

Haf 2019

Gwella Cartrefi, Newid Bywydau



Cartrefi Cynnes yn Arbed Bywydau

Mae gennym newyddion i gynhesu'r galon am flwyddyn i ddod o aelwydydd cynnes, ar ôl i ni gael grant o £74,000 grant o'r Cynllun Unioni Ynni ar gyfer ein gwaith i drechu tlodi tanwydd.

Caiff y rhan fwyaf o'r arian eu gwario'n uniongyrchol i droi cartrefi oer, llaith a drafftig i gartrefi fydd yn cadw'r preswylwyr hŷn ac agored i niwed sy'n byw ynddynt yn ddiogel, cynnes ac iach.

Yn ychwanegol, byddwn yn lledaenu'r gwres drwy ein timau Asiantaethau Gofal a Thrwsio lleol, yn ymchwilio ac yn dysgu am y llu o ddatrysiadau ymarferol a chreadigol a ddefnyddir i fynd i'r afael â chartrefi oer sydd mewn tlodi tanwydd. Rydym eisiau gwneud yn

siŵr fod pobl hŷn, ble bynnag maent yn byw yng Nghymru, yn manteisio i'r eithaf o arbenigedd cyfunol Gofal a Thrwsio.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn cynyddu'r sylw i'w gynllun tlodi tanwydd ei hun. Byddwn yn rhannu ein dealltwriaeth o fregusrwydd neilltuol pobl hŷn a phrofiad ymarferol o'r hyn sydd angen ei wneud. Rydym eisiau sicrhau fod cynllun tlodi tanwydd newydd Llywodraeth Cymru yn sicrhau gweithredu go iawn sy'n trawsnewid ansawdd cartrefi, a bywydau, pobl hŷn ledled Cymru.

TU MEWN...

Gwasanaeth newydd
Cymorth Dementia

Ffordd Fwy Deallus
o Ddefnyddio Ynni

Llwyddiant Mawr yr Wythnos
Ymwybyddiaeth o Syrthio

NEWYDDION YN GRYNO

Siop Ffeirio Saz

Diolch yn fawr i Saz Willey, un o ymddiriedolwyr Care & Repair Cymru, am godi dros £460 yn siop ffeirio Gofal a Thrwsio Cymru. Mae siop ffeirio dillad elusennol yn ffordd hwyliog i rannu dillad gyda ffrindiau, clirio pethau nad ydych yn eu gwisgo bellach a chodi arian ar gyfer achos agos at eich calon.

Dyweddodd Saz wrthym: “Fe wnaeth pawb a ddaeth draw i’n sioe ffeirio dillad fwynhau’r digwyddiad. Gellid atal miliynau o gilogramau o CO2 rhag mynd i’r atmosffer pe byddai mwy ohonom yn prynu dillad ail-law yn hytrach na rhai newydd. Roedd yn wych cael staff yr



Attic Project yn cymryd rhan, yn rhoi cyngor i bobl am sut i dacluso, pa gyfwisgoedd i’w dewis neu siarad am yr atgofion sydd gan eich holl ddillad. Rwy’n gefnogwr mawr i Gofal a Thrwsio ac wrth fy modd i godi arian ar gyfer achos mor werth chweil.”

Os hoffech drefnu siop ffeirio dillad ar gyfer Gofal a Thrwsio cysylltwch â Shealagh. llewellyn@careandrepair.org.uk

Dafydd i redeg Hanner Marathon Caerdydd

Mae Dafydd, Adeiladwr Gorau Cymru, yn gyffrous iawn y bydd yn rhedeg yn Hanner Marathon Caerdydd mis Hydref. Ei gyfaill rhedeg yw Ray Sherry, a fu’n cefnogi Gofal a Thrwsio ers i’w Fam gael help gyda chanllawiau ac addasiadau pan ddaeth adre o’r ysbyty. Dywedodd Ray,

“Mae’n wasanaeth gwych a roedd yn help mawr i Mam deimlo’n fwy hyderus am ddod adre. Rwy’n edrych am fwy o redwyr i ymuno â fi. Fe fyddwn i’n hoffi ffurfio tîm Gofal a Thrwsio a gadael i bobl wybod fod Gofal a Thrwsio yn elusen Gymreig sy’n helpu miloedd o bobl hŷn bob blwyddyn. Gan fod pobl yn byw’n hirach, mae angen i ni gyd gefnogi Gofal a Thrwsio fel y gallant ddal ati gyda’r gwaith da.”

Gwasanaeth newydd Cymorth Dementia

Cafodd Gofal a Thrwsio Cwm Taf ei gomisiynu gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf a Chyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful i ddarparu gwasanaeth cymorth arbennig i gleientiaid sy’n byw gyda dementia.

Dyweddodd Julia Burgess, fydd yn arwain y gwasanaeth ar draws Cwm Taf: “Rydym yn falch iawn i fod yn datblygu’r gwasanaeth newydd yma a byddwn yn gweithio gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a Chymdeithas Alzheimer i sicrhau fod cleientiaid sy’n byw gyda dementia a’u gofalcwyr yn cael y gefnogaeth maen nhw angen i’w cadw’n annibynnol ac yn ddiogel adre.”



Julia, Jemma a Beth, gweithwyr achos Cwm Taf fydd yn darparu’r gwasanaeth newydd

EIN PROSIECTAU AC YMGYRCHOEDD

Ffordd Fwy Deallus o Ddefnyddio eich Ynni

Mae Gofal a Thrwsio ar draws Cymru yn ymuno gyda Ynni Clyfar BG i helpu hysbysu ein cleientiaid am fanteision cael mesurydd deallus.

Mesuryddion deallus yw'r genhedlaeth newydd o fesuryddion nwy a thrydan sy'n disodli'r mesuryddion traddodiadol yn ein cartrefi. Maent yn mesur faint o nwy a thrydan rydych yn ei ddefnyddio, yn ogystal â'r gost ac yn dangos hyn ar declyn dangos cyfleus yn eich cartref.

Mae'r mesurydd deallus yn rhoi darlenniad mesurydd digidol ac yn anfon y darlenniad at eich cyflenwr ynni yn awtomatig o leiaf unwaith y mis, fel y byddwch yn derbyn biliau cywir ac nid amcangyfrif.

Mae hefyd yn ffordd arall o helpu'r amgylchedd. Drwy wybod faint o ynni rydych yn ei ddefnyddio, byddwch yn gwybod pa bethau bach y gallwch ei wneud i ostwng eich defnydd o ynni i arbed arian ar eich cyfer chi a helpu'r amgylchedd.

Dyweddodd Vera Brinkworth, Pennaeth Datblygu Busnes Care & Repair Cymru: "Gydag unrhyw dechnoleg newydd, gall pobl hŷn fod yn nerfus



neu ofnus am sut mae'n gweithio. Ond gyda 86% o bobl a gafodd fesurydd deallus yn dweud ei fod wedi newid sut maent yn defnyddio ynni yn eu cartref ac arbed arian iddynt, mae helpu ein cleientiaid i ddeall sut mae mesuryddion deallus yn gweithio, beth yw'r manteision a sut y gallant eu helpu i gymryd rheolaeth o'u defnydd ynni yn wirioneddol bwysig."

I gael mwy o wybodaeth am fesuryddion deallus, ffoniwch eich Asiantaeth Gofal a Thrwsio leol ar 0300 111 333 neu ymweld â: <http://bit.ly/2XlUVTQ>

Llwyddiant gwasanaeth newydd

Cafodd gwasanaeth newydd arloesol 'Ysbyty i Gartrefi Iachach' a gyflwynwyd gan Gofal a Thrwsio mewn deg ysbyty ledled Cymru dros gyfnod y gaeaf.

Nod y cynllun oedd cefnogi pobl hŷn ac agored i niwed i gael eu rhyddhau'n ddiogel o ysbytai i'w cartrefi, gyda ffocws ar atal ail-dderbyn drwy asesu 'iechyd' cartrefi pobl - a galluogi gwneud gwelliannau i gefnogi eu hiechyd a'u llesiant.

Gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru, cafodd y peilot dros 600 atgyfeiriad rhwng canol mis Ionawr a diwedd mis Mawrth, gan ddarparu 628 o welliannau cartref a hwyluso 320 o asesiadau budd-dal prawf modd.

Yn dilyn llwyddiant y cynllun mae Vaughan Gething, y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, wedi cymeradwyo estyniad i'r cynllun peilot.

Dyweddodd Mr Gething: "Rwy'n falch iawn i fedru cyhoeddi ymestyn y cynllun. Dangosodd y gwasanaeth ei fod yn cael effaith uniongyrchol a chadarnhaol ar gleifion, perthnasau a staff.

"Mae cefnogi pobl hŷn i gael eu rhyddhau'n gyflym a'u gwneud yn gysurus yn ddiogel yn eu cartrefi hyn, gan eu galluogi i fyw mor annibynnol ag sydd modd, o fudd i bob unigolyn a gwasanaeth cysylltiedig."

Wythnos Ymwybyddiaeth o Syrthio yn Llwyddiannus Iawn

Mae'r Wythnos Ymwybyddiaeth o Syrthio 2019 unwaith eto wedi profi'n llwyddiannus iawn wrth dynnu sylw at y neges bwysig nad yw syrthio yn rhan anochel o heneiddio.

Trefnwyd yr wythnos gan dair elusen genedlaethol yng Nghymru, Care & Repair Cymru, Age Cymru ac Age Connects, a'i chefnogi gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru.

Mae cwmpadau'n costio £2.3bn i'r GIG bob blwyddyn ac mae person hŷn yn marw yn y Deyrnas Unedig bob pump awr ar ôl syrthio. Mewn llawer o achosion, gellir gostwng y risgiau sy'n gysylltiedig gyda syrthio a hyd yn oed eu dileu gyda rhai newidiadau syml a rhad i'n hymddygiad.

Dyweddodd Neil Williams o Care & Repair Cymru sy'n cadeirio Tasglu Cenedlaethol Atal Syrthio Gofal Iechyd Darbodus: "Eleni fe wnaethom ofyn i swyddogion gofal sylfaenol, yn neilltuo feddygfeydd teulu, i neilltuo dau funud i siarad gyda'u cleifion hŷn am eu risg o syrthio.

"Cafodd poster ymgyrch Gweithredwch Heddiw eu dosbarthu i bob meddygfa deulu yng Nghymru i hyrwyddo'r neges a thynnu gwybodaeth bwysig i sylw'r cyhoedd, nad oeddent efallai wedi ei hystyried am sut i atal syrthio.

Dyweddodd Neil: "Cawsom ymateb cadarnhaol iawn gan lawer o feddygfeydd teulu sy'n hyrwyddo negeseuon ymwybyddiaeth syrthio a sut i weithredu."

Ychwanegodd Antonia Higgins, Rheolwr Practis Meddygfeydd Brynderwen a Minster yng Nghaerdydd: "Roedd yr ymgyrch Ymwybyddiaeth Syrthio yn ardderchog gan iddi atgoffa'r holl dîm Gofal Sylfaenol am y rhan y gallant ei chware wrth ostwng syrthio."

"Mae'r ymgyrch yma'n atgoffa pawb mewn Gofal Sylfaenol y gallwn i gyd chwarae rhan wrth gadw cleifion allan o'r ysbyty ac yn rhydd o anaf drwy sicrhau eu bod yn gwybod am y risgiau a pheryglon syrthio. Mae atal yn llawer gwell nag iachâd i ni gyd a dim ond ychydig o gwestiynau cyflym i'r cleifion sydd angen!"



Ymunwch â Chyfeillion Gofal a Thrwsio a'n helpu i gadw pobl hŷn yn ddiogel, cynnes ac annibynnol

Wyddech chi fod Gofal a Thrwsio yn elusen gofrestredig?

Rydym yn gwneud llawer mwy i bobl yn ein cymdeithas nag mae llawer o bobl yn sylweddoli. Gallwn gyflenwi'r rhan fwyaf o'n gwasanaethau yn gwbl ddi-dâl, diolch i gefnogaeth hael ein noddwyr a'n cyllidwyr.

Pa un ai ydych chi neu rywun agos atoch wedi elwa ar ein cefnogaeth, neu'ch bod ag awydd i helpu – dewch yn un o **Gyfeillion Gofal a Thrwsio** os gwelwch yn dda.

Gallwch ymuno yn www.careandrepair.org.uk neu cysylltwch â Sheleagh.Ilewellyn@careandrepair.org.uk a gofyn am gael gwneud cais post.



Ffoniwch ni ar **0300 111 3333** neu e-bost enquiries@careandrepair.org.uk
www.careandrepair.org.uk

ddod o hyd i ni ar



Mae Care & Repair Cymru yn elusen gofrestredig: Rhif elusen 1163542