Ymgyrch Paratoi ar gyfer y Gaeaf 2021

Dylai'r gaeaf fod yn amser ar gyfer y teulu, dathlu ac edrych ymlaen yn hyderus at y dyfodol ond gwyddom i gyd fod heriau sylweddol yn wynebu pobl hŷn fel canlyniad i ddyddiau gwlyb byr ac oer a throsglwyddo firysau. Mae effaith barhaus Covid-19 ar ein bywydau yn gymhlethdod pellach ac yn gwaethygu'r risgiau hir-sefydlog i lesiant y mae angen i ni eu trin.

Mewn llawer o achosion, mae'n amser ar gyfer gofal iechyd darbodus a gobeithio mai cyngor da ac ychydig o gymorth yw'r cyfan fydd ei angen i sicrhau ein bod yn ymdopi'r gaeaf hwn. Fodd bynnag, lle mae gennym berthnasau ac anwyliaid eiddil a mwy bregus, mae sefydliadau a all ein helpu i gyd i ymdopi'n well. Cofiwch, y cyfan sy'n rhaid i chi wneud yw gofyn! Mae paratoi yn llawer gwell nag argyfwng.

Mae pedair maes yn yr Ymgyrch Paratoi ar gyfer y Gaeaf ac mae Care & Repair Cymru, Age Cymru ac Age Connects wedi dod at ei gilydd i gydweithio a helpu mynd i'r afael i risgiau i iechyd a llesiant y gaeaf hwn. Pedair agwedd yr ymgyrch yw:

Atal Syrthio

Y Ffeithiau:

- Mae person hŷn yn syrthio bob 6½ eiliad ar draws y Deyrnas Unedig
- Bob 30 eiliad caiff ambiwlans ei alw i gynorthwyo person hŷn sydd wedi syrthio
- Bob 5 awr bydd person hŷn yn marw fel canlyniad i syrthio yn eu cartref
- Mae 500 o bobl hŷn yn syrthio yn eu cartrefi bob dydd
- Mae codymau'n costio £2.3b i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol

Gellid atal llawer o'r codymau hyn, pe byddech yn gweithredu heddiw.

Ymgyrch Paratoi ar gyfer y Gaeaf 2021

Cadw'n Gynnes

Y Ffeithiau

- Mae 25,000 o bobl hŷn yn marw'n ddiangen bob gaeaf yn y Deyrnas Unedig fel canlyniad i dywydd oer.
- Roedd 2,000 o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf yng Nghymru yn 2019-20, traean ohonynt yn bobl yn byw mewn cartrefi oer.
- Mae 4.5 miliwn o bobl hŷn mewn tlodi tanwydd yn y Deyrnas Unedig ac mae 155,000 o aelwydydd yn byw mewn tlodi tanwydd yng Nghymru
- Aiff £15 biliwn mewn budd-daliadau heb eu hawlio yn y Deyrnas Unedig bob blwyddyn
- Mae cartrefi oer yn costio £1.36bn i'r GIG

Gofynnwch am help a chadw'n gynnes y gaeaf hwn.

Cadw mewn Cysylltiad

Y Ffeithiau:

- Mae Age Cymru yn amcangyfrif fod dros 75,000 o bobl hŷn dros 65 oed yng Nghymru yn unig yn aml neu bob amser
- Canfu arolwg gan Gymdeithas Alzheimer fod 38% o bobl gyda dementia yn teimlo'n unig
- Mae 24% o'r rhai 75+ oed mewn iechyd gwael iawn yn unig
- Mae unigrwydd yn cynyddu'r tebygrwydd o farwoldeb gan 26%
- Mae dros draean pobl 50+ yng Nghymru wedi eu hallgau'n ddigidol a dim yn defnyddio gwasanaethau ar-lein, gan golli arbedion o hyd at £560 y flwyddyn o siopa a thalu biliau ar-lein
- Mae 11% o'r boblogaeth yng Nghymru (300,000 o bobl) wedi eu hallgau'n ddigidol, yn methu cael mynediad i wybodaeth a chyngor neu gadw mewn cysylltiad.

Estynnwch allan i eraill y gaeaf hwn, a helpu eraill i gael mynediad i wasanaethau ar-lein.

Cadw'n Iach

Ymgyrch Paratoi ar gyfer y Gaeaf 2021

Y ffeithiau:

- Mae disgwyliad oes cyfartalog yng Nghymru yn 78 mlynedd ar gyfer dynion a 82 mlynedd ar gyfer menywod, a bydd dynion yn byw ar gyfartaledd am 17 mlynedd a menywod am 20 mlynedd mewn iechyd gwael, fydd yn effeithio ar eu hansawdd bywyd a defnydd gwasanaethau.
- Mae dros 142,000 o bobl hŷn yng Nghymru yn ymdopi gyda chyflyrau hirdymor yng Nghymru, gan gyfyngu bywydau 24% o bobl dros 60 oed a 35% o bobl dros 75 oed
- Roedd 624,909 o bobl yn aros am wasanaethau ysbyty ym Mehefin 2021

Gofynnwch am gyngor da ar gadw eich hunan yn iach y gaeaf hwn, defnyddio gwasanaethau NHS111 ar gyfer cyngor a dim ond defnyddio 999 mewn argyfwng

Animeiddiad Paratoi ar gyfer y Gaeaf

Cymraeg: https://youtu.be/qF_EhHUtsvs

Saesneg: https://youtu.be/FZxBTSFKKKk

BSL: https://youtu.be/69CPmfolEKw

Lawrlwytho:
https://drive.google.com/drive/folders/1RMc78fnu3rQc6djqwM0xdApRGeMsUEPx?usp=sharing

Fel un o bartneriaid yr ymgyrch hon, rydym wedi trefnu animeiddiad yn Gymraeg, Saesneg a BSL i hyrwyddo ein hymgyrch a rhoi dolenni i'n gwefannau, llinellau cymorth a chyswllt am help lle mae ei angen. Rydym yn paratoi taflen PDF ar gyfer yr ymgyrch i chi ei defnyddio yn eich gwaith hefyd. Caiff yr ymgyrch ei lansio ar **1 Tachwedd** gyda sylw newyddion yr wythnos honno ac fe'ch gwahoddwn i uno yn ein gweithgaredd cymdeithasol i hyrwyddo hyn ymhellach. Ar ôl y lansiad byddwn yn edrych am straeon cadarnhaol, llwyddiannau a disgrifiadau o'r heriau a gafodd

eu goresgyn. Felly gadewch i ni wybod wrth i'r ymgyrch ddatblygu am yr hyn sy'n digwydd ar draws Cymru.

Manylion Cyswllt:

Care & Repair Cymru
Ffôn 0300 111 3333 (mynediad i'ch gwasanaeth lleol)
E-bost: enquiries@careandrepair.org.uk
Gwefan: www.careandrepair.org.uk

Age Connects Cymru
Ffôn: 01639 617 333
E-bost: enquiries@ageconnectswales.org.uk
Gwefan: www.ageconnectswales.org.uk

Age Cymru
Ffôn: 029 2043 1555
E-bost: enquiries@agecymru.org.uk
Gwefan: www.agecymru.org.uk/falls