



# PECYN GWYBODAETH

## Gwynedd 2008-09



National Public Health  
Service for Wales  
Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus  
Cenedlaethol Cymru



## **Cyflwyniad**

Croeso i'r pecyn gwybodaeth yma ar gyfer staff sy'n gweithio gyda phobl hŷn yng Ngwynedd. Gobeithiwn y byddwch yn cael defnydd da o'r pecyn sy'n cynnwys gwybodaeth am wasanaethau pobl hŷn sydd ar gael ar draws y Sir.

Arianir y prosiect gan Strategaeth Pobl Hŷn Gwynedd, Uned Polisi Tai Gwynedd a Cymunedau'n Gyntaf Gwynedd.

Gwanethpwyd y gwaith golygyddol gan tîm Iechyd Cyhoeddus Ynys Môn a Gwynedd, sy'n rhan o'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru. Gwaith y tîm yw ceisio gwella iechyd a lles trigolion hŷn Gwynedd. Ond, ni all y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru fod yn gyfrifol am gywirdeb y gwybodaeth sydd wedi cael ei baratoi a'i ddarparu gan yr asiantaethau.

Hoffem dderbyn adborth am y pecyn gan gynnwys gwybodaeth am unrhyw wasanaeth neu adnodd a allai fod o ddefnydd yn y dyfodol.

Anne Owen  
Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus  
Tŷ Arran  
Ffordd Arran  
Dolgellau  
Gwynedd  
LL 40 1HW

## CYNNWYS Y PECYN

(Asiantaethau mewn inc du wedi cynnwys yn y pecyn)

<b>Problem</b>	<b>Modd datrys</b>	<b>Asiantaeth</b>	<b>Rhif ffôn</b>
Tai oer, llaith a drafftio. Angen addasiadau	Sustem gwresogi/inswleiddio Gwaith atal lleithder, gwell goleuadau, mân waith trwsio, canllawiau	<b>Gofal a Thrwsio</b>	01766 510160
Biliau uchel ar gyfer tanwydd. Tai oer	Gwell sustem gwresogi. Grantiau tuag at inswleiddio. Cyngor ynglyn â newid cyflenwyr nwy a trydan.	<b>Canolfan Effeithlonrwydd Ynni Gogledd Cymru.</b>  <b>CAB</b>	0800 512 012  01286 677013 01341 423874
Angen rhannu problemau. Unigrwydd	Adfocatiaeth, cyngor yn y cartref. Clybiau Gofal Dydd a Clybiau Cinio	<b>Age Concern Gwynedd a Môn</b>	01284 677711
Materion ariannol	Hybu Budd Dâl Tai a Budd Dâl Treth Cyngor	Gwasanaeth Pensiwn. <b>CAB</b>  <b>Swyddfa Budd Dâl Tai a Budd Dâl Treth Cyngor</b>	0845 6060275  01286 677013 01341 423874  0800 1699729
Teimlo'n anniogel	Gwell cloeau, cadwynau. Twll ysbio yn y drws	<b>Heddlu Gogledd Cymru</b>	Cyfeirio i'r ffeil
Gofal nyrsio /cyngor i cleifion a chefnogaeth i ofalwyr yn y cartref	Hybu iechyd, asesu a rheoli.	<b>Gwasanaeth Nyrsio Ardal</b>	Meirionnydd/ Dwyfor 01286 772135 Arfon 01286 662780
Diogelwch Tân	Archwiliad tân am ddim. Larwm mwg am ddim.	<b>Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru</b>	0800 169 1234
Gofalu am berson am 24 awr y diwrnod	Cefnogaeth i'r Gofalydd	<b>Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr</b>	01248 370797 01341 421167
Offer ar gyfer byw'n annibynnol	Technoleg Teleofal	<b>Swyddog Teleofal Gwynedd</b>	01766 515710
Meddyginiaeth	Adolygiad â'ch Fferyllydd o'ch defnydd o Feddyginiaethau	Fferyllydd Lleol	
Angen gwybodaeth cyffredinol	Taflenni gwybodaeth	Desg Gwybodaeth Ysbyty Gwynedd	01248 384 384 est 5276
Gofal yn y Cartef	Gwasanaeth Gofal Cartref	Gwasanaethau Cymdeithasol Gwynedd	01286 672255 01341 422 341



GWYNEDD A MON

## **AGE CONCERN GWYNEDD A MÔN**

Mae Age Concern Gwynedd a Môn yn fudiad annibynnol sy'n hyrwyddo lles pobl hŷn yn y gymuned.

**PRIF SWYDDFA** Tŷ Seiont, Ffordd Santes Helen, Caernarfon, LL55 2YD Ffôn 01286 677711

**SWYDDFA MEIRIONNYDD** Canolfan Tywyn, Gorsaf Tywyn, Tywyn, LL36 9AH Ffôn 01654710007

### **GWASANAETHAU LLEOL**

**Clybiau Gofal Dydd – Cyfle i gymdeithasu a mwynhau weithgareddau**

**Clwb y Marian** Llyfrgell Rhydd, Dolgellau, **Dydd Llun**

**Clwb y Traeth** Ystafell Gyffredin , Fflatiau Gwarchod Hafan Deg, Y Bermo, **Dydd Mawrth**

**Clwb Cadwgan** Gwesty Cadwgan, Dyffryn Arudwy, **Dydd Llun a Dydd Iau**

### **Clybiau Cinio**

Neuadd Goffa Penygroes, **Dydd Mercher a Dydd Gwener**

Llys yr Eifl , Caernarfon **Dydd Iau**

Newborough Arms, Bontnewydd **Dydd Mercher**

### **Adfocatiaeth, Cyngor a Gwybodaeth**

Cyngor annibynnol, di-duedd a chyfrinachol ar nifer o agweddau (ar wahan i faterion cyfreithiol).

### **Cynllun Budd-daliadau**

Darperir gwybodaeth a chymorth i hawlio budd-daliadau i unigolion dros 50 oed. Yn ogystal gellir ymweld ar unigolyn yn eu cartref

### **Gwasanaeth Eistedd Alzheimer's**

Darperir i fyny i 5 awr o wasanaeth pob mis yn rhad ac am ddim

### **Fforwm Pobl Hŷn**

Cynhelir y Fforymau 3 gwaith y flwyddyn lle trafodir pynciau perthnasol i bobl hŷn

### **Yswiriant**

Mae Age Concern Enterprises wedi datblygu ystod o wasanaethau a chynnyrch yn arbennig ar gyfer pobl sydd dros 50 oed.

### **Canolfan Tywyn**

Canolfan amlwrpas lle gellir taro mewn am wybodaeth a chyngor a chymeryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol

### **Clwb Teithio Tywyn**

Lleolir y cynllun ceir ar gyfer ardaloedd Tywyn ac Aberdyfi yn y ganolfan ar gyfer pobl sy'n methu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus

### **Canolfan Taro Mewn – Hafan**

Lleolir Hafan yn nghanol Dinas Bangor. Defnyddir y ganolfan gan nifer o bobl fel mân cyfarfod neu am ysbaid am ryw awr neu ddwy. Gofalwyr hyfforddedig sy'n Hafan ac mae'n agored o Ddydd Llun i Ddydd Gwener.



## EIN GWASANAETH

Mae CAB Gwynedd & De Ynys Môn yn darparu gwasanaeth sydd yn gyfrinachol, annibynnol, diduedd ac yn rhad ac am ddim i bawb beth bynnag yw ei hil, rhyw, crefydd, rhywioldeb neu anabledd.


Rydym yn ymdrechu i sicrhau nad yw unigolion yn dioddef trwy diffyg gwybodaeth ynglŷn â'u hawliau a'u cyfrifoldebau, neu ynglŷn â'r gwasanaethau sydd ar gael iddynt, neu am nad ydynt yn gallu mynygu eu hanghenion yn effeithiol.

Rydym yn dylanwadu mewn modd cyfrifol er ddatblygiad polisiau a gwasanaethau cymdeithasol, yn lleol ac yn genedlaethol.

Mae canolfannau cyngori yn gwasanaethu ym Mangor, Caernarfon, Dolgellau a Phyllheli. Rydym hefyd yn cynnig gwasanaeth mewn ganolfannau allanol ym Mlaenau Ffestiniog a Tywyn.

## GALLWN CYNNIG Y GWASANAETHAU ISOD

Rydym yn cynnig cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth ynglŷn â'r materion isod:-

-  INCWM
-  CREDYD & DYLED
-  CYFLOGAETH
-  BUDD-DALIADAU
-  CYNILO
-  CARTREFI GOFAL
-  IECHYD
-  CLUDIANT
-  PROFEDIGAETH

## CYSYLLTIADAU

Prif Swyddog	Cemlyn Williams	01286 677013
--------------	-----------------	--------------

Rheolwr y Gwasanaeth	George Williams	01341 423 874
Rheolwr Swyddfa	Rhydwen Ellis	01286 675376
Llinell Cyngor Lleol	10:00 y.b. - 3:00 y.p.	0845 450 3064

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) |  
[www.adviceguide.org.uk](http://www.adviceguide.org.uk) |  
[www.cabgwyneddanddeynysmon.co.uk](http://www.cabgwyneddanddeynysmon.co.uk) |

*Community  
Legal Service*



*Gwasanaeth  
Cyfreithiol  
Cymunedol*



Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol  
*i Ofalwyr*

Rhif Elusen Gofrestredig No. 1066262

## Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Y prif fudiad gwirfoddol yng Ngogledd Orllewin  
Cymru sy'n ymroi'n llwyr í gynorthwyo Gofalwyr o  
bob oed.

**Rydych yn Ofalydd os ydych yn gofalu am**  
berthynas, plentyn, partner, neu ffrind sy'n sâl,  
anabl neu'n oedrannus ac yn fregus.

**Mae Canolfan taro-mewn ar gael am gefnogaeth**  
uniongyrchol a gwybodaeth neu fe allwch alw am sgwrs  
anffurfiol í drafod eich amgylchiadau gofalu.

Uned 6, Mentec, Ffordd Deiniol, Bangor LL57 2UP

☎ Bangor 01248370797

✉ [help@carersoutreachservice.freeserve.co.uk](mailto:help@carersoutreachservice.freeserve.co.uk)

\*\*\*\*\*

Swyddfa Ganol, Plas-yn-Dre, Dolgellau, Gwynedd LL40 1AD.

☎ Dolgellau 01341 421167

***Pobl gyffredin yw Gofalwyr sy'n edrych ar ôl perthynas ffrindiau neu gymdogion a hynny yn ddi-dâl.***

- *Mae Gofalwyr yn helpu gyda phethau ymarferol.*
- *Mae Gofalwyr yn helpu gyda gofal personol.*
- *Mae gofalu'n gallu achosi blinder corfforol ac emosiynol.*
- *Mae gofalu'n gallu golygu eich bod yn waeth eich byd yn ariannol.*
- *Mae Gofalwyr yn chael hi'n anodd í ddod o hyd í'r wybodaeth addas.*
- *Mae Gofalwyr yn dymuno cael rhywun í wrando ar eu pryderon ar adegau.*

## Gweithgareddau sydd gael

Grwpiau Cefnogi Gofalwyr, Cefnogaeth unigol, Grwpiau Cymdeithasol, Sesiynau Iechyd a Lles, Dyddiau Hunan Gymorth a Gwybodaeth, Gwyliau, a Chylchlythyr Chwarterol.

Mae croeso í Ofalwyr ymuno â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn **rhad ag am ddim** drwy gysylltu hefo'r swyddfeydd uchod.



Ysbyty Gwynedd  
Penrhosgarnedd  
Bangor  
LL57 2PW  
Tel: 01248 384384  
Fax: 01248 370629  
[www.northwestwales.org](http://www.northwestwales.org)



## **Gwasanaeth Nyrsio Ardal**

Mae'r gwasanaeth Nyrsio Ardal yn darparu ystod eang o wybodaeth arbenigol o nyrsio yn y cartref, llety preifat neu'r awdurdod lleol, canolfannau / clinigau iechyd a meddygfeydd meddygon teulu, yn bennaf i gleifion sy'n methu a mynd i feddygfeydd meddygon teulu neu at nyrsys practis.

### **Prif Nod**

Trefnu a darparu gofal nyrsio medrus wedi ei seilio ar dystiolaeth sy'n angenrheidiol i gynnal cleifion a chefnogi gofalwyr yn eu cartrefi eu hunain neu mewn llety preswyl.

Ein nod yw hybu a dysgu hunan-ofal pa bryd bynnag y mae'n bosib gan arwain at annibyniaeth yr unigolyn.

### **Ardaloedd a wasanaethir:**

Arfon, Dwyfor a Meirionnydd a Môn

Gallwn gynnig cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth ar y materion canlynol (fel sy'n addas):-

- Dysgu a chefnogi cleifion a'u gofalwyr, gan roi grym iddynt gael eu hannibyniaeth yn ôl mewn gweithgareddau bob dydd.
- Cyngor ar iechyd personol a diogelwch yn y cartref.
- Cyfeirio at asiantaethau eraill gyda chydsyniad yr unigolyn.
- Ein nod yw darparu gwasanaeth o safon uchel sydd fwyaf addas ar gyfer eich anghenion.

## **Sut y gallwn ni helpu**

Gall unrhyw un ofyn am gyngor y Nyrs Ardal neu am ymwelid gan Nyrs Ardal os oes angen nyrsio arnynt hwy, neu rywun y maent yn gofalu amdano. Bydd y Nyrs Ardal yn ateb ceisiadau am ymweliad a fewn 48 awr.

Ar ôl cael ei gyfeirio gall y claf ddisgwyl:

- Asesiad personol o anghenion a chynllun gweithredu wedi ei ddatblygu ar gyfer yr anghenion hynny.
- Gofal nyrsio medrus i bobl sy'n wael iawn, sy'n dioddef o salwch terfynol neu gronig, ond nad oes angen iddynt fynd i'r ysbyty.
- Dysgu a chefnogi cleifion a'u gofalwyr, gan roi grym iddynt gael eu hannibyniaeth yn ôl mewn gweithgareddau bob dydd.
- Cyfeirio at asiantaethau eraill gyda chydsyniad yr unigolyn.

## **Strwythur y Gwasanaeth**

Mae Timau Nyrsio Ardal yn gysylltiedig a meddygfeydd meddygon teulu o dan arweiniad Nyrs Ardal sydd a chymhwyster arbennig i asesu'ch anghenion chi fel unigolyn.

## **Sut i gysylltu:**

Gallwch gysylltu a'r Nyrs Ardal drwy feddygfa eich meddyg neu drwy un o'r swyddfeydd ardal:

Swyddfa Ardal Arfon:- 01286 662780

Swyddfa Ardal Dwyfor:- 01766 772135

Swyddfa Ardal Meirionnydd: – 01766 772135

Swyddfa Ardal Môn -01248751847



## Canolfan Gyngori Arbed Ynni Gogledd Cymru

**Darganfod ffyrdd o arbed arian, gwneud cartrefi  
yn fwy cyfforddus ac lles i'r amgylchedd.**



Mae'r **Canolfan Gyngori Effeithlonrwydd Ynni** yn gweithio gyda'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni ac yn cael ei cefnogi gan siroedd Gogledd Cymru er mwyn cynnig cyngor ac esmwytho problemau o oerni, lleithder ac tai sy'n drud i'w gynhesu ac lleihau yr allyriadau carbon deuocsid sy'n achosi newid i'r hinsawdd.

Ddarparu **cyngor am ddim ac di-duedd** i drigolion Gogledd Cymru er mwyn lleihau defnydd ynni, o ganlyniad gostwng biliau ynni, cartrefi gynhesach ac o lles i'r amgylchedd.

Mae **Canolfan Gyngori Effeithlonrwydd Ynni** yn cefnogi strategaeth Cynhesrwydd fforddiadwy yng Ngwynedd a 'all cyfeirio tuag at cymdeithasau â chymorth pellach.

Mae'r cynghorwyr yn weithredol dros holl siroedd Gogledd Cymru. Gall ymholiadau cael ei delio yn Gymraeg neu yn saesneg. Mae'r rhif rhadffôn yn diffyru cwsmeriaid i'r cynghorydd agosaf ar gael.

Gallwn cynnig cyngor ac gwybodaeth ar y faterion canlynol:-

- Gwresogi, ddulliau o arbed ynni ac unrhyw faterion ynni.
- Dod o hyd i'r cyflenwr ynni rhatach.
- Ffyrdd o arbed ynni heb newid eich ddull o fyw.
- Datrys problemau gwresogi ac inswleiddio.
- Grantiau a gostyngiadau ar gyfer gwresogi ac inswleiddio, gan cynnwys cynllun effeithlonrwydd ynni yn y cartref gan Llywodraeth Cynulliad Cymru (HEES).
- Cymorth gyda problemau iechyd o ganlyniad i oerni a lleithder
- Gwybodaeth ar gael ar nifer o bynciau gysylltiedig â ynni, gan cynnwys technolegau ynni adnewyddadwy
- Cyngor ar gyfer digwyddiadau cymunedol, athrawon ac ysgolion. Cyflwyniadau ar nifer o bynciau i grwpiau cymunedol a cyfarfodydd cyhoeddus.

**Gwasanaethau:**

Cyngor lleol sy'n cyfateb anghenion clientau.

Cyfeirio at grantiau gwresogi ac inswleiddio.

Adnabod ffynhonnellau eraill o help er mwyn darparu fesuriadau ar gyfer clientau.

Cyngor ar ddullau pellach o lleihau costau ynni.

**CYSYLLTWCH Â NI:**

Rheolwr:- Steve Woosey – 01352 753902

Cynghorydd:- Bill Evans – 0800 512 012

Cynghorydd:- Ceri Hurst – 0800 512 012

Rhif cyswllt cyfredinol/cyhoeddus:- 0800 954 0658

Gwasanaeth ar gael 9.00 i 5.00 yn ystod yr wythnos. Pan mae'r llinell yn brysur neu does dim ateb mae'n bosib gadael neges a fe wnaiff rhywun cysylltu mor fuan a phosib yn ystod oriau agor.

Canolfan Cynghori Arbed Ynni Gogledd Cymru  
Swyddfeydd Llawr Gwaelod  
Cambrian Chambers  
Heol yr Iarll  
Yr Wyddgrug  
CH7 1AJ



Gofal a Thrwsio Gwynedd Cyf.  
Uned A5 Parc Busnes Porthmadog  
Porthmadog  
Gwynedd  
LL49 4GB  
Ffôn 01766 510 160  
Ffacs 01766 515 734

### **Corff elusennol sy'n cynnig cyngor, cymorth a chefnogaeth i berchnogion tai sy'n 60+oed a phobl anabl**

" Nôd Gofal a Thrwsio Gwynedd Cyf. yw galluogi pobl hŷn a phobl anabl i aros yn eu cartrefi eu hunain o fewn eu cymunedau lleol drwy wella cyflwr eu tai , a'r lefel o gyfforddusrwydd, diogelwch a hwylustod."

- Trwsio,gwella neu addasu'r cartref
- Cyngor ar fudd-daliadau
- Cyngor a chymorth i ganfod opsiynau i ariannu'r gwaith
- Cyngor a chefnogaeth technegol
- Canfod adeliadwyr dibynadwy lleol
- Sicrhau gwaith adeiladu safonol
- Cyngor a chymorth i atal codymau
- Cyfeirio at eraill,os yn briodol

### **Gwasanaeth Diogelwch yn y Cartref**

Darparu gwasanaeth atgyweirio ac addasiadau syml a sydyn ar gyfer pobl hŷn a rhai ag anabledau er mwyn arbed damweiniau a all achosi mynediad i ysbyty a /neu fynediad i gartref preswyl, neu hyrwyddo rhyddhau diogel o ysbyty i ddefnyddwyr y gwasanaeth.

(Ar gael drwy gyfeiriad gan Gwasanaethau Cymdeithasol neu Ysbyty)

### **Gwasanaeth Crefftwr**

Darparu mân waith trwsio angenrheidiol i berchnogion eu cartrefi sy'n 60 oed neu drosodd. Math o waith yn gymwys yw:

- Gwaith coed cyffredinol
- Trwsio cloeon
- Rhoi gwydr newydd ar ffenestr
- Trwsio ffens neu giat
- Mân waith concriid neu blastro
- Newid washer ar dap



# Hybu Budd Dâl Tai a Budd Dâl Treth Cyngor

**Hyrwyddo Budd Dâl Tai a Budd Dâl Treth Cyngor i bobl Gwynedd, ac asiantaethau sy'n delio a'r cyhoedd. Cefnogi unigolion sy'n ymgeisio a gwneud yn siwr fod ceisiadau yn cael eu cael eu prosesu ar fyrder ac yn gyfrinachol**

**Mae'r swyddfa hybu budd-dâl wedi ei lleoli yn Swyddfeydd y Cyngor, Dolgellau ac mae'r swyddogion yn gweithio trwy Wynedd gyfan ac yn ymweld ac unigolion yn eu cartrefi eu hunain.**

Gallwn gynnig cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth am y testunau canlynol (pan yn gymwys)/

- Budd Dâl Tai
- Budd Dâl Treth Cyngor
- Tystiolaeth angenrheidiol
- Taliad Tai Dewisol
- Swyddog Rhent
- Budd-daliadau lles eraill e.e Credyd Pensiwn

## **CYSYLLTIADAU:**

**Swyddog Hyrwyddo:** - Mrs Elin Mair Jones – 01341 424 338

**Swyddog Hyrwyddo:-** Mr Arthur Wyn Williams – 01341 424 339

Rhif Cyhoeddus/ Cyffredinol: - 0800 169 9729

Cyfeiriadau E bost:-

[elinmairjones@gwynedd.gov.uk](mailto:elinmairjones@gwynedd.gov.uk)

[arthurwynwilliams@gwynedd.gov.uk](mailto:arthurwynwilliams@gwynedd.gov.uk)



Bwrdd Iechyd Lleol  
Local Health Board  
Gwynedd

Mynnwch y pigiad nid y fflw !

**Beth yw'r fflw?**

Mae'r fflw yn glefyd heintus iawn sy'n cael ei achosi gan firysau sy'n newid drwy'r amser, felly bydd fflw y gaeaf hwn yn wahanol i un y llynedd. Caiff y firws ei ledaenu gan ddefnyddio, sy'n cael eu cynhyrchu drwy besychu neu drwy disian.

**Onid annwyd trwm yw'r fflw?**

Nage. Mae annwyd yn llawer llai difrifol, a bydd fel arfer yn dechrau'n raddol gyda llwnc tost a thrwyn sy'n llawn neu sy'n rhedeg. Mae'r fflw yn salwch llawer mwy difrifol.

**Pa mor ddifrifol yw'r fflw?**

**Mae dal y fflw yn brofiad drwg i'r rhan fwyaf o bobl, ac mae'n gallu arwain at afiechydon fel bronchitis a niwmonia, sydd angen triniaeth mewn ysbyty ambell waith.**

**Pwy dylai derbyn y pigiad fflw?**

**Pawb dros 65 oed.**

**Unrhyw person o unrhyw oedran sy'n dioddef o'r canlynol:-**

- **Salwch calon neu'r ysgyfaint gan gynnwys asthma**
- **Clefyd yr arenau**
- **Clefyd y siwgr**
- **Clefyd yr iau**
- **Cyflwr clefyd chronig gan gynnwys multiple sclerosis**
- **Stroc neu TIA**
- **Cyflwyr chronig sy'n gwneud y person yn fregus i ddal clefyd**

**Pryd byddwn ni'n dal y fflw?**

Mae'r fflw yn ymddangos bob gaeaf, ac felly mae nifer o bobl yn sâl ar yr un pryd. Yn ystod blwyddyn wael, gallai hyn achosi epidemig, ond mae'n amhosibl i ddarogan faint o'r fflw a fydd ar led bob blwyddyn.

**Fydd y pigiad yn atal salwch?  
Sut mae'r pigiad yn gweithio?**

Bydd pigiad y fflw yn rhoi amddiffyniad rhag y fflw yn unig – felly, ni fydd yn atal y person rhag dal firysau eraill sydd ar led bob gaeaf.

Bydd y corff yn gwneud gwrthgorffynnau fel ymateb i'r brechlyn ymhen wythnos i 10 diwrnod ar ôl y pigiad. Mae'r gwrthgorffynnau hyn yn helpu'r person i amddiffyn rhag firysau tebyg y byddir yn dod i gysylltiad â nhw yn nes ymlaen.

**Pa mor effeithiol yw'r pigiad?**

Nid oes unrhyw frechlyn yn 100 y cant effeithiol, ond ni fydd y rhan fwyaf o bobl sydd wedi'u himiwneiddio yn dal y fflw. Os bydd unigolyn yn dal y fflw, mae'n debyg o fod yn ffurf ysgafnach na phe na baech chi wedi cael y pigiad.

**Pryd caiff y pigiadau eu rhoi?**

Yr amser gorau yw rhwng mis Medi ac yn gynnar ym mis Tachwedd, fel eich bod yn barod am y gaeaf. Peidiwch ag aros i glywed bod y fflw ar led.

**Sut mae cael y pigiad?**

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu â nyrs y practis. Maen nhw mewn lle da i'ch cynghori, gan ystyried eich amgylchiadau personol. Os byddwch chi'n byw mewn cartref gofal cyfnod hir, dylech siarad â'r rheolwr neu â'ch nyrs.

**Ydy'r pigiad yn gallu achosi fflw tymhorol?**

Nac ydy. Nid yw'r brechlyn yn cynnwys unrhyw firysau byw felly ni all achosi'r fflw.

**Ydy'r pigiau'n ddiogel?**

Mae brechlynnau yn ddiogel dros ben. Mae'n bosib cael rhywfaint o boen lle rhoddwyd y pigiad ac yn llai aml bydd tymheredd yn codi rhywfaint, a'r cyhyrau yn boenus am ychydig ddiwrnodau.



**Bwrdd Iechyd Lleol  
Local Health Board**  
Gwynedd

**ADOLYGIAD â'ch FFERYLLYDD o'r DEFNYDD o  
FEDDYGINIAETHAU**

**Mae'ch fferylllydd yn arbenigwr ar feddyginaethau a gall eich  
helpu i'w rheoli a'u deall, ac edrych ar ffyrdd ychwanegol o'ch  
helpu**

- mae'r GIG yn gwneud hwn am ddim
- mae llawer o fferyllfeydd yn cynnig y gwasanaeth erbyn hyn
- cewch drefnu apwyntiad i weld y fferylllydd
- bydd hwn mewn rhan ymgynghori o'r fferyllfa
- gallwch trafod eich meddyginaethau a sut yr ydych yn dod ymlaen â'ch meddyginaeth
- gall y fferylllydd trafod unrhyw problemau sydd gennych o bosib wrth gymryd eich meddyginaethau
- os yw'n anodd i chi fynd i'r fferyllfa, ffoniwch y fferyllfa os gwelwch yn dda i wneud apwyntiad i drafod sut y gallant helpu

**ATAL AMDDIFFYN YMATEB  
PREVENTING PROTECTING RESPONDING**



Gwasanaeth Tân ac Achub  
Fire and Rescue Service

## **GWASANAETH TÂN AC ACHUB GOGLEDD CYMRU**

**I DREFNU ARCHWILIAD DIOGELWCH TÂN YN Y  
CARTREF CYSYLLTWCH Â**

**RHADFFON 0800 169 1234 CAERNARFON 01286662999**

**PORTHMADOG 01766 515 418 DOLGELLAU 01341424070**

### **5 o Bwyntiau Allweddol i'w Cofio**

- Byddwch yn ymwybodol o beryglon tân yn y cartref **BOB AMSER**. Meddyliwch **ATAL, DARGANFOD** a **DIANC** wrth gynllunio ar gyfer peryglon tân.
- Gosodwch a chynhaliwch larymau mwg sy'n gweithio ar nenfwd pob llawr yn y cartref. Mae'r landin a'r cyntedd yn flaenoriaeth gan eu bod yn ffyrdd o ddianc.
- **PROFWCH** y Larwm Mwg **YN WYTHNOSOL**
- **COFIWCH** y drefn nosweithiol:  
Caewch pob drws diffoddwch a thynnwch y plygiau  
Gwaredwch ddeunyddiau ysmegu yn iawn.
- **PEIDIWCH** ag ysmegu yn y **gwely** neu pan yn gysglyd.

# Chwaraeon a Gweithgareddau Corfforol

CYFADRAN DATBLYGU  
DEVELOPMENT DIRECTORATE

## Nofio am ddim i bobl 60 oed a throsodd

Cysylltwch â'ch pwll nofio lleol \*

Mae Cyngor Gwynedd yn cynnig sesiynau a gweithgareddau nofio am ddim i bobl 60 oed a throsodd. Mae pob canolfan gyda phwll nofio\* yn cynnig rhaglen o weithgareddau penodol bob wythnos yn ogystal â mynediad am ddim yn ystod oriau nofio cyhoeddus.

Mae cofrestru ar gyfer y cynllun hefyd yn ddi-dâl a gellir cael ffurflenni cofrestru yn ogystal â rhagor o wybodaeth oddi wrth y canolfannau unigol\*

## Canolfannau Hamdden

- Plas Ffrancon, Bethesda 01248 601515
- \*Pwll Nofio Bangor 01248 370600\*
- \*Arfon, Caernarfon 01286 676451\*
- Tennis, Caernarfon 01286 676945
- Plas Silyn, Penygroes 01286 882047
- \*Dwyfor, Pwllheli 01758 613437\*
- \*Glaslyn, Porthmadog 01766 512711\*
- \*Pwll Nofio Harlech 01766 780576\*
- Y Pafiliwn, Abermaw 01341 280111
- Glan Wnion, Dolgellau 01341 423579
- \*Bro Dysynni, Tywyn 01654 711763\*
- Penllyn, Bala 01678 521222\*
- \*Bro Ffestiniog. Blaenau 01766 831953\*

DYSGU • MENTRO • MWYNHAU  
LEARN • INNOVATE • ENJOY

[www.gwynedd.gov.uk](http://www.gwynedd.gov.uk)



# Chwaraeon a Gweithgareddau Corfforol

CYFADRAN DATBLYGU  
DEVELOPMENT DIRECTORATE

## **30 x 5**

30 munud o weithgarwch gymhedrol 5 gwaith yr wythnos  
= effaith positif ar eich iechyd.

### **MANTEISION BOD YN FWY HEINI**

- Helpu i golli pwysau ac i wella siâp y corff.
- Helpu i ymlacio, ymdopi â straen ac i gysgu'r nos.
- Rhoi mwy o egni i chi, yn gwella'ch cryfder a'ch cyhyrau.
- Helpu i gadw'ch calon yn gryf ac i ostwng y perygl o gael trawiad ar y galon neu strôc.
- Eich helpu i deimlo'n dda yn gorfforol ac yn feddyliol.

### **Ymarfer Trwy Wahoddiad / Adfeiriad Cardiaidd / Cerdded**

Cysylltwch â **07768 988095**

### **Symud Yn Amlach**

Cysylltwch â **07771 837072**

### **Datblygu Chwaraeon Anabledd**

Cysylltwch â **01758 704109 / 07766 505320**

### **Uned Datblygu Chwaraeon**

Cysylltwch â **01758 704010**

### **Nofio am Ddim 60+**

Cysylltwch â'ch pwll nofio lleol \*

DYSGU • MENTRO • MWYNHAU  
LEARN • INNOVATE • ENJOY

[www.gwynedd.gov.uk](http://www.gwynedd.gov.uk)





## **Fedrwn gynnig yr isod i bobl hŷn ag y rhai sy'n agored i niwed:**

1. Aseiad atal trosedd yn y cartref yn rhad ag am ddim.
2. Marcio eiddo yn y tŷ yn rhad ac am ddim.
3. Gwelliannau diogelwch fel cloeau newydd a chadwyn i'r drws blaen yn rhad ac am dim.
4. Cymorth gyda'r ardd drwy ddefnyddio'r ifanc.
5. Cymorth i ymgynghori ac asiantaethau eraill.
6. Cefnogaeth yr heddlu i wthio am welliannau bywyd bobl hŷn ag y rhai sy'n agored i niwed.





## **Manylion Cysylltu Heddlu Ardal Gwynedd**

---

### **Heddlu Gogledd Cymru 0845 6071001**

<b>Ardal</b>	<b>Swyddog</b>	<b>Symudol</b>	<b>E bost</b>
<b>Abersoch</b>	PC1514 Andy VOWELL	07733 253428	<a href="mailto:Andy.Vowell@nthwales.pnn.police.uk">Andy.Vowell@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC225 Paul TUNNAH	07733 255702	<a href="mailto:Paul.Tunnah@nthwales.pnn.police.uk">Paul.Tunnah@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2803 Alaw ROBERTS	07854 379546	<a href="mailto:Alaw.Roberts@nthwales.pnn.police.uk">Alaw.Roberts@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Bala</b>	PC1659 Richard HUGHES (CBM)	07810 814006	<a href="mailto:Richard.Hughes3@nthwales.pnn.police.uk">Richard.Hughes3@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO 2875 Natasha Jones	07854 329082	<a href="mailto:Natasha.Jones@nthwales.pnn.police.uk">Natasha.Jones@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Bangor</b>	PC1655 Elfyn HUGHES	07810 814049	<a href="mailto:Elfyn.Hughes@nthwales.pnn.police.uk">Elfyn.Hughes@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC911 Gwenno JONES	07810 834313	<a href="mailto:Gwenno.Jones@nthwales.pnn.police.uk">Gwenno.Jones@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC1870 Averil NOLAN	07990 551027	<a href="mailto:Averil.Nolan@nthwales.pnn.police.uk">Averil.Nolan@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC449 Michael WILLIAMS	07880 674924	<a href="mailto:Michael.Williams@nthwales.pnn.police.uk">Michael.Williams@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2594 Kirsty COLEGATE	07768 556267	<a href="mailto:Kirsty.Colegate@nthwales.pnn.police.uk">Kirsty.Colegate@nthwales.pnn.police.uk</a>

	PCSO C2792 Daniel EDWARDS	0785376613	<a href="mailto:Daniel.Edwards@nthwales.pnn.police.uk">Daniel.Edwards@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2928 Annette JONES		<a href="mailto:Annette.Jones@nthwales.pnn.police.uk">Annette.Jones@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2870 Arwel PRITCHARD	07896 170438	<a href="mailto:Arwel.Pritchard@nthwales.pnn.police.uk">Arwel.Pritchard@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2905 Ahmed REFAAT	07768 038846	<a href="mailto:Ahmed.Refaat@nthwales.pnn.police.uk">Ahmed.Refaat@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2618 Lisa WILLIAMS	07768 556551	<a href="mailto:Lisa.Williams@nthwales.pnn.police.uk">Lisa.Williams@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Barmouth</b>	PC 815 Mike Humphreys (CBM)	07810 814003	<a href="mailto:Michael.Humphreys@nthwales.pnn.police.uk">Michael.Humphreys@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO 2588 Kath Lake-Bullen	077658 86307	<a href="mailto:Kathryn.Lake-Bullen@nthwales.pnn.police.uk">Kathryn.Lake-Bullen@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Bethesda</b>	PC1501 Maldwyn JONES	07810 814061	<a href="mailto:Maldwyn.Jones@nthwales.pnn.police.uk">Maldwyn.Jones@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2795 Matthew CORKISH	07854 376880	<a href="mailto:Matthew.Corkish@nthwales.pnn.police.uk">Matthew.Corkish@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2854 Liam WILLIAMS	07854 376508	<a href="mailto:Liam.Williams@nthwales.pnn.police.uk">Liam.Williams@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Blaenau</b>	PC 498 Dewi Wynne (CBM)	07810 814005	<a href="mailto:Dewi.Wynne@nthwales.pnn.police.uk">Dewi.Wynne@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Ffestiniog</b>	PCSO 2586 Delyth Edwards	07768 556330	<a href="mailto:Delyth.Edwards@nthwales.pnn.police.uk">Delyth.Edwards@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO 2907 Lona Davenport	07854 401574	<a href="mailto:Lona.Davenport@nthwales.pnn.police.uk">Lona.Davenport@nthwales.pnn.police.uk</a>

<b>Caernarfon</b>	PS1767 Ian WILLIAMS	07786 692332	<a href="mailto:Ian.Williams@nthwales.pnn.police.uk">Ian.Williams@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC2211 Gethin JONES	07854 954858	<a href="mailto:GethinWyn.Jones@nthwales.pnn.police.uk">GethinWyn.Jones@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC448 Ian W ROBERTS	07810 814010	<a href="mailto:Ian.Roberts@nthwales.pnn.police.uk">Ian.Roberts@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC2453 James Keith TONGUE	07896 171248	<a href="mailto:James.Tounge@nthwales.pnn.police.uk">James.Tounge@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2840 Catrin JONES-MORRIS		<a href="mailto:Catrin.Jones-Morris@nthwales.pnn.police.uk">Catrin.Jones-Morris@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2801 EmilyQUAECK		<a href="mailto:Emily.Quaek@nthwales.pnn.police.uk">Emily.Quaek@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2833 Zara THOMAS	07854 328095	<a href="mailto:Zara.Thomas@nthwales.pnn.police.uk">Zara.Thomas@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2589 Geraint WILLIAMS	07768 556374	<a href="mailto:Geraint.Williams@nthwales.pnn.police.uk">Geraint.Williams@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2933 David GUILLE	07854 378988	<a href="mailto:David.Guile@nthwales.pnn.police.uk">David.Guile@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Criccieth</b>	PC1765 Gavin HUGHES	07810 814052	<a href="mailto:Gavin.Hughes@nthwales.pnn.police.uk">Gavin.Hughes@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2945 Paul DUGGAN		<a href="mailto:Paul.Duggan@nthwales.pnn.police.uk">Paul.Duggan@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Dolgellau</b>	PC 476 Geraint JONES (CBM)	07810 814007	<a href="mailto:Geraint.Jones@nthwales.pnn.police.uk">Geraint.Jones@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO 2592 Mark HUGHES	077685 563356	<a href="mailto:Mark.Hughes@nthwales.pnn.police.uk">Mark.Hughes@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO 308 Iwan ROBERTS	07854 401574	<a href="mailto:Iwan.Roberts@nthwales.pnn.police.uk">Iwan.Roberts@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Harlech</b>	PC100 Carwyn Ap TOMOS	07810814050	<a href="mailto:Carwyn.Aptomos@nthwales.pnn.police.uk">Carwyn.Aptomos@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Llanberis</b>	PC 1871 Phil KENNEDY	07810 814037	<a href="mailto:Philip.Kennedy@nthwales.pnn.police.uk">Philip.Kennedy@nthwales.pnn.police.uk</a>

<b>Nefyn</b>	PC1789 Elfyn HUGHES	07733 256965	<a href="mailto:Elfyn.Hughes2@nthwales.pnn.police.uk">Elfyn.Hughes2@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC280 Dewi ROBERTS	07854 374045	<a href="mailto:Dewi.Roberts2@nthwales.pnn.police.uk">Dewi.Roberts2@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2899 Liz JONES	07854 332241	<a href="mailto:Elizabeth.Jones2@nthwales.pnn.police.uk">Elizabeth.Jones2@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Parc Menai – Community Safety</b>	PS1532 Manon OWEN	07812 664594	<a href="mailto:Manon.Owen@nthwales.pnn.police.uk">Manon.Owen@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Parc Menai – Diversity Officer</b>	PC331 Gwyn PARRY	07766 726052	<a href="mailto:Gwyn.Parry@nthwales.pnn.police.uk">Gwyn.Parry@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Parc Menai – Community Safety</b>	PCSO C2845 Norman HUGHES	07854 327647	<a href="mailto:Norman.Hughes@nthweals.pnn.police.uk">Norman.Hughes@nthweals.pnn.police.uk</a>
<b>Penrhyndeudraeth</b>	PC75 Hugh JONES	07810814051	<a href="mailto:Hugh.Jones@nthwales.pnn.police.uk">Hugh.Jones@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Penrhyndeudraeth/ Harlech</b>	PCSO C2835 Paula STEWART	07854 378509	<a href="mailto:Paula.Stewart@nthwales.pnn.police.uk">Paula.Stewart@nthwales.pnn.police.uk</a>
<b>Porthmadog</b>	PC2283 Raymond WILLIAMS	07854 954846	<a href="mailto:Raymond.Williams@nthwales.pnn.police.uk">Raymond.Williams@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2615 Stephen PHELPS	07768 556587	<a href="mailto:Stephen.Phelps@nthwales.pnn.police.uk">Stephen.Phelps@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PC787 Mark HOLLAND	07733 48361	<a href="mailto:Mark.Holland@nthwales.pnn.police.uk">Mark.Holland@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2591 Sharon JONES	07768 556421	<a href="mailto:Sharon.Jones@nthwales.pnn.police.uk">Sharon.Jones@nthwales.pnn.police.uk</a>
	PCSO C2915 Rhiannon ROBERTS	07854 332248	<a href="mailto:Rhiannon.Roberts@nthwales.pnn.police.uk">Rhiannon.Roberts@nthwales.pnn.police.uk</a>

**Tywyn**

PC2 Ifor WILLIAMS (CBM)

07810 814004

[Ifor.Williams@nthwales.pnn.police.uk](mailto:Ifor.Williams@nthwales.pnn.police.uk)

PCSO 2825 Emma JONES

07810 814 030

[Emma.Jones@nthwales.pnn.police.uk](mailto:Emma.Jones@nthwales.pnn.police.uk)



## Gwasanaeth Teleofal Gwynedd

Mae Teleofal yn wasanaeth arloesol newydd i leihau risg o fewn y cartref er mwyn rhoi tawelwch meddwl i'r defnyddiwr a'r teulu/ffrindiau. Nid yw'r gwasanaeth hwn yn gyfyngedig i bobl hŷn ac mae ar gael ar sail angen.

Mae Teleofal Gwynedd yn adeiladu ar lwyddiant system larwm cymunedol sydd eisoes ar gael trwy Wynedd.

Mae system teleofal yn gwneud defnydd o synwryddion o fewn y cartref. Gall y synwryddion yma greu galwad yn awtomatig i'r ganolfan alwadau trwy'r 'Lifeline' mewn argyfwng. Bydd y swyddog wedyn yn ffonio'r ymatebwr addas sydd wedi cytuno i ymateb i argyfwng o fewn y cartref.

Mae Gwasanaeth Teleofal Gwynedd ar gael ar ei ben ei hun neu fel rhan o becyn gofal mwy eang.

Gallwn gynnig cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth ar y risgiau canlynol:-

Diogelwch Cartref (mae pob eitem isod yn gallu greu galwad ffôn i'r ganolfan fonitro trwy'r 'Lifeline').

- Larwm Mwg
- Larwm Gorlif
- Larwm Tymheredd Eithafol
- Larwm Nwy Naturiol
- Larwm Symudedd (PIR)
- Larwm Carbon Monocsid

Diogelwch Personol (mae pob eitem isod yn gallu greu galwad ffôn i'r ganolfan fonitro trwy'r 'Lifeline').

- Pendant Amie (pwysu'r botwm pan fo angen)
- Larwm Codymau
- Cortyn Tynnu (tynnu'r cortyn pan fo angen)
- Larwm ymwelydd ffug (pwysu'r botwm pan fo angen)
- Larwm Gwely Gwag (yn creu galwad os yw'r gwely yn aros yn wag yn hirach na'r amser penodedig)
- Larwm Cadair Wag (yn creu galwad petai cadair yn wag yn hirach na'r amser penodedig)
- Synhwyrdd Epilepsi (cael ei rhaglennu i alw gofalydd)
- Synhwyrdd Ymataledd (cael ei rhaglennu i alw gofalydd)
- Synhwyrdd Drws (cael ei rhaglennu i alw gofalydd os yw'r drws yn cael ei agor rhwng yr amseroedd penodedig)

Mae'r pecyn offer ar gael yn cael ei deilwra ar gyfer yr unigolyn ac/neu'r cartref. Fel mae sefyllfa yn newid, mae'r offer ar gael yn ei addasu i fonitro ar gyfer y risg newydd sydd wedi datblygu.

**Cyswllt:**

Swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol Arfon, Penrallt, Caernarfon. Rhif ffôn 01286 682646

Swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol Dwyfor, Canolfan Frondeg, Pwllheli. Rhif ffôn 01758 704429

Swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol Meirionnydd, Y Lawnt, Dolgellau. Rhif ffôn 01341 424 539

Swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol Bangor, Tîm Ysbyty Gwynedd, Bangor. Rhif ffôn 01248 384 968

Pob ymholiad arall:

Llinos Evans, Swyddog Cyswllt Anableddau, Cae Penarlâg, Dolgellau. Rhif ffôn 01341 424 303

Ellen Ap Dafydd, Swyddog Teleofal Gwynedd, Fflat 2 Hafod y Gest, Porthmadog  
.Rhif ffôn 01766 515710