



CYLCHLYTHYR Y Comisiynydd

Y diweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

//

Gwanwyn 2019



AR Y CLAWR:

Darlun o Gynhadledd Flynyddol Cymru Egniol ym Mhorthcawl sydd ar y clawr y mis hwn. Roedd y Comisiynydd, Barwnes Gale a Chadeirydd Cymru Egniol, John Davies, 'yn gynnwrf i gyd' ar ôl i westai arbennig ymuno â nhw.

Gallwch ddarganfod mwy am Cymru Egniol a'r gwaith mae'n ei wneud ar gyfer pobl hŷn drwy edrych ar www.activewales.org.uk

Y TU MEWN:

- Strategaeth y Comisiynydd
- Rhannu eich profiadau
- Newidiadau i gefnogaeth ariannol i bobl hŷn
- Pontio'r cenedlaethau
- Datblygu Hawliadau Ariannol
- Y Gwasanaeth Teleofal ym Mro Morgannwg
- Frechiad rhag yr Eryr

Gwneud Cymru y lle gorau yn y byd i fynd yn hŷn

Ym mis Ebrill, cyhoeddodd y Comisiynydd ei strategaeth dair blynedd, sy'n nodi ei blaenoriaethau a'r camau y bydd yn eu cymryd i helpu i wneud Cymru y lle gorau yn y byd i heneiddio.

Bydd y Comisiynydd a'i thîm yn canolbwyntio ar weithredu i roi terfyn ar wahaniaethu a rhagfarnu ar sail oedran, rhoi diwedd ar gam-drin pobl hŷn a galluogi pawb i heneiddio'n dda. Byddant yn cyflawni ystod eang o waith yng nghyswllt pob un o'r prif flaenoriaethau hyn.

Yn ogystal â hyn, bydd y Comisiynydd yn parhau i weithio gydag ystod eang o bartneriaid er mwyn dylanwadu ar bolisiau ac arferion yn lleol ac yn genedlaethol; monitro a chraffu ar waith cyrff cyhoeddus a'u dal i gyfrif pan fo angen; canfod, dathlu a hyrwyddo arferion da; ymgysylltu â phobl hŷn o bob cefndir; a rhoi cymorth a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn drwy fy ngwasanaeth gwaith achos.

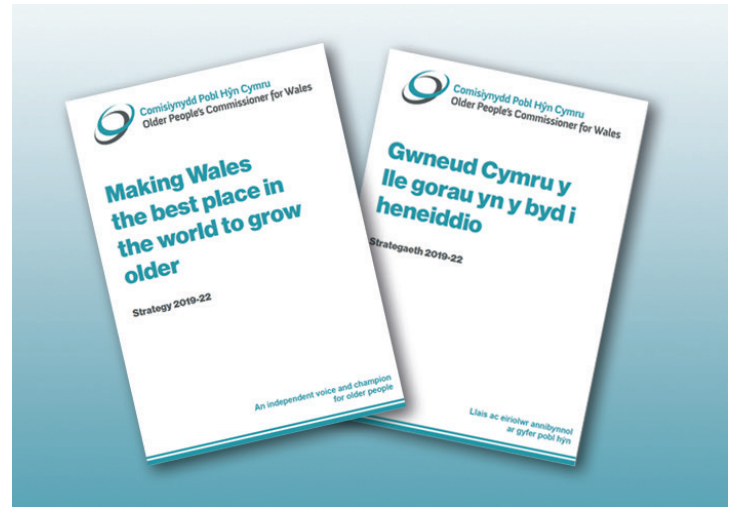
Datblygodd y Comisiynydd ei strategaeth – Gwneud Cymru y lle gorau yn y byd i heneiddio – ar ôl llawer o ymgysylltu ac ymgynghori â phobl hŷn a rhanddeiliaid ledled Cymru, a wnaeth rannu eu profiadau, eu safbwyntiau a'u syniadau yng nghyswllt y newid sy'n angenrheidiol i wella bywydau pobl hŷn a'r ffyrdd y gellid cyflawni'r newid hwn.

Mae gan Gymru lawer o bethau y gall ymfalchïo ynddynt o ran y gwaith mae'n ei wneud i wella bywydau pobl hŷn, a dywedodd llawer o'r bobl hŷn y mae'r Comisiynydd wedi siarad â nhw bod heneiddio wedi bod yn brofiad cadarnhaol.

Nid yw hyn yn wir i bawb, fodd bynnag, yn enwedig i'r rhai sydd fwyaf agored i niwed. Mae angen gwneud llawer mwy i sicrhau bod pob person hŷn yn gallu cael yr ansawdd bywyd gorau, yn gallu cadw'n heini a chymryd rhan, a chael mynediad at y gwasanaethau a'r cymorth sydd ei angen arnynt, ac i wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Mae gan y Comisiynydd rôl unigryw i'w chwarae wrth fwrw ymlaen â'r blaenoriaethau a nodwyd yn fy strategaeth, ond bydd hefyd yn gweithio i annog eraill i fwrw ymlaen â'r materion hyn a chydweithio i gyflawni'r newidiadau sydd eu hangen. Yr unig ffordd o wneud hynny yw drwy ymdrech gydunol a chyson ar draws y gymdeithas.

I ddarllen Strategaeth y Comisiynydd a Rhaglen Waith 2019-20, sy'n darparu rhagor o fanylion am y camau y bydd yn eu cymryd a'r gwaith y bydd yn ei wneud yn y flwyddyn a ddaw, ewch i <http://www.olderpeoplewales.com/wl/Publications/strategy.aspx>.



Cyhoeddodd y Comisiynydd ei strategaeth ym mis Ebrill

Rhannwch eich profiadau o geisio cael gafael ar wybodaeth am wasanaethau cymdeithasol

Ers 2016, mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru ddyletswydd gyfreithiol i ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i helpu pobl i gael mynediad at wasanaethau gofal a chymorth. Rhaid iddynt ddarparu gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael yn yr ardal lleol, a darparu cyngor a chymorth ar sut i gael gafael ar ofal a chymorth.

Mae'n hanfodol bod y gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth hyn yn hygyrch i bawb, gan eu bod yn aml yn cael eu hystyried yn 'ddrws ffrynt' i'r gwasanaethau cymdeithasol, a dylid darparu eu gwybodaeth, cyngor a chymorth mewn amrywiaeth o ffyrdd - er enghraifft, dros y ffôn, drwy gyfarfod wyneb yn wyneb, neu ar-lein.

Mae'r Comisiynydd eisiau gweld pa mor hawdd yw hi i bobl hŷn gael gwybodaeth, cyngor a chymorth am ofal a chymorth yn eu hardal, ac mae hi eisiau clywed eich profiadau o gael mynediad at wasanaethau cymdeithasol. Fe fydd hi hefyd yn gweithio gyda gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth awdurdodau lleol i nodi arfer da y gellid ei gyflwyno'n ehangach ledled Cymru.

Os ydych chi (neu rywun rydych chi'n ei adnabod) wedi cysylltu â'ch awdurdod lleol (neu sefydliad sy'n gweithio ar ran eich awdurdod lleol) i gael gwybod am y gofal a'r cymorth sydd ar gael yn eich ardal, rydym eisiau clywed gennych chi.

I rannu eich profiadau, ffoniwch ni ar 03442 640 670, e-bostiwch ask@olderpeoplewales.com neu ysgrifennwch atom: Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Adeiladau Cambrian, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FL.

Rydym yn edrych ymlaen at glywed gennych chi'n fuan!

Rhannu eich profiadau o deithio i wasanaethau iechyd

Mae llawer o'r bobl hŷn mae'r Comisiynydd a'i thîm wedi cwrdd a siarad â nhw ledled Cymru wedi bod yn tynnu sylw at yr heriau maen nhw'n gallu eu hwynebu wrth deithio i apwyntiadau gyda'u meddyg teulu neu yn yr ysbyty.

I'w helpu i nodi sut byddai modd gwella'r drafnidiaeth i'r gwasanaethau hyn, yn ogystal â'r arferion da sy'n cael eu dilyn, hoffai'r Comisiynydd glywed am eich profiadau chi o deithio i wasanaethau iechyd.

Gallwch rannu eich profiadau drwy lenwi arolwg byr. Mae modd ei lenwi ar-lein yn www.olderpeoplewales.com neu ffoniwch 03442 640 670 i ofyn am gopi papur. Mae croeso i chi rannu'r arolwg ag aelodau teuluol neu ffrindiau a allai fod eisiau rhannu eu profiadau nhw.

Os ydych yn dymuno cael mwy o wybodaeth am y gwaith hwn neu'r arolwg, cysylltwch â Catherine Evans O'Brien, Arweinydd Iechyd a Gofal y Comisiynydd ar 029 2044 5030 neu catherine.evansobrien@olderpeoplewales.com.

Gallai newidiadau i gymorth ariannol adael pobl hŷn yng Nghymru £600 y mis yn waeth eu byd, yn ôl rhybudd y Comisiynydd

Mae'r Comisiynydd wedi galw ar Lywodraeth San Steffan i atal newidiadau sydd ar fin digwydd i Credyd Pensiwn a Chymhwyster Budd-dal Tai oherwydd pryderon am yr effaith y byddant yn ei chael ar bobl hŷn.

Mae'r Comisiynydd yn pryderu y gallai cyplau 'oedran cymysg', lle mae un partner yn is nag oedran pensiwn y wladwriaeth, fod bron i £600 y mis yn waeth eu byd dan y system newydd arfaethedig, gyda chyplau'n gorfod hawlio Credyd Cynhwysol nes bod y ddau bartner yn cyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth.

Mae hi'n neilltuol o bryderus am yr effaith sylweddol y gallai'r newidiadau ei chael ar incwm menywod sydd eisoes wedi eu heffeithio gan gydraddoli cyflym Oedran Pensiwn y Wladwriaeth (menywod WASPI) a'r rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Dywedodd Heléna Herklots CBE, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru:

"Ers i'r newidiadau hyn gael eu cynnig, mae nifer y bobl hŷn sy'n byw mewn tlodi yng Nghymru wedi cynyddu i'r lefel uchaf ers 2005, ac amcangyfrifir bod 1 o bob 5 o bobl hŷn yn byw mewn tlodi erbyn hyn.

"Bydd y newidiadau arfaethedig yn cael effaith niweidiol ar lawer o bobl hŷn sydd eisoes yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, a dyna pam rwy'n galw ar Lywodraeth San Steffan i wrthdroi ei phenderfyniad i weithredu newidiadau i gymhwyster ar gyfer Credyd Pensiwn a Budd-dal Tai."

Yn ei llythyr at yr Ysgrifennydd Gwladol dros Waith a Phensiynau, Amber Rudd AS, mae'r Comisiynydd wedi dweud, os caiff y newidiadau eu datblygu, bod yn rhaid rhoi trefniadau trosiannol ar waith i liniaru effaith y newidiadau, diogelu'r rhai fydd yn cael eu heffeithio a sicrhau eu bod cael digon o amser i addasu.

Ochr yn ochr â hyn, mae'r Comisiynydd hefyd wedi galw ar Lywodraeth San Steffan i gyflwyno ymgyrch i godi ymwybyddiaeth ynghylch Credyd Pensiwn, sy'n cael ei hawlio gan ddim ond 60% o'r rhai sy'n gymwys ar hyn o bryd.

Ychwanegodd y Comisiynydd:

"Mae'n hanfodol bod pobl hŷn sy'n ei chael hi'n anodd yn ariannol yn hawlio'r holl gymorth ariannol y mae ganddynt hawl i'w gael. Fodd bynnag, amcangyfrifir bod pobl hŷn yng Nghymru yn colli tua £170 miliwn bob blwyddyn mewn Credyd Pensiwn heb ei hawlio - arian a allai wneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w sefyllfaoedd ariannol, yn ogystal â'u hiechyd a'u llesiant.

"Gan hynny, mae'n hanfodol bod mwy yn cael ei wneud i sicrhau bod pobl hŷn yn deall yr hyn y gallant fod â hawl i'w gael ac yn gallu cael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt i hawlio'r hawliau hyn."

Pontio'r cenedlaethau yn hanfodol, medd Comisiynwyr

Mae cyfleoedd i bobl o wahanol oedran ddod ynghyd a chreu cyswllt mewn ffordd sy'n golygu rhywbeth yn holl-bwysig i gryfhau ein cymunedau a phontio'r cenedlaethau.

Dyna oedd y neges ar y cyd gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Comisiynydd Plant Cymru a Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru ar Ddiwrnod Ewropeaidd Pontio'r Cenedlaethau (29 Ebrill).

Mae'r diwrnod, a sefydlwyd yn 2008 ac sy'n cael ei gefnogi ar draws Ewrop, yn hyrwyddo manteision cynlluniau a gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau ac yn annog gwleidyddion a'r rhai sy'n llunio polisiau i ystyried beth y gallant ei wneud i bontio mwy rhwng y cenedlaethau.

Dywedodd Heléna Herklots CBE, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru:

“Ers i mi ymgymryd â'r swydd yr haf diwethaf, rwyf wedi ymweld â nifer o brosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau ledled Cymru ac wedi gweld dros fy hun y manteision sy'n deillio ohonynt i bawb sy'n cymryd rhan.

“Ond mae'r mathau hyn o brosiectau hefyd yn dod â manteision ehangach a gallant chwarae rhan allweddol yn helpu i fynd i'r afael â materion fel rhagfarn a gwahaniaethu ar sail oedran a gwneud ein cymunedau yn fwy ystyriol o bobl hŷn, rhywbeth sydd o fudd i bobl o bob oedran.

“Dros y blynyddoedd diwethaf, fodd bynnag, rydym wedi gweld ein cenedlaethau hŷn ac iau yn cael eu gosod yn erbyn ei gilydd, yn fwyaf diweddar mewn adroddiad gan Dŷ'r Arglwyddi, ac mae arwyddion fod dicter rhwng y cenedlaethau ar gynnydd efallai. Dyna pam mae hi mor bwysig cryfhau'r syniad o bontio'r cenedlaethau a dod â phobl o genedlaethau gwahanol at ei gilydd er mwyn i ni allu dysgu gan ein gilydd, gweithio gyda'n gilydd, herio pob myth a stereoteip a dathlu'r holl bethau sydd gennym yn gyffredin, y pethau sy'n ein huno ni gyd.”

Meddai Comisiynydd Plant Cymru, Sally Holland:

“Mae'n bwysig cofio mor fuddiol y gall hi fod i'n plant i dreulio amser gyda phobl hŷn, ac i'r gwrthwyneb. Rydw i wedi gweld llawer o ysgolion yn sefydlu grwpiau pontio'r cenedlaethau dros y blynyddoedd diwethaf ac maen nhw'n cael cymaint o fudd yn sgil hynny. Mae'r grwpiau hyn yn dod â chartrefi'r rhai sydd â dementia yn fyw drwy chwarae, dawn a chaneuon plant, neu drwy sefydlu manau i bobl hŷn a phobl ifanc sgwrsio, rhannu sgiliau a chwarae gemau bwrdd. Rwy'n falch fod y Comisiynydd Pobl Hŷn a minnau wedi chwarae rhan yn helpu i annog sefydlu'r grwpiau hyn drwy ein hadnodd ar y cyd ar gyfer ysgolion a chymunedau.

“Yn ogystal â bod yn gyfle i sefydlu perthynas, i blant mae'r mathau hyn o weithgareddau hefyd yn hybu eu sgiliau cyfathrebu, yn eu helpu i ddysgu doniau newydd a datblygu'n aelodau hyderus a gwerthfawr o gymdeithas – rhinweddau a fydd yn rhai buddiol iawn iddynt am weddill eu bywydau.

“Mewn cymdeithas lle mae rhaniadau wedi dod yn fwyfwy amlwg yn ystod proses Brexit, gall grwpiau pontio'r cenedlaethau fod yn hafan fach sy'n ailgodi'r pontydd rhyngom, lle'r ydym yn sylweddoli fod gennym fwy yn gyffredin na'r hyn sy'n ein rhannu.”

Dywedodd Sophie Howe, Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru:

“Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn gosod disgwyliadau clir ar gyrff cyhoeddus yng Nghymru i gynnwys pobl ym mhob penderfyniad perthnasol. Dylai gweithio gyda chymunedau a chenedlaethau o bob oedran fod wrth galon gwaith llunio polisi yng Nghymru. Mae'r ddeddfwriaeth yn dweud bod rhaid inni wneud penderfyniadau sy'n diwallu anghenion cenedlaethau'r presennol heb beryglu gallu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion hwythau.

“O gynnal cyfarfodydd bord gron ar sgiliau pontio'r cenedlaethau, yn cynnwys mentora o chwith yn ein academi arweinyddiaeth cenedlaethau'r dyfodol ac ymweld â mudiadau ieuenctid ac ysgolion, rydw i bob amser yn chwilio am ffyrdd newydd o gymell gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau.

“Rwy'n galw ar bob corff cyhoeddus i chwilio am ffyrdd arloesol o annog a chefnogi gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau - un enghraifft o hyn yw'r rhaglen i bontio'r cenedlaethau yng Ngwent, 'Ffrind i Mi', lle mae'r celfyddydau a diwylliant yn cael eu cynnwys yn y gweithgareddau. Mae ein nod o greu Cymru o gymunedau cydlynus yn golygu sicrhau ein bod yn gwerthfawrogi pobl o bob oed, ac yn creu manau lle gallwn greu perthynas â'n gilydd. Rydym yn gwybod bod gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau yn cyfrannu at fyw bywydau iachach ac at gael cymunedau mwy diogel.”

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn sefydlu prosiect neu weithgaredd pontio'r cenedlaethau, mae rhagor o wybodaeth ac amrywiaeth eang o adnoddau ar gael o hwb #CenedlaethauYnghyd, adnodd a lansiwyd gan y Comisiynydd Pobl Hŷn a'r Comisiynydd Plant yn 2017.

Mae'r hwb yn cynnwys cyfres o fideos lle mae pobl iau a hŷn yn tynnu sylw at fanteision bod yn rhan o grŵp pontio'r cenedlaethau ar sail eu profiadau nhw eu hunain, cynllun gwrs i helpu plant ysgol i ystyried sut y gallent ddatblygu grŵp pontio'r cenedlaethau yn eu hysgol ac amrywiaeth eang o wybodaeth ar sut i sefydlu grŵp pontio'r cenedlaethau.

Gallwch ganfod hwb adnoddau #CenedlaethauYnghyd yma: <http://www.olderpeoplewales.com/wl/intergenerational/resources.aspx>

Y Comisiynydd yn croesawu adroddiad ar ddatganoli hawliadau ariannol

Gan ymateb i adroddiad Dadansoddi Ariannol Cymru 'Devolving Welfare: How well would Wales fare?', dywedodd Heléna Herklots CBE, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru:

“Rwy'n croesawu'r adroddiad a gyhoeddwyd heddiw, sy'n cynnwys mwy o dystiolaeth i gefnogi'r achos dros ddatganoli'r gwaith o reoli nifer o hawliadau ariannol i Gymru.

“Pe bai Llywodraeth Cymru yn rheoli'r hawliadau hyn, byddai'n gallu mabwysiadu ymagwedd wahanol at sut caiff hawliadau eu defnyddio i gefnogi pobl hŷn i gael sicrwydd ariannol.

“Rydym ni eisoes wedi gweld Llywodraeth yr Alban yn cynyddu faint o gymorth a ddarperir drwy'r Lwfans Gofalwyr, ac fe ellid defnyddio'r cyllid ychwanegol posibl a nodir yn yr adroddiad hwn i wella hyn yn ogystal â hawliadau eraill i bobl hŷn.

“Yn y bôn, byddai datganoli'r pwerau hyn yn galluogi Llywodraeth Cymru i ailddiffinio argraff pobl o fuddaliadau lles er mwyn ystyried yr hawliau a'r hawliadau a ragwelwyd yn wreiddiol.

“Fodd bynnag, gallai Llywodraeth Cymru wneud mwy nawr i gynyddu nifer y bobl sy'n hawlio'r rhain a hawliadau eraill, fel Credyd Pensiwn. Nifer fach iawn sy'n eu hawlio ar hyn bryd, sy'n golygu bod llawer o bobl hŷn yn colli allan ar filoedd o bunnoedd y flwyddyn - arian y mae ganddynt yr hawl i'w gael.”

Gallwch ddarllen yr adroddiad yma: <https://bit.ly/2HuOVmt>

Comisiynydd yn gwrthod canfyddiadau adroddiad ar Fynd i'r Afael â Thegwch Rhwng y Cenedlaethau

Ym mis Ebrill, fe wnaeth y Comisiynydd herio galwadau gan Bwyllgor Dethol Tŷ'r Arglwyddi ar Degwch a Darpariaeth Rhwng y Cenedlaethau i ddileu hawliau ariannol hanfodol i bobl hŷn fel ffordd o gynyddu'r cymorth a'r cyfleoedd sydd ar gael i bobl iau.

Wrth ymateb i'r adroddiad, dywedodd y Comisiynydd:

“Mae'n siomedig unwaith eto ein bod ni'n gweld ein cenedlaethau hŷn ac iau yn cael eu gosod yn erbyn ei gilydd dan faner hyrwyddo tegwch rhwng cenedlaethau.

“Er bod yr adroddiad yn tynnu sylw at nifer o faterion pwysig sy'n effeithio ar fywydau pobl iau - sy'n ymwneud â thai, addysg a chyflogaeth - nid tynnu hawliau oddi ar bobl hŷn sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i ansawdd eu bywydau (ac sy'n aml yn cael eu disgrifio fel achubiaeth) yw'r ffordd o fynd i'r afael â'r rhain.

“Heb yr hawliau hyn, byddai llawer o bobl hŷn ledled Cymru yn cael eu gwthio i dlodi, rhywbeth sydd eisoes wedi tyfu'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gyda phobl yn cael eu gorfodi i ddewis rhwng gwresogi eu cartrefi a bwyta, ochr yn ochr â mwy o unigrwydd ac unigedd a cholli annibyniaeth ymysg pobl hŷn, sy'n cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant corfforol a meddyliol.

“Yn y tymor hir, byddai'r cynigion yn yr adroddiad yn arwain at lawer o bobl hŷn angen cymorth a chefnogaeth gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a fyddai'n creu pwysau gwario y byddai modd ei osgoi fel arall.

“Mae adroddiad y Pwyllgor yn cyflwyno atebion rhy syml i broblemau cymhleth, ac er ei bod yn hanfodol bod pobl o bob oed yn cael y cymorth, y gefnogaeth a'r cyfleoedd y bydd eu hangen arnynt o bosibl i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl, ni fydd hyn yn cael ei gyflawni drwy ras i'r gwaelod i fynd i'r afael â methiannau llywodraethau olynol.”

Gallwch ddarllen yr adroddiad yma: <https://bit.ly/2L2I7S4>



Golwg ar: Y Gwasanaeth Teleofal ym Mro Morgannwg

Mae Teleofal yn cael ei ddarparu i nifer cynyddol o bobl hŷn ledled Cymru. Yma, mae Gwasanaeth Teleofal Cyngor Bro Morgannwg yn amlygu achos Mrs G, a gafodd ddihangfa ffodus ar ôl i garbon monocsid ddechrau gollwng yn ei chartref...

Dihangfa ffodus i ddefnyddiwr gwasanaeth Teleofal

Mae Mrs G yn gwsmer Teleofal cymharol newydd; roedd hi'n barod i ddweud ei stori am sut yr achubwyd ei bywyd diolch i becyn larwm Teleofal newydd yn dilyn achos o wenwyn Carbon Monocsid yn ei heiddo.

Ynghyd â 'sbardun' a synhwyrdd mwg, i gyd yn gysylltiedig â'n canolfan fonitro 24/7 leol, mae ein pecyn diogelwch TeleV 2 yn cynnwys synhwyrdd Carbon Monocsid (CO) sydd wedi ei gynllunio i wasanaethu fel rhybudd cynnar os oes Carbon Monocsid yn gollwng yn eich cartref; mae'r nwy marwol hwn yn ddarog, yn anweledig, ac yn hynod o beryglus!

Dyweddodd Mrs G wrthym, ar ôl iddi gael cwmp difrifol dros y Nadolig y llynedd, a arweiniodd ati'n gorfod treulio 10 diwrnod mewn gofal dwys yn sgil niwmonia a haint ar yr ysgyfaint, ei bod wedi dweud wrthi hi ei hun na fyddai hyn byth yn digwydd iddi eto! Roedd teulu a ffrindiau yn mynnu mai Teleofal oedd yr ateb; roedd hi'n argyhoeddedig bod "ei hamser wedi dod", yn enwedig gan ei bod wedi bod ar ei phen ei hun am flwyddyn neu ddwy, a'i bod hi eisiau sicrhau y byddai'n aros yn ei chartref cyhyd ag y gallai.

"Roedd ymgeisio am y gwasanaeth Teleofal yn broses hawdd, a chafodd y cyfan ei osod yn gyflym iawn. Daeth aelod o'r tîm Teleofal i fy nghartref i osod y larwm, gan gwblhau'r gwaith mewn llai nag awr. Sicraodd y dyn a osododd Teleofal i mi fod larwm mwg a synhwyrdd carbon monocsid yn rhan o fy larwm, gan dawelu fy meddwl y gallwn i wasgu fy motwm larwm ar fy arddwrn pe bawn i'n cael codwm arall unrhyw dro, ac y buasai help ar ei ffordd.

"Tua awr ar ôl sefydlu fy larwm, clywais lais o'r blwch larwm yn gofyn i mi "a oedd popeth yn iawn" - dywedodd y gweithredwr wrthyf am "agor pob ffenestr a rhoi'r gorau i ddefnyddio'r trydan ar unwaith" oherwydd bod y synhwyrdd Carbon Monocsid wedi canfod nwy yn y fflat. Dywedodd wrthyf y byddai peiriannydd yn galw draw cyn gynted â phosibl. Cyn gynted ag y cyrhaeddodd y peiriannydd dywedodd fy mod i'n "ffodus iawn fy mod i'n fyw" - roedd hi wedi dod o hyd i nwy yn gollwng yn y boeler. Roeddwn i mewn cymaint o sioc ond mor falch ei bod hi wedi galw mor fuan.

"Rydw i mor ddiolchgar am y gwasanaeth Teleofal - mae e wedi bod yn fendith! Roedd yr amser ymateb yn wych - yn ddi-fai, yn wir."

Roedd Mrs G yn ffodus iawn o fod wedi dewis y pecyn diogelwch TeleV. Oherwydd y tawelwch meddwl y mae'n ei gynnig, amcangyfrifir bod 1.7 miliwn o ddefnyddwyr Teleofal yn y Deyrnas Unedig erbyn hyn.

Mae'r gwasanaeth Teleofal yn cynorthwyo pobl sydd ag amrywiaeth eang o anghenion, ac yn eu galluogi i barhau i fyw yn eu cartref eu hunain, yn annibynnol neu gyda chymorth gofalmwr, cyn hired â phosibl. Mae hefyd yn cynorthwyo gofalmwr a theuluoedd drwy ddarparu cymorth a chefnogaeth ychwanegol gyda chyfrifoldebau gofalu a thawelwch meddwl hollbwysig.

Am ragor o wybodaeth ynghylch ein gwasanaeth a'n pecynnau, cysylltwch 01446 700111.

Golwg ar... Frechiad rhag yr Eryr

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn tynnu sylw at pam ei bod hi mor bwysig i bobl hŷn amddiffyn eu hunain rhag yr eryr...

Peidiwch â cholli'r cyfle i gael brechiad rhag yr eryr

Gall unrhyw un gael yr eryr ar unrhyw adeg, ond a oeddech chi'n gwybod bod pobl hŷn yn fwy tebygol o'i gael? Neu fod pobl hŷn hefyd yn llawer mwy tebygol i gael cymhlethdodau fel poen hirdymor yn dilyn yr eryr?



Gall yr eryr fod yn boenus iawn, a gall bara am fisoedd (neu hyd yn oed mwy), ond mae brechlyn ar gael i'ch amddiffyn rhagddo, ac mae bellach ar gael yng Nghymru i bawb sydd rhwng 70 a 79 oed. Gallwch ei gael ym meddygfa eich meddyg teulu, felly peidiwch â cholli'r cyfle.

Ar hyn o bryd, un brechlyn eryr sydd ar gael yn y DU - Zostavax®, a dim ond unwaith yn unig sydd angen i chi ei gael. Rhoddir y brechiad ym meddygfa eich meddyg teulu, ac os ydych yn gymwys ar ei gyfer, ond heb ei gael eto, gallwch wneud hynny tan y diwrnod cyn eich pen-blwydd yn 80 oed. Os ydych chi'n gaeth i'r tŷ, cysylltwch â'ch meddygfa am gyngor, er mwyn iddynt allu sicrhau nad ydych yn colli'r cyfle.

Mae'r eryr yn ymddangos pan fo brech yr ieir yn ailfywiogi, yn aml sawl blwyddyn ar ôl cael haint brech yr ieir i ddechrau. Gallwch ddarllen mwy am yr eryr ac am frechiad rhag yr eryr ar <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/shingles?locale=cy> neu ar <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/44193/>

Gall unrhyw un gael yr eryr ar unrhyw adeg, ond mae'n sicr yn achosi mwy o broblemau wrth i ni fynd yn hŷn. Os ydych chi'n credu eich bod wedi methu eich gwahoddiad i gael y brechiad, cysylltwch â meddygfa eich meddyg teulu i sicrhau nad ydych chi'n colli'ch cyfle.

Helpwch i leihau eich risg o fynd yn sâl â'r eryr. Ewch i gael brechiad rhag yr eryr yn fuan.

Ein Cylchlythyr

Mae croeso i chi anfon y cylchlythyr hwn at eich cydweithwyr neu unrhyw un arall y gallai fod o ddiddordeb iddo.

Os ydych wedi derbyn y cylchlythyr gan drydydd parti, ac os hoffech i ni roi eich enw ar y rhestr ddosbarthu, cysylltwch â ni (manylion isod). Gallwn hefyd ddarparu copi caled o'r cylchlythyr, neu fersiwn print bras, dim ond i chi ofyn.

Cofiwch gysylltu â ni os ydych am i ni dynnu eich enw oddi ar ein rhestr ddosbarthu.

Eich sylwadau, adborth a storïau

Byddem yn gwerthfawrogi unrhyw adborth ynglŷn â'n cylchlythyr, felly cofiwch gysylltu â ni i rannu eich barn neu i gynnig sylwadau.

Rydym hefyd yn croesawu awgrymiadau ynglŷn â chynnwys posibl ar gyfer y cylchlythyr, felly os oes gennych unrhyw wybodaeth y byddech yn hoffi i ni ei chynnwys mewn rhifyn yn y dyfodol, cofiwch gysylltu â ni.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru'n gwarchod ac yn hybu hawliau pobl hŷn ledled Cymru, gan graffu a dylanwadu ar amrywiaeth eang o bolisiau ac arferion i wella eu bywydau. Mae'n darparu help a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn drwy ei thîm gwaith achosion ac mae'n gweithio i rymuso pobl hŷn i sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed ac y gweithredir yn ei gylch. Mae rôl y Comisiynydd yn seiliedig ar gyfres o bwerau cyfreithiol unigryw i'w chefnogi gydag adolygu gwaith cyrff cyhoeddus a'u dal yn atebol pan fo angen.

Mae'r Comisiynydd yn gweithredu i roi terfyn ar wahaniaethu a rhagfarn ar sail oedran, i atal cam-drin pobl hŷn ac i alluogi i bawb heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd eisiau i Gymru fod y lle gorau yn y byd i bobl heneiddio ynddo.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 03442 640670

E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com

Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Trydar: [@comisiwnphcymru](https://twitter.com/comisiwnphcymru)

Fformatau Hygyrch

Of hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni. Mae pob un o'n cyhoeddiadau hefyd ar gael i'w lawrlwytho a'u harchebu mewn nifer o fformatau gwahanol oddi ar ein gwefan.