



Age Matters

Y cylchlythyr chwarterol
gan Age Cymru

Rhifyn Cadw'n Gynnes yn y Gaeaf 2020

www.agecymru.org.uk

[f facebook.com/agecymru](https://www.facebook.com/agecymru) [t twitter.com/agecymru](https://twitter.com/agecymru)

 **age** Cymru

Creu Cymru oed gyfeillgar

Cadw'n ddiogel, cynnes a chysylltiedig y gaeaf hwn

Victoria Lloyd, Prif Weithredwr, Rhagfyr 2020

Croeso i'n rhifyn arbennig o Age Matters, Cadw'n Gynnes yn y Gaeaf, sy'n llawn gwybodaeth i'ch helpu chi i gadw'n ddiogel, yn gynnes ac mewn cysylltiad y gaeaf hwn. Rydym yn falch iawn o groesawu ein darllenwyr newydd - gobeithiwn y gwnewch chi fwynhau ein cylchlythyr Age Matters.

Mae'n deimlad braf gorffen y flwyddyn gyda'r newyddion cadarnhaol bod brechlynnau i imiwneiddio yn erbyn Covid-19 wedi cael eu datblygu ac y byddant yn cael eu cyflwyno dros y misoedd nesaf, gyda'r flaenoriaeth gychwynnol i weithwyr rheng flaen y sector iechyd a gofal cymdeithasol yn ogystal â'r rheiny sy'n 80 oed neu'n hŷn.

Mae hefyd yn amser da i fyfyrion ar y gefnogaeth arbennig y mae pobl ar hyd a lled Cymru wedi'i rhoi i'w cymunedau lleol yn ystod blwyddyn sydd wedi bod yn anodd iawn. Diolch i bawb sydd, efallai, wedi cadw golwg ar ffrind, cymydog neu anwyllyn, helpu gyda siopa neu bresgripsiynau neu fod yn glust i wrando ar ben arall y ffôn. Mae hefyd yn amser da i ddiolch i'r gwirfoddolwyr lu sydd wedi helpu Age Cymru i fod yno i bobl hŷn.

Dyma obeithio y bydd 2021 yn flwyddyn well i bawb ohonom, wrth i ni gydweithio i gyflwyno newidiadau a fydd yn sicrhau Cymru sy'n ystyriol o oed.



Cadw'n gynnes tra yn yr awyr agored

Cadwch eich dwylo a'ch wyneb yn gynnes drwy wisgo menig a sgarff wedi'i lapio o amgylch eich wyneb. Bydd y sgarff yn cynhesu'r aer rydych yn ei anadlu ac yn amddiffyn eich ysgyfaint rhag yr aer oer. Bydd sawl haen denau o ddillad yn eich cadw'n fwy cynnes nag un haen drwchus, gan fod yr haenau yn dal aer cynnes.

Cadw'n gynnes dan do

Os ydych yn treulio llawer o amser yn eistedd yn llonydd ceisiwch symud eich bysedd a'ch bodiau. Mae hefyd yn syniad da cadw eich traed i fyny os gallwch chi, gan fod yr aer yn oerach ar y ddaear. A fedr neb faddau i gynhesrwydd potel dŵr poeth!

Cadw eich cartref yn gynnes a diogel

Cadwch eich cartref ar dymheredd cynnes a sefydlog ac ewch ati i gynhesu eich ystafell wely ymlaen llaw fel ei bod yn gynnes ar gyfer amser gwely. Y tymheredd delfrydol ar gyfer eich ystafell fyw yw 21°C/70°F a 18°C/65°F ar gyfer gweddill eich cartref. Cadwch ddrysau ar gau i atal y gwres rhag symud i ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio.

Os oes gan eich cartref wres canolog nwy, bydd angen iddo gael gwiriad diogelwch blyneddol, fel pob dyfais nwy arall yn eich cartref, gan beiriannydd cofrestredig Diogelwch Nwy. Yn ogystal â sicrhau bod eich system wresogi yn ddiogel, bydd hyn hefyd yn



sicrhau ei bod yn gweithio mor effeithlon â phosibl.

Dylech ofyn i'ch cyflenwr ynni am wella'r insiwleiddio yn eich cartref. Mae hefyd yn bwysig gwneud yn siŵr bod eich holl larymau a synwryddion carbon monocsid yn gweithio'n iawn.



Cael y brechlyn fflw

Eleni, mae'n bwysicach nag erioed bod pobl hŷn yn helpu i amddiffyn eu hunain rhag y fflw.

Mae'r brechlyn fflw ar gael i unrhyw un 50 oed a hŷn yng Nghymru. Mae hefyd ar gael i ofalwyr a'r rheiny sy'n byw â rhywun sy'n gwarchod eu hunain. Felly, os nad ydych wedi cael y brechlyn fflw eto, cysylltwch â'ch meddyg teulu, neu eich fferyllfa leol, i drefnu brechlyn am ddim.

Mae'r fflw yn heintus iawn. I leihau'r risg o'i ledaenu, golchwch eich dwylo'n aml, defnyddiwch hancesi pryd bynnag y byddwch yn tagu neu disian, a rhowch yr hancesi

rydych wedi'u defnyddio yn y bin cyn gynted ag y modd. Mae'r fflw yn ei dymor drwy'r gaeaf a gallwch ei ddal hyd yn oed pan mae'r tywydd yn fwyn.

Gwiriwch eich bod wedi cael brechlyn 'pneumo'

Pan fyddwch yn cael eich brechlyn fflw, gwiriwch a ydych wedi cael y brechlyn 'pneumo' (pneumococcal) hefyd. Mae'r brechlyn 'pneumo' yn frechlyn untro sy'n helpu i amddiffyn yn erbyn niwmonia, llid yr ymennydd a septisemia. Gofynnwch i'ch meddyg teulu amdano, os ydych yn 65 oed neu'n hŷn ac nid ydych wedi cael un.



Brechlyn Covid-19

Wrth i ni fynd i argraffu, roedd pawb ohonom wedi cyffroi i glywed bod Llywodraeth Cymru wedi dechrau dosbarthu brechlyn ar gyfer Covid-19. Bydd y dosbarthiad cyntaf yn targedu staff rheng flaen y sector iechyd a gofal cymdeithasol yn ogystal â'r rheiny sy'n wynebu'r risg fwyaf o ddal yr haint, gan gynnwys y rheiny sy'n 80 oed neu'n hŷn.

Os ydych yn perthyn i un o'r categorïau hyn peidiwch â chysylltu â'ch meddyg teulu neu fferyllfa leol. Yn hytrach, arhoswch am wahoddiad gan eich bwrdd iechyd lleol a fydd yn cynnwys manylion ynglŷn ag ymhle a phryd y byddwch yn cael brechlyn COVID-19.



Bwyta'n iach i gadw'n iach

Gall treulio mwy o amser dan do a gwneud llai o'r pethau hynny rydym yn mwynhau eu gwneud, olygu ei bod yn fwy anodd cynnal y cymhelliant i baratoi prydau bwyd. Ceisiwch gynnal trefn a bwyta beth y gallwch.

Anelwch at o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd, fel eich bod yn cael digonedd o faetholion a fitaminau i'ch cynnal ac adeiladu eich imiwnedd. A pheidiwch ag anghofio bod ffrwythau neu lysiau rhewedig, sych neu din yr un mor dda â bwyd ffres, cyn belled nad ydynt wedi'u cadw mewn surop.

Gall prydau a diodydd poeth eich helpu i gadw'n gynnes, felly ceisiwch fwyta o leiaf un pryd poeth y dydd, megis powlen o gawl neu stiw. Tra bydd diodydd cynnes yn ystod y dydd

a chyn i chi fynd i'r gwely, yn eich helpu i gadw'n gynnes o'r tu mewn.

Aros yn egniol

Ceisiwch beidio ag aros yn llonydd am fwy nag awr ar y tro. Efallai na fydddech yn credu, ond gall ychydig o weithgarwch eich helpu i gynnal cryfder a symudedd a rhoi hwb i'ch imiwnedd. Mae tasgau bob dydd megis glanhau, golchi llestri, smwddio, a hwfro i gyd yn cyfrif fel gweithgarwch corfforol, felly nid oes angen i chi boeni am ymuno â champfa!

Gall bod yn actif eich cynhesu, codi eich calon a rhoi hwb i'ch lefelau egni hefyd. Felly, er efallai na fyddwch yn teimlo fel ei wneud ar y pryd, ceisiwch wneud ychydig bach, yn aml drwy gydol y dydd.



Gwirio eich sefyllfa ariannol

Mae nifer o gynlluniau cymorth ariannol a all eich helpu gyda'ch biliau ynni'r gaeaf hwn.

Mae'r rhan fwyaf o bobl a gafodd eu geni cyn neu ar 5 Hydref 1954 yn gymwys am Daliad Tanwydd Gaeaf sy'n daliad di-dreth rhwng £100 a £300 i'ch helpu gyda chostau gwresogi.

Os ydych yn cael Credyd Pensiwn, neu fudd-daliadau penodol eraill, telir Taliad Tywydd

Oer yn awtomatig i chi pan mae'r tymheredd ar 0°C (32°F) neu is am saith diwrnod ar ôl ei gilydd.

Gallech hefyd fod yn gymwys am Ostyngiad Cartref Cynnes ar eich bil trydan os ydych yn derbyn yr elfen Credyd Gwarant o Gredyd Pensiwn neu os ydych ar incwm isel. Cysylltwch â Chyngor Age Cymru am ragor o wybodaeth.

Lansio arolwg i bobl hŷn sy'n gofalu am anwyliaid

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru wedi lansio arolwg, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, i helpu i gael dealltwriaeth well o anghenion pobl 50 oed neu hŷn sy'n darparu cymorth di-dâl i deulu neu ffrindiau, ond nad ydynt yn ceisio unrhyw wasanaethau, gwybodaeth neu gymorth.

Mae gan Gymru'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn yn y DU, gyda mwy na 210,000 yn 50 oed neu'n hŷn, ac mae nifer fawr o'r

rhain yn 'ofalwyr cudd' nad ydynt yn ceisio gwasanaethau na chymorth ar gyfer eu rôl, neu hyd yn oed yn adnabod eu hunain fel gofalwyr. A heb gefnogaeth effeithiol, gall nifer o'r 'gofalwyr cudd' hyn ddod yn lluddedig ac yn ddifrifol wael eu hunain.

Mae'r arolwg yn agored i unrhyw un 50 oed neu hŷn yng Nghymru sy'n gofalu am aelodau o'r teulu neu ffrindiau oherwydd afiechyd corfforol neu feddyliol hirdymor, anabledd, neu henaint ac nad oes ganddynt gysylltiad â gwasanaethau cymorth gofal.

I gymryd rhan yn yr arolwg ewch i www.agecymru.org.uk/carerssurvey neu ffoniwch 029 2043 1555 am gopi papur o'r arolwg ac amlen ddychwelyd ragdaledig.

Cefnogi ein cymdogion hŷn y gaeaf hwn

Yn ogystal â'u helpu i gadw'n ddiogel, mae bod yn gymdogol tuag at bobl hŷn hefyd yn rhoi sicrwydd cynnes iddynt fod rhywun yno i'w helpu pe bai angen cymorth arnynt yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Yn gyntaf, gallwn roi rhif cyswllt i gymydog hŷn fel eu bod yn gwybod mai dim ond codi'r ffôn sydd angen am gymorth a chefnogaeth. Gallwn hefyd gynnig casglu siopa neu bresgripsiynau os yw hi'n mynd yn rhy dywyll neu oer i'ch cymydog fentro allan. Gallech hefyd ofyn i'ch awdurdod lleol am fag o halen am ddim i'w wasgaru ar eu llwybr troed os yw'r tywydd yn troi'n rhewllyd.

Ond, gallwn hefyd gynnig cyfeillgarwch yn ystod nosweithiau hir y gaeaf drwy gael sgwrs gyfeillgar ar y ffôn, neu bostio cerdyn 'yn meddwl amdanoch' drwy eu blwch post.



Gwirfoddoli gyda ni?

Os ydych yn awyddus i'n helpu i greu Cymru sy'n ystyriol o oed, pam na wnewch chi edrych ar y cyfleoedd gwirfoddoli niferus yn Age Cymru, o wirfoddoli anffurfiol i'n cynllun 'Ffrind Mewn Angen' i gyfleoedd mwy ffurfiol fel galwadau cyfeillgarwch, dod yn eiriolwr cymar i gymar neu arwain Taith Gerdded Nordig. Mae ein cyfleoedd ar gael ledled Cymru, ewch i'n gwefan am ragor o fanylion. www.agecymru.org.uk/volunteer

Cyngor Age Cymru

Am ragor o wybodaeth ynglŷn â'r holl wybodaeth a geir yn y rhifyn arbennig hwn o Age Matters, Cadw'n Gynnes yn y Gaeaf, cysylltwch â Chyngor Age Cymru. Gallwch ffonio, yn Gymraeg neu Saesneg, ar 0300 303 44 98 rhwng 9am a 4pm, dydd Llun i ddydd Gwener. Codir am alwadau ar gyfraddau lleol. Neu gallwch anfon neges e-bost i advice@agecymru.org.uk Mae llawer o adnoddau ar gael ar ein gwefan: www.agecymru.org.uk/advice

Cysylltu â Ni

Os oes gennych stori ar gyfer Age Matters yna cysylltwch â'r golygydd Michael Phillips ar 07794 366 224 neu e-bostiwch michael.phillips@agecymru.org.uk

Age Matters

Prif Olygydd: Victoria Lloyd,
Prif Weithredwr

Golygydd: Michael Phillips,
Rheolwr Cyfathrebu