiadau yn y wasg yn gwahodd ceisiadau gan bobl dros 60 oed, sy'n talu'r dreth gyngor, ond ddim yn derbyn budd-dal dreth gyngor. Yn dilyn hyn, bydd y grant yn cael ei rannu rhwng yr ymgeiswyr llwyddiannus ac yn cael ei gredydu o'u cyfrifon ar gyfer y dreth gyngor.



Dyweddodd Dr Gibbons: "Mae cynllun Sir Ddinbych yn targedu'r pensiynwyr hynny nad ydynt yn derbyn budd-daliadau lles, gan gynnwys budd-dal y dreth gyngor, ac felly'n helpu'r rhai hynny sydd mewn angen, ond nad ydynt yn gymwys i dderbyn cymorth ariannol."

"Mae rhoi grantiau yn uniongyrchol i gynghorai'n eu galluogi i fabwysiadu'r polisiau gorau ar gyfer mynd i'r afael ag anghenion eu poblogaeth leol ac sy'n unol â'u strategaethau cymunedol, yn hytrach na'u gorfodi i dderbyn a gweithredu agwedd 'un maint ar gyfer pawb'. Bydd cynghorau'n gallu penderfynu'r ffordd orau i

wario eu dyraniad a gweithredu cynlluniau sy'n addas ar gyfer eu demograffeg a'u economi eu hun."

"Mae hyn yn ateb ein hymrwymiad 'Cymru'n Un' i helpu pobl hŷn â'u treth gyngor. Rwy'n edrych ymlaen at glywed cynigion gan awdurdodau lleol eraill ynghylch y modd maent yn bwriadu gwario eu dyraniad."

Mae gan awdurdodau lleol hyd 31 Hyfred 2009 i dderbyn eu dyraniad yn ffurfiol a chyflwyno manylion am sut y byddant yn gweithredu'r cynllun yn eu hardaloedd.

Am fwy o wybodaeth ynglŷn â'r cynlluniau am eich hardal, cysylltwch ag Adran y Dreth Gyngor yn eich Awdurdod Lleol.

## Cyfarfod cyntaf grŵp llywio partneriaeth Gofal a Thrwsio ac Atal Tân Cymru

Yn dilyn cyfarfod cyntaf grŵp llywio'r bartneriaeth ym mis Medi, mae partneriaeth Gofal a Thrwsio a rhanbarthau Gwasanaeth Tân yn datblygu'n dda.

Sefydlwyd y bartneriaeth yn ddiweddar er mwyn galluogi'r ddau sefydliad i weithio gyda'i gilydd tuag at yr un nodau cyffredinol. Y prif nod cyffredinol yw gwella diogelwch a lles pobl hŷn sy'n agored i niwed yng Nghymru.

Yn ganolog at gyflawni'r nod hwn fu ehangu a datblygu partneriaethau cyflwyno gwasanaeth rhwng Asiantaethau Gofal a Thrwsio a Gwasanaethau Tân ac Achub Cymru.

Dyweddodd Vera Brinkworth, Pennaeth Perthnasoedd Allanol Gofal a Thrwsio Cymru, "Mae Gofal a Thrwsio Cymru wrth eu bodd eu bod yn gweithio mewn partneriaeth ag Atal Tân Cymru i helpu annog a hyrwyddo diogelwch rhag tân i bobl hŷn ledled

Cymru."

"Fel mudiad, mae Gofal a Thrwsio yn croesawu gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau sy'n rhannu gweledigaeth a nodau tebyg at Ofal a Thrwsio. Gall ein partneriaeth gynorthwyo ein nod ar y cyd o wneud cartrefi pobl hŷn ledled Cymru yn fwy diogel drwy helpu i ostwng y perygl tân."

Am fwy o wybodaeth ynglŷn â'r gwasanaethau sydd ar gael yn eich hardal, cysylltwch â Gofal a Thrwsio Cymru ar 029 2057 6286 neu ewch i [www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk). Am fwy o wybodaeth ar Firebrake, ffoniwch 01633 654000 neu ewch i [www.firebrake.org](http://www.firebrake.org).



# Gweinidog lechyd i lansio prosiect newydd i helpu pobl hŷn

Ar 16 Hydref 2009 bu'r Gweinidog lechyd, Edwina Hart, ar ymweliad i Wrecsam i lansio prosiect pilot arloesol a fydd yn cefnogi pobl hŷn sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty ac yn dychwelyd adref cyn gynted ag y maent yn ddigon iach i gael eu rhyddhau.

Bydd y prosiect newydd yn cychwyn ym mis Tachwedd a bydd yn cael ei dreialu am chwe mis yn Ysbyty Maelor Wrecsam.

Datblygwyd y 'Prosiect Llwybr Carlam Bregus' / 'Frailty Fast Track Project' mewn ymateb i bryderon bod pobl hŷn sydd angen triniaeth ysbyty am gyflyrau cymharol bach ar adegau'n profi gohirio diangenrhaid fel bod eu gallu i ofalu am eu hunain yn dirywio. Bydd yn caniatáu cleifion hŷn i wella a chael gofal cartref yn hytrach na chael eu trosglwyddo i gartref gofal.

Bydd cleifion hŷn a bregus yn cael eu llywio drwy system gofal yr ysbyty er mwyn eu galluogi i fynd adref yn brydlon pan maent yn well. Wrth ddychwelyd adref, bydd ganddynt fynediad at ofal a

chymorth ychwanegol, os ydynt ei angen, er mwyn eu galluogi i ailsefydlu eu hunain yn gysurus yn eu bywydau bob dydd.

Mae'r prosiect hwn yn enghraifft ardderchog o Lywodraeth y Cynulliad yn gyrru ymlaen gwaith aml-asiantaeth er lles gofal cleifion.

Dywedodd Mrs Hart :

"Bydd y prosiect pilot hwn yn ffordd arloesol i geisio symleiddio gofal cleifion hŷn sy'n agored i niwed sydd angen triniaeth mewn ysbyty ar gyfer cyflyrau cymharol bach ond o bosibl yn wynebu oedi diangenrhaid yn ystod eu harhosiad. Yn aml, mae'r oedi hwn yn y trosglwyddo fel rheol yn groes i ewyllys cleifion a gofalwyr ac yn golygu costau ychwanegol i'r gwasanaethau iechyd a chymdeithasol. Os gall y prosiect hwn leihau'r cyfnod sydd angen i glaf aros yn yr ysbyty, bydd yn galluogi pobl hŷn i ddychwelyd adref yn gysurus i'w trefn ddyddiol cyn gynted ag y bo modd a pharhau i fyw'n annibynnol ar eu pennau eu hunain yn eu cartrefi eu hunain."

Dywedodd y Prif Swyddog Meddygol, Dr Tony Jewell:

"Bydd y prosiect newydd, sy'n cychwyn ym mis Tachwedd, yn cynorthwyo cleifion hŷn gydol eu harhosiad yn yr ysbyty ac yn cynnig cymorth ychwanegol i'w helpu i ailsefydlu eu hunain yn eu cartrefi fel y gallant ailgydio yn eu bywydau bob dydd cyn gynted ag y bo modd."

"Dylai galluogi staff i ddilyn y claf o'r ysbyty i'r gymuned wella dilyniant/parhad y gofal ar gyfer yr henoed bregus, wella cyfathrebu effeithiol rhwng gwasanaethau ysbyty a gwasanaethau cymunedol a chynorthwyo cleifion a theuluoedd i deimlo bod ganddynt gymorth a chefnogaeth. Adeiladwyd proses werthuso i mewn i'r prosiect drwy'r dull arloesol hwn, gan ei gwneud hi'n ddefnyddiol dros ben am ein bod yn deall p'un ai a yw hyn yn gwella pethau ar gyfer pobl mewn gwirionedd."

## Offer newydd ar gyfer ysbytai Cymru i helpu cleifion â fflw'r moch

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru'n ariannu prynu mwy o awyryddion ar gyfer ysbytai er mwyn eu helpu i ymdopi â'r cynnydd posibl mewn cleifion â fflw'r moch, cyhoeddodd Edwina Hart, y Gweinidog lechyd. Defnyddir awyryddion i helpu pobl â phroblemau anadlu – cyflyrau sy'n gallu gwaethygu o ganlyniad i fflw'r moch.

Bydd y gronfa o £1.429m yn darparu 65 awyrydd ychwanegol ar gyfer unedau gofal critigol mewn ysbytai ledled Cymru. Yn ogystal, mae cynlluniau ar waith i ddyblu'r nifer o welyau gofal critigol mewn ysbytai, pe bai eu hangen, ynghyd â staff arbenigol.

Mae'r cyhoeddiad yn dilyn cychwyn y rhaglen brechiad fflw'r moch a ddechreuodd ddod gyda phobl o'r grwpiau mewn perygl a staff rheng flaen gofal iechyd yn derbyn y brechiad yn gyntaf.

Am fwy o wybodaeth ynghlŷn â chael brechiad fflw'r moch, siaradwch â'ch meddyg teulu neu cysylltwch â Galw lechyd Cymru ar 0845 46 47.

# Ffocws Defnyddiwr: Peidiwch â cholli allan ar wasanaethau am ddim a manteision eraill



Os ydych yn defnyddio nwy a thrydan yn eich cartref ac o oedran pensiwn, os oes gennych anabledd, os ydych yn sal yn barhaol, neu os oes gennych nam ar eich clyw a/neu olwg, gallwch arwyddo'r 'Gofrestr Blaenoriaeth Gwasanaeth' sy'n cynnig ystod o wasanaethau am ddim sydd ar gael oddi wrth eich darparwr ynni (ag eithrio nwy petrolewm hylifedig (LPG)).

Mae pob cyflenwr nwy a thrydan dan amod i ddarparu rhai gwasanaethau am ddim, er mwyn gwneud bywyd yn haws.

## Cynllun diogelwch cyfrinair

Er lles eich diogelwch eich hun ac i wneud yn siwr eich bod yn gwybod bod y person sy'n galw'n ddilys, gallwch gytuno ar gyfrinair unigryw gyda'ch cyflenwr nwy a thrydan. Pryd bynnag bydd eu staff yn ymweld â'ch cartref, byddant yn rhoi cyfrinair i chi. Bydd hyn yn eich diogelu rhag unrhyw alwyr ffug sy'n esgus eu bod yn dod o'ch cyflenwr nwy neu drydan.

## Cael mynediad at fesuryddion rhagdal

Os nad ydych yn gallu cael mynediad at eich mesurydd rhagdal nwy neu drydan am eich bod yn fregus neu'n wael eich iechys, bydd eich cyflenwr yn ei symud i le mwy cyrraeddadwy, heb unrhyw gost, ar yr amod ei bod yn ddiogel ac yn ymarferol i wneud hynny.

## Darllen mesurydd

Oeddech chi'n gwybod bod eich cyflenwyr nwy a thrydan ond angen darllen eich mesurydd

unwaith pob 2 flynedd yn ôl y gyfraith? Heb ddarlleniadau cywir mae llawer o bobl wedi cael eu hun yn wynebu biliau 'dal i fyny' sy'n rhedeg i filoedd o bunioedd. Felly mae'n bwysig iawn bod eich biliau'n seileidig ar yr ynni rydych yn ei ddefnyddio mewn gwirionedd.

Os nad oes rhywun yn gallu darllen eich mesurydd nwy a thrydan yn eich tŷ, gallwch drefnu gyda'ch cyflenwr i ddarllen eich mesurydd bob chwarter ac i anfon biliau sy'n seiliedig ar y darlleniadau hynny.

## Cynllun enwebu biliau

Hoffech chi anfon eich biliau neu gopi o'ch biliau at ffrind, perthynas neu ofalwr, fel y gallant eich helpu i'w darllen neu eu gwirio? Bydd eich cyflenwr yn gwneud hyn ar gais.

## Rhybudd o flaen llaw am doriad yn eich cyflenwad trydan

Os ydych yn ddibynol ar drydan i gyflenwi offer meddygol hanfodol yn eich cartref, bydd eich cyflenwr yn rhoi rhybudd o flaen llaw i chi os oes rhaid torri eich cyflenwad ar gyfer gwaith a



**Gall mesuryddion fod yn fwy cyrraeddadwy fel rhan o'r cynllun**

drefnwyd. Dylai hyn eich helpu i wneud trefniadau angenrheidiol.



**Mae'r Gofrestr Blaenoriaeth Gwasanaeth yn cynnig diogelwch cynyddol i bobl agored i niwed**

## Gwasanaethau ar gyfer defnyddwyr â nam ar y golwg neu glyw

Gall eich cyflenwr ddarparu gwybodaeth, gan gynnwys darlleniad mesuryddion a biliau, mewn fformat sy'n addas ar eich cyfer chi, boed hynny mewn Braille, print bras, neu drwy ffôn testun neu Tynetalk. Yn ogystal, gallant eich helpu i wneud cwyn neu ymholiad.

## Sut i gofrestru

I gofrestru ar gyfer y gwasanaethau hyn sy'n rhad ac am ddim, y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw gofyn i'ch cyflenwr nwy a thrydan. Gallwch ddod o hyd i'w rhif ar eich bil diwethaf. Os nad ydych yn sicr ynghlŷn â hyn, efallai byddwch am ofyn i ffrind i siarad â'r cyflenwr ar eich rhan – p'un bynnag mae'n rheidrydd cyfreithiol ar eich cyflenwr i'ch helpu chi.

Am gyngor annibynnol a gwybodaeth ar faterion ynni, gall defnyddwyr gysylltu â Cyswllt Defnyddiwr ar 08454 04 05 06 neu ymweld â [www.consumerdirect.gov.uk](http://www.consumerdirect.gov.uk).

# Dyddiadau dyddiadur ar gyfer y misoedd i ddod

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

Os ydych yn cynnal digwyddiad hoffech i ni ei restru yn y cylchlythyr ac ar wefan Gofal Piau Hi'r Gaeaf Hwn, cysylltwch â Ros Williams ar 029 2043 1552 neu anfonwch e-bost at [rosalyn.williams@accymru.org.uk](mailto:rosalyn.williams@accymru.org.uk).

## Cais am hanesion bywyd go iawn

Mae nodau allweddol ymgyrch Gofal Piau Hi'r 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 drwy ddangos y gwahaniaeth mae wedi ei 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 anhysbys neu gyda chaniatad yr unigolyn hŷn gan ddatgelu ei enw, cysylltwch â Ros Williams ar 029 2043 1552.

## Cylchlythyr mis Rhagfyr

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 drwy eu hanfon at: Ros Williams - Ffôn: 029 2043 1552; Ffacs: 029 2047 1418; e-bost: [rosalyn.williams@accymru.org.uk](mailto:rosalyn.williams@accymru.org.uk)

Y dyddiad cau ar gyfer y cylchlythyr nesaf yw dydd Gwener 13 Tachwedd.  
**Mae'r Golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynwyd.**

## Gwybodaeth cyswllt Gofal Piau Hi'r Gaeaf Hwn:

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

Ffôn 029 2043 1552  
E-bost: [rosalyn.williams@accymru.org.uk](mailto:rosalyn.williams@accymru.org.uk)

**Richard Jones - Cynorthwydd Heneiddio'n Iach, Age Concern Cymru a Help the Aged Cymru:**

Ffôn: 029 2043 1553  
E-bost: [richard.jones@accymru.org.uk](mailto:richard.jones@accymru.org.uk)

**Gwefannau defnyddiol:**

Gofal Piau Hi'r Gaeaf Hwn - [www.kwtw.org.uk](http://www.kwtw.org.uk)  
Llywodraeth Cynulliad Cymru - [www.wales.gov.uk](http://www.wales.gov.uk)  
Age Concern Cymru a Help the Aged Cymru - [www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)