

Mae Eich Meddwl yn Bwysig

Meddwl am eich iechyd meddwl
a'ch llesiant wrth fyw mewn
cartref gofal



Pwy ydym ni?

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Mae Age Cymru yn gweithio i ddatblygu a chyflawni newid cadarnhaol gyda phobl hŷn ac ar eu cyfer.

Ein gweledigaeth yw Cymru sy'n ystyriol o oedran.

Ein cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i bobl hŷn.

Ynghyd â'n partneriaid lleol:

- Rydym yn darparu gwybodaeth a chyngor.
- Rydym yn darparu rhaglenni llesiant.
- Rydym yn darparu eiriolaeth annibynnol.
- Rydym yn cefnogi gofalwyr.
- Rydym yn ymgyrchu ac yn ymchwilio.

Age Cymru

Tŷ Mariners

Llys Trident

East Moors Road

Caerdydd CF24 5TD

029 2043 1555

www.agecymru.org.uk

Elusen Gofrestredig 1128436

Dyddiad cyhoeddi: Mawrth 2022

Am gopïau o'r canllaw hwn cysylltwch â
enquires@agecymru.org.uk

Sut gallwn ni helpu?

Age Cymru Advice: ein gwasanaeth gwybodaeth a chyngor ar gyfer materion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed yng Nghymru.

Mae Age Cymru Advice wedi ymrwymo i fod y gwasanaeth gwybodaeth a chyngor mwyaf blaenllaw i bobl hŷn yng Nghymru. Ein nod yw darparu gwybodaeth a chyngor effeithiol, hygyrch o ansawdd uchel wrth gynnig gwasanaeth diduedd a chyfrinachol am ddim. Gall Age Cymru Advice gynorthwyo pobl hŷn eu hunain, eu teulu, eu ffrindiau, gofalwyr neu weithwyr proffesiynol.

Mae ein holl ganllawiau a thafleuni ffeithiau ar gael i'w lawr lwytho o'n gwefan, neu gallwch gysylltu â'n llinell gyngor i gael copïau wedi'u postio atoch am ddim.

Cymorth lleol

Mae Age Cymru Advice hefyd yn gweithredu fel porth i'n gwasanaethau lleol. Efallai y bydd cymorth wyneb yn wyneb yn bosib mewn swyddfeydd lleol, ac o bosib bydd ymweliadau cartref ar gael i bobl sydd angen cymorth ychwanegol neu gymorth mwy arbenigol.

Cysylltu

Os hoffech siarad ag un o'n cynghorwyr arbenigol, yn y Gymraeg neu'r Saesneg, ffoniwch ni ar y rhif **0300 303 44 98**. Mae ein llinell gyngor ar agor rhwng 9am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener.

(Codir tâl am alwadau ar yr un gyfradd â galwad i rif safonol 01 neu 02. Byddant hefyd yn cael eu cynnwys yn awtomatig mewn unrhyw becyn munudau llinell dir neu becyn munudau ffôn symudol.)

Gallwch hefyd anfon e-bost atom: advice@agecymru.org.uk neu ewch i'n gwefan: www.agecymru.org.uk/advice

Beth yw pwrpas y canllaw hwn

Gall symud i gartref gofal neu lety â chymorth fod yn un o brif newidiadau bywyd. Gallai'r teimlad o golled sy'n gysylltiedig â'r newid mewn amgylchiadau lle gallai fod angen i chi dderbyn gofal a rhannu'r lle rydych yn byw gyda phobl eraill effeithio ar eich hwyliau a'ch ymdeimlad o lesiant.

Os ydych chi'n teimlo'n isel neu mas o hwyl, peidiwch â chadw hynny'n dawel; gofynnwch i rywun sy'n medru eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd o addasu a mynd yn ôl i ddilyn y trywydd cywir.

Mae llawer o bobl yn ei gweld hi'n anodd neu'n anghyfforddus siarad am eu teimladau gydag eraill. Beth bynnag a wnewch, peidiwch ag anwybyddu eich teimladau. Mae siarad amdanynt yn helpu.

Efallai fod rhywun yn y cartref gofal y gallwch siarad ag ef, boed yn rheolwr y cartref gofal, neu aelod o staff rydych chi'n cysylltu ag ef neu breswylydd arall. Efallai mai nawr yw'r amser i gymryd y cam cyntaf i helpu eich hun i deimlo'n well.

Llinellau cymorth

Llinell gymorth C.A.L.L. (Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned)

Llinell gymorth iechyd meddwl yw C.A.L.L sy'n cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol. Maent yn darparu cymorth a gwybodaeth emosïynol am ddim am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

Llinell gymorth C.A.L.L.: 0800 132 737 (neu anfonwch neges destun i: 81066)

Gwefan: www.callhelpline.org.uk

Samaritans

Ffôn: 116 123

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim sy'n cynnig cymorth 24 awr y dydd 365 diwrnod y flwyddyn.

www.samaritans.org.uk

Ailfeddwl am iechyd meddwl

Rydyn ni i gyd wedi clywed pa mor bwysig yw gofalu am ein hiechyd corfforol – cadw'n heini a bwyta'n dda. Fodd bynnag, beth am ein hiechyd meddwl? Mae gofalu am ein hiechyd meddwl yr un mor bwysig ond yn aml gellir ei roi o'r neilltu.

Mae ein hiechyd meddwl yn effeithio ar bob agwedd o'n bywydau – sut rydyn ni'n meddwl ac yn teimlo, a sut rydyn ni'n ymdopi â bywyd.

Pe baech yn cael poen yn eich cymalau, ni fydddech yn oedi chwilio am help. Bydddech yn dweud wrth feddyg, gofalwr neu nyrs er mwyn iddynt fedru dod o hyd i ffordd o leddfu eich anghysur. Nid yw eich meddwl yn wahanol - mae angen edrych ar ei ôl hefyd.

Nid chi yw'r unig un

Gan nad oes arwyddion allanol bob amser, efallai ni fyddwch yn siŵr bod unrhyw beth o'i le – ond mae problemau iechyd meddwl yn fwy cyffredin nag y mae llawer o bobl yn ei feddwl. Amcangyfrifir bod un o bob pedwar o bobl yn byw gyda phroblem iechyd meddwl gyffredin fel iselder neu bryder.

Gallwn i gyd fod yn euog o roi ein teimladau o'r neilltu a phenderfynu 'delio ag ef nes ymlaen'. Ond ddylen ni ddim. Mynd i'r afael â'n meddyliau a'n teimladau yn aml yw'r peth gorau y gallwn ei wneud i helpu ein hunain i deimlo'n well.

A oes un o'r rhain yn gyfarwydd?

'Nid dyma'r math o beth rydych chi fod siarad amdano'

'Dyna sut mae pethau pan fyddwch chi'n hŷn'

Dydw i ddim yn gwybod pwy i siarad gyda am fy nheimpladau

'Mae gan y meddyg bethau pwysicach i boeni amdany'n nhw'

'Dydw i ddim eisiau trafferthu unrhyw un â'm problemau'

Mae'n braf i wybod

Mae'n hollol iawn i ofyn am help. Erbyn hyn, derbynir yn gyffredinol bod eich iechyd meddwl yr un mor bwysig â'ch iechyd corfforol. Yn wir, maent wedi'u cydgyssylltu. Bydd gan eich meddyg lawer o brofiad o gefnogi pobl â'u hiechyd meddwl ac ni fyddant yn eich barnu am siarad amdano.

Sut y gallech fod yn teimlo

Gall fod yn anodd adnabod symptomau problemau iechyd meddwl, sy'n golygu y gallant yn aml gael eu hanwybyddu neu eu camgymryd am gyflyrau iechyd corfforol – neu ddim ond rhan o fynd yn hŷn. Fodd bynnag, mae llawer o resymau pam y gallech deimlo fel hyn.

Arwyddion y gallai fod angen i chi rhoi sylw i'ch iechyd meddwl

Adnabod symptomau yw'r cam cyntaf i helpu eich hun i deimlo'n well. Efallai yr hoffech chi wneud nodyn o sut rydych chi'n teimlo – gall hyn eich helpu i egluro'r hyn rydych chi'n ei brofi i rywun sy'n gofalu amdanoch.

Ydych chi wedi sylwi ar newidiadau yn eich hwyliau?

- Teimlo'n isel
- Teimlo'n flin, yn aflonydd neu o dan straen
- Teimlo'n ddiwerth neu'n anobeithiol
- Teimlo bod pethau drwg yn mynd i ddigwydd i chi.

Ydych chi wedi sylwi ar newidiadau yn y pethau rydych chi'n eu gwneud?

- Dim cymhelliad a dim diddordeb yn y pethau hynny rydych chi fel arfer yn mwynhau eu gwneud
- Methu ymlacio
- Osgoi gweithgareddau a sefyllfaoedd cymdeithasol
- Bwyta neu gysgu llai
- Dim yn gofalu am eich golwg neu eisiau derbyn gofal.

Ydych chi wedi sylwi ar newidiadau yn eich corff?

- Symud yn araf iawn neu rydych yn aflonydd a chynhyrfus
- Anadlu'n gyflymach na'r arfer
- Pyliau o banig.
- Gofidio, curiad calon afreolaidd neu gyflym

Mae teimladau'n bwysig

Ceisiwch gadw golwg ar sut rydych chi'n teimlo fel y gallwch chwilio am help a chefnogaeth pan fydd ei angen arnoch. Dyma rai arwyddion efallai nad yw eich iechyd meddwl yn union sut y dylai fod.

Teimlo'n bryderus

Mae gorbryder yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio sut rydym yn teimlo pan fyddwn yn poeni, dan straen neu'n ofnus. Gall pob un ohonom deimlo'n bryderus ar adegau, yn enwedig mewn arferion neu amgylcheddau anghyfarwydd. Gall gorbryder arwain at gollu archwaeth, newidiadau yn eich iechyd corfforol a theimlo na allwch ymdopi. Os yw'r teimladau o bryder yn parhau, efallai y byddai'n fuddiol i chi siarad â rhywun er mwyn i chi allu cael help i reoli eich iechyd a'ch llesiant.

Teimlo'n isel

Mae pawb yn teimlo'n isel o bryd i'w gilydd. Fel arfer mae hyn yn pasio, ond os ydych chi wedi bod yn profi hwyliau isel am gyfnod yna mae'n bwysig siarad â rhywun. Nid yw'n anghyffredin teimlo'n isel neu'n bryderus, yn enwedig pan fyddwch yn symud i gartref gofal am y tro cyntaf. Mae'n ddigwyddiad mawr yn eich bywyd. Gall gymryd y cam cyntaf wrth ddweud wrth rywun sut rydych chi'n teimlo fod yn frawychus ond dyma'r ffordd orau i ddechrau teimlo'n well. Ceisiwch siarad â rhywun,

aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr gofal – gyda phwy bynnag rydych chi'n teimlo'n gyfforddus.

'Mae'n teimlo mor rhwystredig pan fyddwch chi wedi bod mor annibynnol ar hyd eich oes i dderbyn bod angen rhywun arnoch chi nawr i ofalu amdanoch chi. Roeddwn i'n arfer teimlo'n isel iawn am y peth ond nawr rwy'n gweld sut mae'r gofal yn fy helpu i godi a bwrw ymlaen â'm diwrnod – dydw i ddim yn gwybod beth fyddwn i'n ei wneud hebddyn nhw (gofalwyr)'

Preswlydd mewn cartref gofal

Mae'n braf i wybod

Nid yw'n anghyffredin teimlo'n isel ac yn bryderus ar yr un pryd. Mae meddygon wedi arfer gweld pobl sy'n profi hwyliau a phryder isel ac yn gwybod sut i helpu. Os ydych chi'n teimlo fel hyn, mae'n well gofyn am apwyntiad i drafod yr hyn rydych chi'n ei brofi.

Heb gymhelliad

Rydyn ni i gyd wedi teimlo ein bod heb gymhelliad o'r blaen - p'un a allwch chi ddim wynebu'r diwrnod, eich trefn arferol neu gymysgu â phobl eraill. Fodd bynnag, gall deimlo eich bod heb gymhelliad, yn isel o ran egni ac yn colli diddordeb yn y gweithgareddau sydd ar gael i chi am gyfnodau hir fod yn arwydd bod rhywbeth arall yn digwydd. Gyda phwy allwch chi siarad am y teimladau hyn?

'Os oes gennym breswlydd nad yw'n ymuno â gweithgareddau y maent yn eu mwynhau fel arfer, rydym yn gwybod bod rhywbeth o'i le. Gofynnwn bob amser a allwn helpu. Drwy siarad am y ffordd maen nhw'n teimlo y gallwn ni fel arfer dod o hyd i ffordd o'u helpu i deimlo'n well.' **Cydlynedd Gweithgareddau**

Teimlo'n unig

Efallai y byddwch yn teimlo'n unig am nifer o resymau. Mae symud o'ch cartref eich hun i gartref gofal yn newid mawr ac er eich bod bellach yn cael y gofal a'r cymorth cywir ar eich cyfer chi, ni ddylid tanbriso'r newid hwn ar unrhyw gyfrif. Efallai y bydd pobl eraill o'ch amgylch, ond rydych yn teimlo'n unig, a gall hynny gael effaith sylweddol ar eich llesiant meddyliol. Gall cydnabod eich bod yn teimlo'n unig eich helpu i ddod o hyd i ffordd o gael rhywfaint o gymorth. Efallai nad chi yw'r unig un yn y cartref gofal sy'n teimlo fel hyn felly drwy rannu eich teimladau gallech gael cyfleoedd i gysylltu ag eraill.

'Rhai dyddiau dwi jyst yn teimlo mor drist a dwi ddim yn gwybod pam. Mae'n helpu i siarad â rhywun, codi a mynd i'r lolfa felly dydw i ddim yn fy ystafell drwy'r dydd.'

Preswlydd Cartref Gofal

Mae'n Braf i Wybod

Mae Age Cymru yn rhedeg gwasanaeth cyfeillio o'r enw Ffrind Mewn Angen.

Os ydych yn 70 oed neu'n hŷn, gallwch gofrestru am alwad wythnosol am ddim drwy ffonio 029 2043 1555.

Pam y gallech chi fod yn teimlo fel hyn

Salwch neu anabledd

Efallai eich bod wedi symud i gartref gofal oherwydd salwch neu anabledd sy'n golygu bod angen gofal arnoch yn awr i fwynhau ansawdd bywyd da. Gall derbyn y lefel hon o gymorth fod yn anodd iawn, yn enwedig os ydych wedi bod ar eich pen eich hun ers amser maith. Byddwch yn dyner gyda chi'ch hun, bydd y math hwn o addasiad yn cymryd amser. Byddwch yn agored am sut rydych chi'n teimlo, bydd hyn yn helpu'r gweithwyr gofal i ddeall pethau o'ch safbwynt chi.

'Mae gen i Glefyd Parkinson ac mae'n gallu bod yn rhwystredig iawn. Mae arnaf angen llawer o help nawr ac mae hynny'n fy nghael i lawr. Mae rhai dyddiau'n anoddach nag eraill, gallaf deimlo'n rhwystredig ac yn anobeithiol.' **Preswlydd**

Os ydych chi'n byw mewn poen oherwydd problemau iechyd gall hynny effeithio ar sut rydych chi'n teimlo, gall sgil-ffeithiau rhai meddyginiaethau hefyd gael effaith ar eich hwyliau. Gallwch siarad â'ch meddyg am hyn.

Byw gyda phobl eraill

Efallai y bydd addasu i fyw gyda phobl eraill yn anodd; bydd yn cymryd amser i ddod i arfer â sut mae'r cartref gofal yn gweithio a beth yw eich lle chi ynddo. Hyd yn oed pan fyddwch wedi byw mewn cartref gofal am gyfnod, efallai y byddwch yn parhau i brofi effaith yr addasiadau a chyfnod cyfarwyddo oherwydd eich bod yn rhannu'r lle rydych yn byw ynddo gyda phobl eraill. Efallai y bydd yr amgylchiadau newydd hyn yn effeithio ar eich hwyliau, felly mae'n beth da i fod yn agored ynghylch sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo a chael y cymorth cywir i ymdopi.

Gweld eisiau eich hen fywyd

Bydd symud o'ch cartref chi i gartref gofal yn newid mawr yn eich bywyd ac mae colli rhai pethau a drysorwyd gennych yn ddealladwy. Gallai hyn fod yn berthnasoedd, eiddo neu arferion cyfarwydd. Nid yw symud i gartref gofal yn golygu bod yn rhaid i chi roi'r gorau i bopeth; siaradwch â'r staff gofal am y pethau sydd bwysicaf i chi fel y gallant ddeall sut i'ch cefnogi.

Bydd cyfleoedd i wneud ffrindiau newydd a dod yn rhan o gymuned y cartref gofal.

'Dw i wedi gwneud ffrind da yma sydd wedi helpu. Rydym yn eistedd gyda'n gilydd amser bwyd ac yn ymuno mewn unrhyw weithgareddau sy'n digwydd. Rydym yn chwerrthyn gyda'n gilydd. Mae hi'n golygu'r byd i mi.' **Preswlydd**

Colled a phrofedigaeth

Mae 'r broses o alaru yn wahanol i bawb. Gall y profiad hwn fod yn gymysgedd o emosiynau gyda dyddiau da a dyddiau gwael. Os ydych yn cael trafferth ymdopi â cholled, efallai ei fod yn bryd dod o hyd i rywfaint o help.

Mae'n Braf i Wybod

Mae Cruse Bereavement Support yn cynnig cymorth a gwybodaeth i'r rhai sydd wedi profi colled yn ddiweddar. www.cruse.org.uk

'Doeddwn i ddim yn teimlo fel fy hun. Doeddwn i ddim eisiau trafferthu'r staff; maen nhw bob amser mor brysur, ond roeddwn i'n gwybod bod angen i mi siarad â rhywun. Yna clywais am Gaplan a oedd yn ymweld â ni. Mae wedi fy helpu'n aruthrol. Mae mor braf i gael siarad.' **Preswlydd Cartref Gofal**

Pryd i chwilio am gymorth

Os ydych wedi bod yn cael trafferth gyda'ch llesiant meddyliol ac mae'n effeithio ar eich bywyd, mae'n bryd siarad â rhywun. Gall siarad am y ffordd rydych chi'n teimlo fod yn frawychus ond dyma'r cam cyntaf i ddechrau teimlo'n well. Gallwch siarad â'ch meddyg yn gyfrinachol; byddan nhw'n gwrando ac yn eich helpu i fynd yn ôl ar y trywydd iawn. Gallwch ofyn i rywun rydych chi'n ei adnabod i eistedd gyda chi yn ystod eich cyfnod gyda'r meddyg os ydych yn teimlo y byddai hyn yn helpu.

Gwahanol fathau o gymorth

Mae gennych hawl i'r un lefel o gymorth ar gyfer eich iechyd meddwl pan fyddwch yn byw mewn cartref gofal ag yr oedd gennych cyn i chi symud. Bydd gennych gynllun gofal sy'n amlinellu eich anghenion am gymorth; dylid diweddarau hyn yn rheolaidd i ymdrin â phob agwedd ar eich bywyd gan gynnwys eich iechyd meddwl a'ch llesiant.

Mae gennych hawl i ofal GIG am ddim i'ch helpu i gymryd camau i wella'ch iechyd meddwl. Gallai hyn fod yn:

Therapi siarad

Siarad â rhywun sydd wedi'i hyfforddi i'ch helpu i reoli eich meddyliau a'ch teimladau a'r effaith a gânt ar eich hwyliau a'ch ymddygiad.

Cwnsela

Mae cwnselwyr wedi'u hyfforddi i wrando arnoch mewn ffordd empathetig. Ni fyddant yn rhoi cyngor ond byddant yn eich cefnogi a'ch helpu i ddeall eich problemau a delio â meddyliau a theimladau negyddol.

Meddyginiaeth

Yn dibynnu ar eich symptomau, efallai y cewch feddyginiaeth ar bresgripsiwn. Math cyffredin o feddyginiaeth yw gwrthiselyddion. Maent yn gweithio drwy gynyddu lefelau cemegau yn yr ymennydd o'r enw niwrodrosoglwyddyddion sy'n gwella eich hwyliau. Mae gwahanol fathau o feddyginiaeth, a dylai eich meddyg egluro pa feddyginiaeth sydd orau i chi yn eu barn nhw, gan ystyried unrhyw feddyginiaethau eraill rydych eisoed yn eu cymryd. Dylai eich meddyginiaeth gael eu hadolygu'n rheolaidd fel y gallwch drafod unrhyw bryderon sydd gennych.

Pethau y gallwch eu gwneud a allai eich helpu i deimlo'n well

Byddwch yn garedig i'ch hun

Mae mor bwysig gofalu am eich hun. Gall rhoi amser i chi'ch hun ddeall pam eich bod yn teimlo fel hyn eich helpu i chwilio am y cymorth a'r gefnogaeth gywir.

Peidiwch â bod yn rhy lym â'ch hun. Mae symud i fyw mewn cartref gofal yn newid mawr yn eich bywyd a bydd yn cymryd amser i chi addasu. Dewch o hyd i ffyrdd o gadw mewn cysylltiad â'r bobl rydych chi'n eu caru, y gweithgareddau rydych chi wedi'u mwynhau erioed a pheidiwch â cholli cysylltiad â'r pethau sy'n eich gwneud chi pwy ydych chi heddiw. Bydd y staff gofal yn awyddus i ddod i'ch adnabod a beth rydych chi'n ei fwynhau.

Creu strwythur i'ch diwrnodau

Gall trefn arferol helpu i godi eich hwyliau. Gall gosod nodau cyraeddadwy fel mynd am dro dyddiol neu ymweld â ffrind yn y cartref gofal helpu i adeiladu strwythur i'ch diwrnod ac ymdeimlad o bwrpas.

'Rwyf wedi cael darn o ardd y tu allan i'm hystafell ac rwy'n treulio amser ynddo nifer o ddyddiau'r wythnos. Mae hyn yn rhoi rheswm i mi godi yn y bore, rwyf wrth fy modd yn gwyllo pethau'n tyfu.' **Preswlydd Cartref Gofal**

Cadw'n heini

Gall ymarfer corff o unrhyw fath wella'ch iechyd meddwl drwy gynyddu endorffinau - cemegau'r ymennydd sy'n eich gwneud yn hapus.

Bwyta ac yfed yn dda

Mae'r hyn rydyn ni'n ei fwyta a'i yfed yn effeithio ar sut rydyn ni'n teimlo. Gallai gorfwyta neu golli archwaeth fod yn arwydd bod angen rhywfaint o ofal ar eich iechyd meddwl. Siaradwch â'r staff gofal a staff y gegin am yr hyn rydych chi'n hoffi ei fwyta a'i yfed.

Sefydliadau defnyddiol

Age Cymru

Mae Cyngor Age Cymru yn darparu gwybodaeth a chyngor i bobl yn ddiweddarach yn eu bywydau drwy ein cyhoeddiadau, llinell gyngor, a'n gwefan, oll yn ddwyieithog. I gael gwybod a oes cangen Age Cymru leol yn agos atoch ac i archebu copïau o'n canllawiau gwybodaeth a'n taflenni ffeithiau am ddim ffoniwch:

Age Cymru Advice 0300 303 44 98 (9am i 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener) neu e-bostiwch: advice@agecymru.org.uk

Os yw'n well gennych, gallwch hefyd gysylltu â ni drwy anfon llythyr at: Age Cymru, Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD.

Gwefan: www.agecymru.org.uk/advice

Alzheimer's Society

Cyngor, gwybodaeth a chymorth **yng Nghymru a Lloegr** i bobl â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr drwy ei linell gymorth a changhennau lleol.

Llinell gymorth: 0333 150 3456
www.alzheimers.org.uk/wales

Anxiety UK

Gwybodaeth, cymorth a help os ydych wedi cael diagnosis o gyflwr gorbryder, neu os ydych yn amau bod gennych gyflwr gorbryder.

Ffôn: 03444 775 774
www.anxietyuk.org.uk

Arolygiaeth Gofal Cymru

Corff cenedlaethol rheoleiddio cartrefi gofal a gwasanaethau gofal cartref yng Nghymru. Gall staff ddarparu rhestrau o ddarparwyr gofal cartref ar gyfer ardal benodol.

Ffôn: 0300 7900 126
www.careinspectorate.wales

Gofalwyr Cymru

Cymorth a chyingor i ofalwyr, gan gynnwys gwybodaeth am fudd-daliadau.

Ffôn: 0808 808 7777
www.carersuk.org/WALES

Cruse

Llinell gymorth bwrpasol i gefnogi pobl sydd wedi profi profedigaeth, ac sy'n cynnig cwnsela profedigaeth am ddim.

Llinell gymorth: 0808 808 1677
www.cruse.org.uk

Depression UK

Sefydliad hunangymorth cenedlaethol sy'n helpu pobl i ymdopi â'u hiselder.

E-bost: info@depressionuk.org
www.depressionuk.org

LLYW.CYMRU

Gwefan Llywodraeth Cymru. Yn cynnwys gwybodaeth am feysydd sydd wedi'u datganoli yng Nghymru.

www.gov.wales

Hourglass

Amddiffyn oedolion hŷn sy'n agored i niwed ac atal camdriniaeth. Mae'n cynnig llinell gymorth 24 awr a chyngor i bobl sy'n cael eu cam-drin neu unrhyw un sy'n pryderu bod rhywun y maent yn ei adnabod yn cael ei gam-drin.

Ffôn: 0808 808 8141

www.wearehourglass.org

LHDT+ Cymru Gwasanaeth Llinell Gymorth & Cwnsela

Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol ar faterion sy'n effeithio ar bobl LHDT+, eu teuluoedd a'u ffrindiau.

Llinell gymorth: 0800 917 9996

www.lgbtcymru.org.uk

Macmillan Cancer Support

Cymorth ymarferol, meddygol ac ariannol i bobl sy'n wynebu canser, eu gofalwyr a'u hanwyliaid.

Ffôn: 0808 808 00 00

www.macmillan.org.uk

Marie Curie

Cymorth gyda phrofedigaeth a chymorth iechyd meddwl i bobl ar ddiwedd eu hoes.

Ffôn: 0800 090 2309

www.mariecurie.org.uk

Mental Health Foundation

Gwybodaeth a chymorth ar iechyd meddwl.

www.mentalhealth.org.uk

Mind

Cyngor a chymorth ar faterion iechyd meddwl.

Ffôn: 0300 123 3393

www.mind.org.uk

GIG Cymru 111

Darparu gwybodaeth am gyflyrau iechyd, triniaethau a gwasanaethau'r GIG yng Nghymru.

www.111.wales.nhs.uk

Ffôn: 111

Older People's Commissioner for Wales

Independent champion for older people across Wales.

Tel: 03442 640670

E-mail: ask@olderpeoplewales.com

Website: www.olderpeoplewales.com

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Mae'r Ombwdsmon yn edrych i weld a yw pobl wedi cael eu trin yn annheg neu wedi cael gwasanaeth gwael gan gorff cyhoeddus, megis adran gwasanaethau cymdeithasol awdurdod lleol.

Ffôn: 0300 790 0203

E-bost: ask@ombudsman.wales

Gwefan: www.ombudsman.wales

SANE

Elusen ledled y DU i godi ymwybyddiaeth a mynd i'r afael â stigma am salwch meddwl.

Ffôn: 0300 304 7000

www.sane.org.uk

Sut y gallwch chi helpu

Ein gweledigaeth yw Cymru sy'n ystyriol o oedran.

Ein cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i bobl hŷn.

Mae'r holl wybodaeth a chyingor a ddarparwn yn rhad ac am ddim ac yn gwbl ddiuedd. Mewn llawer o achosion gall ein hymyrraeth amserol newid bywydau. Rydym yn boblogaeth sy'n heneiddio ac mae mwy o bobl nag erioed yn dod atom am gymorth. Gallwch ein helpu i fod yno i'r rhai sydd ein hangen fwyaf.



Rhoi

Waeth pa mor fach neu fawr, mae rhoddion yn gwneud gwahaniaeth enfawr ac yn ein helpu i barhau â'n gwaith pwysig.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i www.agecymru.org.uk/donate

Mae pob rhodd a gawn yn ein helpu i fod yno i rywun pan fyddant ein hangen ni.

- Mae £10 yn helpu tuag at gynnal gweithiwr cynghori arbenigol sydd wedi'i hyfforddi'n llawn i ymateb i ymholiadau gan bobl sydd angen cefnogaeth ein gwasanaeth gwybodaeth a chyingor.
- Mae £20 yn helpu tuag at y gost o gynhyrchu canllawiau gwybodaeth a thafleuni ffeithiau am ddim sy'n rhoi cyngor defnyddiol ar faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed.



Codi arian

Os ydych yn penderfynu gwerthu bwyd pob, rhedeg marathon neu wau hetiau bach ar gyfer y Big Knit, mae cymaint o ffyrdd i godi arian i gefnogi ein gwaith hanfodol.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i www.agecymru.org.uk/getinvolved



Gwirfoddoli gyda ni

Mae pob rôl wirfoddol yn Age Cymru yn ein cefnogi i wella bywydau a'n helpu i weithio tuag at Gymru sy'n ystyriol o oedran. Sut bynnag yr hoffech chi gymryd rhan, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i www.agecymru.org.uk/volunteer



Gadewch rodd i ni yn eich Ewyllys

Wrth adael rhodd i Age Cymru yn eich ewyllys, gallwch wneud llawer i sicrhau bod pobl hŷn yn cael y gefnogaeth y maent yn ei haeddu yn y blynyddoedd i ddod. Gadewch y byd yn le llai unig.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i www.agecymru.org.uk/legacy

Gadewch i ni gadw mewn cysylltiad



Cofrestrwch ar gyfer ein cylchlythyr

Mae ein cylchlythyr chwarterol yn cynnwys manylion am ein hymgyrchoedd, ein gwasanaethau a sut y gallwch gefnogi ein gwaith.

Cofrestrwch heddiw drwy ymweld â

www.agecymru.org.uk/agematters



Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol

Mae ein sianeli cyfryngau cymdeithasol yn ffordd wych o gael y wybodaeth ddiweddaraf am ein gwaith a materion sy'n effeithio ar bobl hŷn.



www.facebook.com/agecymru



www.twitter.com/agecymru



www.youtube.com/agecymru

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Mae Age Cymru yn gweithio i ddatblygu a chyflawni newid cadarnhaol gyda phobl hŷn ac ar eu cyfer.

Ein gweledigaeth yw Cymru sy'n ystyriol o oedran.

Ein cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i bobl hŷn.

Cysylltwch â ni:

Ymholiadau cyffredinol

029 2043 1555

enquiries@agecymru.org.uk

Age Cymru Advice

0300 303 44 98

advice@agecymru.org.uk

Ewch i'n gwefan

www.agecymru.org.uk

Beth ddylwn i'w wneud nawr?

I gael rhagor o wybodaeth am y materion a drafodir yn y canllaw hwn, neu i archebu unrhyw un o'n cyhoeddiadau, ffoniwch ni: **0300 303 44 98** neu ewch i'n gwefan:

www.agecymru.org.uk/advice

Gallai'r canllawiau gwybodaeth a'r taflenni ffeithiau canlynol fod yn ddefnyddiol:

- Canllaw Gwybodaeth 6: Cartrefi gofal
- Canllaw Gwybodaeth 24: Healthy living – looking after yourself physically and mentally

Taflen ffeithiau 29w: Dod o hyd i gartref gofal yng Nghymru



Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig rhif 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi cofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestrdig: Llawr Daear, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD. Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â phartneriaid Age Cymru lleol i ddarparu help uniongyrchol i dros filiwn o bobl bob blwyddyn. © Age Cymru 2022