



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cadw'n iach y gaeaf hwn

Yn Barod i Fynd

Yn Awgrymiadau i'ch helpu
i fentro allan unwaith eto

llyw.cymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cynwys

- 1** Cysylltiadau defnyddiol
- 2** Yn barod i fynd
- 2** Paratowch
- 5** Cadw'n iach y Gaeaf hwn
- 8** Prif awgrymiadau

Cysylltiadau defnyddiol

Isod mae gwybodaeth gyswllt sefydliadau a all roi cymorth ichi os byddwch ei angen, neu eich rhoi mewn cysylltiad gyda gwasanaethau a chefnogaeth sydd ar gael yn eich ardal.

Llinell Gyngor Age Cymru

0300 303 4498

Age Connects Cymru

029 2068 3600

Y Gymdeithas Alzheimer

0333 150 3456

Llinell Gymorth BAME

0300 222 5720

Y Groes Goch Brydeinig

0808 196 3651

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl CALL

0800 132 737

Llinell Gymorth Dementia CALL

0808 808 2235

Gofal a Thrwsio Cymru

0300 111 3333

Ymddiriedolaeth Gofalwyr

0300 772 9702

Carers Cymru

0808 808 7777

Gofal mewn Galar Cruse

0808 808 1677

Hourglass Cymru

(Action on Elder Abuse yn flaenorol)

0808 808 8141

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

03442 640 670

Llinell Gymorth RNIB Cymru

0303 123 9999

Cymdeithas Strôc

0303 3033 100

Versus Arthritis

0800 5200 520

Mae'n syniad da cadw'r rhifau hyn wrth law – ar yr oergell neu wrth ymyl y ffôn – rhag ofn y byddwch eu hangen y gaeaf hwn?

Yn barod i fynd

Cyn y pandemig, nid oeddem yn meddwl ddwywaith am fynd allan a chrwydro yn ein cymunedau – mynd i siopa neu gwrdd â ffrindiau, er enghraifft.

Ar ôl popeth sydd wedi digwydd ers y llynedd, gall pethau fel hyn deimlo'n anoddach nawr, a gwyddom fod llawer o bobl yn teimlo'n bryderus am ddechrau crwydro eto.

Ond mae gwneud y pethau hyn yn bwysig iawn ar gyfer ein hiechyd a'n llesiant, gan wneud i ni deimlo'n well yn gorfforol ac yn feddyliol.

Felly rydym wedi nodi rhai awgrymiadau ymarferol a fydd yn eich helpu i deimlo'n fwy parod ac yn hyderus i fynd allan eto, a gwneud y pethau rydych yn eu mwynhau – y pethau sy'n bwysig i chi.

Rydym hefyd wedi cynnwys rhai awgrymiadau a fydd yn eich helpu chi i gadw'n iach yn ystod misoedd y gaeaf, yn ogystal â manylion sefydliadau y gallwch gysylltu â nhw os ydych angen cymorth neu gefnogaeth.

Felly tarwch olwg a gwnewch yn siŵr eich bod chi'n Barod i Fynd.

Paratowch

Gall ychydig o gynllunio a pharatoi wneud byd o wahaniaeth a'ch helpu chi i deimlo'n fwy hyderus am fynd allan eto, yn enwedig os nad ydych chi wedi bod allan ers tro, neu'n teimlo ychydig yn bryderus.

Isod mae camau syml y gallwch eu cymryd a rhai pethau efallai yr hoffech feddwl amdanynt i helpu i sicrhau eich bod yn Barod i Fynd.

Y llwybr at lwyddiant

Mae'n bwysig ystyried sut y byddwch yn teithio, yn enwedig os nad oes gennych gar i'w ddefnyddio.

Os ydych chi'n cerdded i rywle, meddyliwch pa ffordd y byddwch yn mynd, a'r pellter – efallai y bydd taith a oedd yn hawdd ar droed o'r blaen yn anoddach nawr os nad ydych chi wedi bod mor egniol yn ystod y pandemig.

Os ydych chi'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwirio'r amserlenni. Bydd nifer o wasanaethau wedi newid o ganlyniad i'r pandemig. Efallai y byddai hefyd yn syniad meddwl am yr amseroedd y byddwch yn teithio os ydych yn bryderus am ddefnyddio gwasanaethau a all fod yn arbennig o brysur.

Dim ond bara a phapur newydd oedd ar y rhestr

Mae pob un ohonom wedi prynu mwy na'r bwriad mewn siop ar ryw adeg, ond mae'n bwysig peidio â chario gormod o bwysau, yn enwedig os ydych ar droed neu'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus.

Beth am lenwi bag plastig neu ddau gartref i roi syniad i chi eich hun o'r pwysau rydych chi'n gyfforddus yn ei gario – a chofiwch am ba hyd y byddai angen ichi ei gario hefyd. Gall bag cefn neu droli siopa fod yn ddefnyddiol.

Dylech hefyd feddwl am y math o siop y byddwch chi'n mynd iddi a pha un sydd fwyaf addas ar gyfer eich anghenion. Mae mwy o le i gadw pellter cymdeithasol mewn siopau mawr, er enghraifft, ond bydd angen ichi gerdded mwy o amgylch y siop o gymharu â siopau llai.

Ar eich sefyll

Os oes cyfyngiad ar y nifer o bobl a ganiateir mewn siop, caffi neu fusnes ar yr un pryd, efallai y bydd angen i chi sefyll y tu allan neu giwio am ychydig.

Pan ydyn ni gartref, yn anaml iawn y byddwn ni'n sefyll yn ein hunfan am gyfnod o amser. Pan fyddwn ni – i olchi'r llestri, er enghraifft – efallai y byddwn ni'n defnyddio'r sinc neu'r cownter i bwysu arno, weithiau heb sylweddoli.

Felly meddyliwch am ba mor gyfforddus fydddech chi yn sefyll heb gymorth. Gall hyn fod yn bwysig os oes angen ichi sefyll / ciwio y tu allan.

Gwisgo'n addas

Meddyliwch pa ddillad y byddwch yn eu gwisgo er mwyn cadw'n gynnes ac yn sych. Mae pawb yn gwybod pa mor gyflym y gall y tywydd newid yng Nghymru!

Rhowch wahanol ddewisiadau a haenau amdanoch gartref i ddechrau i roi syniad o'r hyn sy'n gyfforddus, a themlo pwysau unrhyw ddillad ychwanegol, fel côt gaeaf a all fod yn drwm.

Dylech hefyd ystyried pa esgidiau y byddwch yn eu gwisgo i fynd allan. Mae llawer ohonom wedi arfer gwisgo esgidiau ysgafn yn y tŷ, a gall eich esgidiau awyr agored fod yn drwm, neu gallant deimlo'n wahanol ar eich traed i'r hyn rydych wedi arfer ag o.

Gwisgwch yr esgidiau i wneud yn siŵr eu bod yn gyfforddus, nad ydynt yn llithrig, ac na fyddant yn eich rhoi mewn perygl o aglu neu syrthio.

Llwybr anwastad

Mae'n bwysig cofio y gall palmentydd ac arwynebau awyr agored eraill fod yn anwastad neu'n llithrig mewn tywydd garw. Gall hyn gynyddu'r risg o faglu neu syrthio.

Gall mynd am dro y tu allan i'ch cartref am gyfnodau byr bob dydd fod yn fuddiol iawn. Gallwch gynyddu'r pellter yn raddol er mwyn gwella eich hyder yn ogystal â'ch stamina.

Rhestr wirio

Cyn mynd allan, byddai'n ddefnyddiol ichi wirio'r rheolau / cyfyngiadau diweddaraf a all fod mewn grym, a rhoi gwybod i rywun eich bod yn picio allan os yw hynny'n bosibl.

Cofiwch fynd â'r pethau canlynol gyda chi:

- hylif diheintio dwylo
- gorchuddion wyneb (os oes angen y rhain neu os ydych yn dewis gwisgo un)
- eich ffôn symudol (os oes gennych chi un)
- bagiau siopa
- unrhyw sbectolau, cymhorthion clyw neu gymhorthion symudedd yr ydych eu hangen pan fyddwch allan.

Gall ychydig o gymorth wneud byd o wahaniaeth

Bydd angen cymorth ar bob un ohonom weithiau, er y gall fod yn anodd gofyn am y cymorth hwnnw.

Ond cofiwch y gall mynd allan gyda'ch ffrindiau neu'ch teulu, neu wirfoddolwr lleol a all roi cymorth ichi os ydych ei angen, wneud byd o wahaniaeth a'ch helpu i deimlo'n fwy hyderus wrth ichi ddechrau crwydro mwy.

Mae llawer iawn o bethau'n digwydd mewn cymunedau ar draws Cymru i sicrhau y gall pobl gael cymorth os byddant ei angen. Gallwch gysylltu â llinell gymorth Age Cymru i gael gwybodaeth am yr hyn sydd ar gael yn eich ardal chi, neu os oes gennych fynediad i'r rhyngwyd ewch i Dewis Cymru – www.dewis.cymru/

Llinell Gyngor Age Cymru: **0300 303 44 98.**

Cadw'n Iach y Gaeaf hwn

Wrth i ni fynd yn hŷn, gall y tywydd oer gael mwy o effaith ar ein hiechyd a'n llesiant, ac efallai y bydd yn anoddach i ni wella o unrhyw anfadwch yn ystod y gaeaf.

Ond mae llawer o bethau syml y gallwn ni ei wneud i'n helpu i gadw'n gynnes ac yn iach yn ystod y gaeaf.

Symud

Gall ychydig bach o ymarfer corff eich helpu i gadw'n gryf ac yn hyblyg, a gallwch gynnwys pob math o ymarferion syml yn eich diwrnod arferol er mwyn cadw symudedd.

Mae gan **Age Cymru** lawer o gyngor ac awgrymiadau am ffyrdd o gadw'n egniol. Beth am eu ffonio ar **0300 303 44 98** a darganfod beth all weithio i chi?

Bwyta'n iach

Weithiau, gall fod yn anodd paratoi prydau a gwneud yn siŵr bod ein deiet yn iach ac yn amrywiol, ond mae'n bwysig ein bod ni'n bwyta'n iach, yn enwedig yn ystod misoedd y gaeaf.

Drwy gynllunio eich prydau ar gyfer yr wythnos, gall fod yn haws cadw trefn a helpu i leihau gwastraff bwyd.

Cadw'r cartref yn gynnes

Mae'n bwysig ceisio sicrhau eich bod yn cynhesu eich cartref i dymheredd sefydlog a chyfforddus drwy gydol y dydd.

Os ydych chi'n cael trafferth talu costau cynhesu eich cartref, efallai y bydd cymorth ar gael gan eich cyflenwr ynni drwy'r Cynllun Gostyngiadau Cartref Cynnes.

Efallai y gall **cynllun Nyth** Llywodraeth Cymru roi cymorth i chi wneud eich cartref yn fwy effeithlon o ran ynni, a all helpu i leihau eich biliau ynni. Ffoniwch nawr ar **0808 808 2244**.

Gall **Gofal a Thrwsio Cymru** hefyd wneud addasiadau i'ch cartref i'ch helpu i gadw'n gynnes, yn ddiogel ac yn iach. Ffoniwch **0300 111 3333** i gael rhagor o wybodaeth.

Haenau cynnes

Gwisgo sawl haen o ddillad yw'r ffordd orau o gadw'n gynnes os ydyn ni'n mynd allan y gaeaf hwn, a chofiwch wisgo het a menig – hyd yn oed os nad ydych eu hangen yn syth.

Gall ein dewis o esgidiau fod yn bwysig hefyd – gwnewch yn siŵr eich bod yn gwisgo esgidiau gwrth-ddŵr ac nad ydynt yn llithrig, yn enwedig mewn tywydd garw.

I gael rhagor o wybodaeth am gadw'n iach y gaeaf hwn, cysylltwch â llinell gyngor **Age Cymru's** ar **0300 303 44 98** neu ewch i wefan lechyd Cyhoeddus Cymru: www.icc.gig.cymru/

Pigiad Atgyfnerthu COVID

Bydd y pigiad atgyfnerthu COVID yn helpu i wneud yn siŵr bod yr amddiffyniad o'ch dos cyntaf a'ch ail ddos yn parhau dros y gaeaf, ac yn helpu i'ch diogelu rhag amrywiolion newydd.

Bydd pawb dros 50 oed, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen a phobl â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes (pobl yng ngrwpiau blaenoriaeth un i naw) yn cael cynnig dos atgyfnerthu o'r brechlyn COVID-19. Byddwch yn cael gwahoddiad pan ddaw eich tro chi.



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Iechyd meddwl: Mae'n iawn peidio â bod yn iawn

Er nad ydym yn siarad amdano yn aml, bydd y pandemig a phopeth sydd wedi digwydd ers y llynedd wedi cael effaith ar iechyd meddwl llawer ohonom.

Os ydych chi'n bryderus am y ffordd rydych chi'n teimlo, neu os ydych chi'n cael anawsterau iechyd meddwl, mae **Llinell Wrando Iechyd Meddwl CALL** yn llinell gymorth sy'n rhoi gwrandawriad a chymorth emosiynol yn ymwneud ag iechyd meddwl, ac mae ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Gall CALL hefyd eich cyfeirio at gymorth yn eich cymuned ac ystod o wybodaeth ar-lein.

Ffoniwch **0800 132 737**, anfonwch **y gair "help" i 81066** neu ewch i [callhelpline.org.uk](https://www.callhelpline.org.uk).

Brechriad rhag y fflw

Gall fflw ein gwneud yn ddifrifol wael, yn enwedig wrth inni fynd yn hŷn. Y ffordd orau o'n hamddiffyn ni ein hunain yw cael brechriad rhag y fflw.

Mae gan bawb sy'n 50 oed a hŷn hawl i gael brechriad rhag y fflw gan eu meddyg teulu neu eu fferylllydd eleni. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud apwyntiad nawr.

CALM

Gall defnyddio'r acronym CALM eich helpu i ofalu am eich teimladau, eich corff, eich meddyliau a'r hyn rydych chi'n ei wneud.

Creu amser i ymlacio – cymryd seibiant, ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar.

Anghenion sylfaenol – meddwl yn ofalus am eich cwsg, ymarfer corff a maeth.

Llunio meddylfryd newydd – osgoi gwrando ar sŷn, llai o amser yn dilyn y cyfryngau, meddwl am y presennol.

Moddion i'ch meddwl – gwneud pethau sy'n dod â llawenydd i chi a thynnu eich meddwl oddi ar bethau sy'n eich poeni.

Cadw mewn cysylltiad

Mae cadw mewn cysylltiad gyda'r bobl sy'n annwyl i ni yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i'r ffordd rydyn ni'n teimlo. Gall hynny gynnwys cwrdd wyneb yn wyneb, neu sgwrsio dros y ffôn.

Mae llawer o bobl hefyd wedi bod yn gwneud galwadau fideo yn ystod y pandemig, ac mae llawer o gymorth ar gael i'ch helpu i fynd ar-lein os hoffech roi cynnig arni. Gallwch ddarganfod mwy am yr hyn sydd ar gael yn eich ardal drwy ffonio **Cymunedau Digidol Cymru** ar **0300 111 5050**.

Os ydych chi'n teimlo'n unig ac eisiau sgwrs gyfeillgar gyda rhywun, gall, **Age Cymru** helpu. Mae llawer o bobl wedi gwneud ffrindiau oes, neu wedi mwynhau sgwrs o bryd i'w gilydd, drwy ddefnyddio'r gwasanaethau cyfeillgarwch. Ffoniwch **0300 303 44 98** i ddarganfod mwy.

Bydd **Re-engage** (Contact the Elderly yn flaenorol) hefyd yn dechrau cynnal digwyddiadau cymdeithasol eto yn fuan (pan fydd hynny'n ddiogel). Gall y rhain fod yn ffordd ardderchog o gwrdd â phobl newydd a gwneud cysylltiadau newydd. Gallwch gysylltu â nhw drwy ffonio **0800 716 543**.

Ymdopi â galar

Gall colli rhywun sy'n annwyl i ni gael effaith enfawr arnom yn emosiynol – boed yn bartner, aelod o'r teulu, ffrind neu anifail anwes, ni ddylai unrhyw un ddioddef galar ar ei ben ei hun – mae cymorth ar gael.

Gallwch gysylltu â **Gwasanaethau Profedigaeth Cruse** drwy ffonio **0808 808 1677** neu ewch i'w gwefan i gael rhagor o wybodaeth a chyngor. Ewch i – www.cruse.org.uk – i gael manylion cyswllt eich cangen agosaf.

Eich diogelu chi eich hun rhag troseddau a sgamiau

Mae troseddwyr yn arbenigo mewn ffugio bod yn bobl neu'n sefydliadau rydych yn ymddiried ynddynt, hyd yn oed yr heddlu. Gallant eich targedu dros y ffôn, e-bost, neges destun, ar y cyfryngau cymdeithasol neu ar garreg eich drws.

Byddant yn ceisio eich twyllo i brynu nwyddau neu wasanaethau nad ydynt yn bodoli, neu'n ceisio eich annog i rannu manylion ariannol neu wybodaeth bersonol.

Gall pob un ohonom ddiogelu ein hunain yn erbyn troseddau a sgamiau. Os oes rhywun yn cysylltu â chi'n ddirybudd, cofiwch:

Pwyllwch: Arhoswch i feddwl cyn talu arian neu roi gwybodaeth.

Heriwch: A allai fod yn gais ffug? Mae'n iawn ichi wrthod neu anwybyddu unrhyw gais. Dim ond troseddwyr fydd yn ceisio eich brysio neu greu panig.

Diogelwch: Cysylltwch â'ch banc yn syth os ydych chi'n meddwl eich bod wedi dioddef sgâm, a rhowch wybod i **Action Fraud** drwy ffonio **0300 123 2040**.

Cymorth i ddiodefwr camdriniaeth

Os ydych chi'n cael eich cam-drin, yn poeni eich bod mewn perygl, neu'n pryderu am rywun arall, mae'n bwysig eich bod chi'n ceisio cymorth. Gwyddom y gall hyn fod yn anodd iawn, ond peidiwch â dioddef yn dawel.

Fe allech gael cymorth, cyngor a chefnogaeth am ddim gan **Linell Gymorth Byw Heb Ofn** (ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos) drwy ffonio **0808 8010 800**.

Os ydych chi'n credu eich bod chi neu rywun arall mewn perygl o niwed, cysylltwch â'r heddlu drwy ffonio **999**.

Ydych chi'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd?

Gall y gaeaf arwain at gostau cynyddol, fel costau gwresogi, felly mae'n bwysig eich bod yn cael yr holl gymorth ariannol y mae gennych hawl i'w gael.

Amcangyfrifir fod **oddeutu £200m** heb ei hawlio yng Nghymru y llynedd – arian a ddylai fod ym mhocedi pobl hŷn.

Mae'n hawdd iawn canfod a ydych chi'n cael y cymorth y mae gennych hawl i'w gael – gall sefydliadau **Age Cymru** a **Chyngor ar Bopeth** lleol eich helpu – a gall hawlio'r hyn sy'n ddyledus ichi wneud gwahaniaeth mawr i'r arian sydd gennych.

Prif awgrymiadau

- Symudwch cymaint â phosibl a cheisiwch fwyta'n iach.
- Cadwch eich hun a'ch cartref yn gynnes. Gwisgwch haenau!
- Manteisiwch ar y pigiad atgyfnerthu rhag COVID a'r brechlyn rhag y ffliw pan fydd y rhain yn cael eu cynnig ichi.
- Meddyliwch am eich iechyd meddwl a cheisiwch ddod o hyd i amser i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn hawlio'r holl gymorth ariannol y mae gennych hawl i'w gael – gall wneud gwahaniaeth mawr.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth os ydych ei angen – mae angen cymorth ar bawb o bryd i'w gilydd. Mae sefydliadau ar hyd a lled Cymru a all eich helpu mewn amryw o wahanol ffyrdd y gaeaf hwn.