****

**Diweddariad Cylchlythyr Gwirfoddolwyr Rhagfyr 2022.**

Helo bawb,

Mae Noson Tân Gwyllt wedi bod ac mae'r Nadolig yn prysur agosáu, ydych chi wedi dechrau eich siopa Nadolig eto? Pa arogleuon sy'n eich atgoffa chi o'r Nadolig? Dyma rai i mi. Gwin cynnes, sinamon, pinwydd, oren, clof, bara sinsir, rhosmari a theim.

**Diweddariad Cyfarfodydd y Grwpiau Macwlaidd**

Mae ein grwpiau ni’n darparu gwybodaeth a chefnogaeth i'r rhai sydd â chlefyd macwlaidd, eu teulu a'u ffrindiau. Mae pob un yn lle croesawgar, llawn cysur, i ddysgu am y gefnogaeth sydd ar gael, meithrin eich hyder, a deall eich clefyd macwlaidd eich hun yn well. Ac, wrth gwrs, mae’n gyfle i wneud ffrindiau newydd sy’n deall yn iawn sut beth yw colled golwg.

Sylwch fod rhai o'n grwpiau lleol ni’n cyfarfod dros y ffôn tra bo rhai yn cyfarfod wyneb yn wyneb. I ymuno â grŵp, neu gadarnhau a yw grŵp penodol yn cyfarfod wyneb yn wyneb neu dros y ffôn, cysylltwch â:

Gogledd Cymru - Marian Williams, Rheolwr Rhanbarthol Gogledd Cymru, **07495 054 053.**

De Cymru - Adele Francis, Uwch Reolwr Rhanbarthol De Cymru, **07494 468 007.**

Llinell Gyngor a Gwybodaeth y Gymdeithas Facwlaidd - **0300 3030 111.**

**Galwad Grŵp Cefnogi Dros y Ffôn Macwlaidd Cymru Gyfan**

Gan fod mwyafrif y grwpiau yng Nghymru wedi ailddechrau cyfarfodydd wyneb yn wyneb bellach, rydyn ni wedi sefydlu pedair galwad ffôn Cymru Gyfan wythnosol i helpu'r rhai na allant ddod i gyfarfodydd wyneb yn wyneb.

Bydd y rhain yn digwydd ar:

Dydd Mercher cyntaf y mis 11am – 12pm – Saesneg

Ail ddydd Mercher y mis 2pm – 3pm - Cymraeg

Trydydd dydd Mercher y mis 2pm – 3pm – Saesneg

Pedwerydd dydd Mercher y mis 11am – 12pm – Saesneg

Bydd y rhain yn cael eu cynnal gan Adele Francis (De Cymru) a Marian Williams (Gogledd Cymru).

**Diweddariad Ymchwil**

**Canfod bod statinau a chyffuriau diabetes yn lleihau'r risg o ddirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran**

Gall cyffuriau i reoli diabetes a gostwng colesterol leihau'r risg o ddatblygu dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran (AMD), yn ôl astudiaeth newydd.

Gwelodd yr astudiaeth, a gyhoeddwyd yn y British Journal of Ophthalmology, ymchwilwyr yn casglu gwybodaeth ynghyd o 14 astudiaeth i asesu a allai cyffuriau i ostwng colesterol, rheoli diabetes, a lleihau llid helpu i leihau'r risg o ddatblygu AMD.

Mae ymchwil blaenorol wedi dangos canlyniadau cadarnhaol o'r cyffuriau hyn, ond mae'r canfyddiadau wedi bod yn groes i'w gilydd ac yn seiliedig ar niferoedd bach o gyfranogwyr.

Bu gwyddonwyr yn Ysbyty Athrofaol Bonn yn yr Almaen yn archwilio'r astudiaethau a oedd yn cynnwys bron i 40,000 o bobl o'r DU, Ffrainc, yr Almaen, Gwlad Groeg, Iwerddon, yr Eidal, Norwy, Portiwgal a Rwsia.

Roedd y cyfranogwyr yn yr astudiaethau, a oedd yn cynnwys tua 9,332 ag AMD, i gyd dros 50 oed ac yn cymryd o leiaf un math o gyffur i: ostwng colesterol – gan gynnwys statinau; rheoli diabetes - gan gynnwys inswlin; i reoli llid – ac eithrio steroidau; neu gyffur i drin anhwylderau symud a achosir gan glefyd niwroddirywiol.

Canfu ymchwilwyr fod gan bobl sy'n cymryd cyffuriau i ostwng colesterol 15% yn llai o risg o ddatblygu AMD o gymharu â'r rhai nad oeddent yn cymryd y cyffuriau. Yn y cyfamser, roedd yn ymddangos bod gan bobl sy'n cymryd meddyginiaeth i reoli diabetes 22% yn llai o risg. Ni chanfuwyd unrhyw gysylltiadau o'r fath ar gyfer y mathau eraill o gyffuriau oedd yn cael eu cymryd gan bobl a oedd yn ymwneud â'r astudiaeth.

Er bod angen ymchwil pellach i astudio’r canfyddiadau, dywedodd yr awduron: “Mae ein hastudiaeth ni’n nodi cysylltiad rhwng defnydd systemig o LLD (cyffuriau lleihau lipid) a chyffuriau gwrth-ddiabetig a llai o AMD ar draws sawl astudiaeth o grwpiau Ewropeaidd.”

**Partneriaeth newydd i gyflymu ymchwil i glefyd macwlaidd**

Mae'r sefydliad ymchwil clinigol Ora Inc wedi ffurfio partneriaeth â'r Gymdeithas Facwlaidd i gyflymu datblygiad triniaethau newydd ar gyfer clefyd macwlaidd a helpu mwy o gleifion i gymryd rhan mewn treialon clinigol.

Yn ôl y cwmni byd-eang, dim ond 3% o gleifion yn y DU sy’n cymryd rhan mewn treial clinigol, yn bennaf oherwydd diffyg ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o’r broses ymchwil.

Bydd Ora Inc yn gweithio gyda’r Gymdeithas Facwlaidd i ddeall yn well beth sy’n atal pobl â chlefyd macwlaidd rhag cymryd rhan mewn treialon a chynyddu ymwybyddiaeth o’r cyfleoedd ymchwil clinigol sydd ar gael ledled y DU.

Dywedodd Sally Tucker, is-lywydd Ora Europe, “Does gan bobl sydd â chyflyrau cronig fel dirywiad macwlaidd sych sy'n gysylltiedig ag oedran ddim llwybrau triniaeth ar hyn o bryd, a heb ymchwil clinigol, efallai y byddant yn cael eu gadael heb unrhyw allu i reoli eu cyflyrau o ddydd i ddydd.

“I’r bobl hyn, gall diffyg triniaeth effeithio ar eu gallu i weithredu mewn bywyd bob dydd. Rydyn ni’n gwybod bod diffyg ymwybyddiaeth ac addysg ynghylch ymchwil clinigol ar lefel cleifion ac, ynghyd â’r Gymdeithas Facwlaidd, ein nod ni yw newid hyn fel ein bod yn gallu deall yn well effaith y clefydau heriol hyn ochr yn ochr â sut gall noddwyr, ymchwilwyr a gweithwyr offthalmig proffesiynol ddarparu opsiynau gofal arloesol a pharatoi llwybr gwell ar gyfer ymchwil clinigol i ofal llygaid ledled y DU.”

Ychwanegodd Geraldine Hoad, rheolwr ymchwil y Gymdeithas Facwlaidd, “Mae cleifion yn chwarae rhan hanfodol mewn ymchwil. Hebddyn nhw, ni fyddai triniaethau newydd yn cael eu datblygu ac ni fyddai’r cynnydd rydyn ni wedi’i weld hyd yma yn bosibl.

“Drwy weithio gydag Ora rydyn ni’n gobeithio y gallwn ni annog mwy o gleifion i gymryd rhan yn y treialon yma a deall manteision eang bod yn rhan o ymchwil.” Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y gronfa ddata, cysylltwch â Geraldine Hoad ar **01264 322 419.**

**Gwirfoddoli i'r Gymdeithas Facwlaidd**

Ydych chi wedi dechrau meddwl am eich addunedau Blwyddyn Newydd eto? Beth am wirfoddoli gyda'r Gymdeithas Facwlaidd?

Y Gymdeithas Facwlaidd yw prif elusen y DU sy’n benderfynol o fynd ati i drechu’r ofn a’r ynysu sy’n gysylltiedig â chlefyd macwlaidd gydag ymchwil o safon byd, a’r cyngor a’r gefnogaeth orau. Drwy roi eich amser, byddwch yn ein helpu ni i gyrraedd y miloedd o bobl sy'n byw gyda chlefyd macwlaidd a cholled golwg yn eich ardal ac yn darparu cefnogaeth sy'n newid bywydau.

Ymunwch â'n tîm o wirfoddolwyr a’n helpu ni i wneud gwahaniaeth i filoedd o bobl sydd â chlefyd macwlaidd. Os allwch chi sbario ychydig oriau neu ddau ddiwrnod yr wythnos, byddwch yn gwneud rhywbeth gwych i helpu pobl sydd â chlefyd macwlaidd.

Mae gan bawb reswm dros wirfoddoli. Efallai eich bod chi'n adnabod rhywun sydd â chlefyd macwlaidd, sy'n cefnogi rhywun annwyl ar hyn o bryd, neu eisiau rhoi rhywbeth yn ôl i gefnogi'ch cymuned. Os ydych chi eisiau ennill profiad neu ddatblygu sgiliau newydd, rydyn ni'n siŵr bod gennym ni rywbeth i chi hefyd.

Efallai y byddwch chi’n gweithio'n uniongyrchol gyda'n haelodau o fewn eich cymuned leol neu’n gwirfoddoli fel cyfaill ffôn o gysur eich cartref eich hun. Mae’n amser cyffrous i fod yn rhan o’r Gymdeithas Facwlaidd, felly ymunwch heddiw a byddwch yn cael croeso cynnes gan ein tîm gwych a’n cymuned wirfoddol.

Os hoffech chi gael sgwrs am wirfoddoli, rhowch alwad i ni ar 01264 326 622. Lledaenwch y gair, gallai gael cymaint o effaith ar gyfer achos gwerth chweil.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o’r pynciau sydd wedi’u codi yn y cylchlythyr, cysylltwch â mi ar 07495 053054 neu gallwch ffonio’r rhif Cyngor a Gwybodaeth ar **0300 3030 111.**