**Diweddariad E-Gylchlythyr Gwirfoddolwyr gan Adele Francis (Uwch Reolwr Rhanbarthol De Cymru) Mai 2022.**

Helo, pwy sy'n mwynhau'r heulwen a lliwiau hyfryd y Gwanwyn? Rydw i wrth fy modd!

**Diweddariad Grwpiau**

**Ammanford -** Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, ail ddydd Iau o bob mis am 10.30yb yn Neuadd Bentref Goffa Gyhoeddus Llandybie, Rhydaman, SA18 3UR

**Ysbyty Brenhinol Morgannwg –** Galwadau grŵp cefnogi dros y ffôn a chyfarfodydd caffi chwarterol

**Aberdaugleddau –** Galwad grŵp cefnogi dros y ffôn

**Sir Fynwy (aelodaeth)** – Grŵp cefnogi dros y ffôn a grŵp coffi ar y trydydd dydd Iau o bob mis yn yr Estero Lounge

**Abertawe** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb. Cysylltwch a Kate Healings 01792 401450.

**Llanelli** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Mercher o bob mis am 10am yng Nghanolfan Lantern Stryd y Neuadd, Llanelli SA15 3BB

**Caerfyrddin** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y pedwerydd dydd Iau o bob mis am 10.30am yng Nghlwb Bowlio Caerfyrddin, The Green, Maes Parcio San Pedr SA31 1QP

**Pen-y-bont ar Ogwr** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Gwener o bob mis am 10.30am yn The Zone 46-48 Dunraven Place Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1JB

**Castell-nedd** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y pedwerydd dydd Mawrth o bob mis am 1pm yn Llyfrgell Castell-nedd 35 Gerddi Victoria, Castell-nedd SA11 1HE

**Ystradgynlais** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y pedwerydd dydd Llun o bob mis am 10.30am yn y Neuadd Les, Heol Aberhonddu, Ystradgynlais SA9 1JJ

**Aberhonddu** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, yr ail ddydd Mawrth o bob mis am 10.30yb yng Nghwt Sgowtiaid Aberhonddu, Lôn y Sgowtiaid, Aberhonddu, Powys, LD37DX

**Llandrindod** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Iau o bob mis am 2ph yn Wooden Blue Gate Stryd Middleton (rhwng siop Snap Cymru a siop Cefn Llys) Llandrindod Powys

**Caerffili** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Mercher o bob mis am 10.30am yn Llyfrgell Caerffili, 2, Y Twyn, Caerffili, CF83 1JL, yn yr ystafell ddarllen.

**Casnewydd** – Galwad grŵp cefnogi dros y ffôn

**Dinbych-y-pysgod** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y dydd Iau olaf o bob mis am 2pm, Y Ganolfan Gymunedol, Augustus Place, Dinbych-y-pysgod, SA70 7DJ

**Llanbedr Pont Steffan** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, yr ail ddydd Mercher o bob mis am 2pm yn Eglwys Fethodistaidd Sant Thomas, 7 Stryd Sant Thomas, Llanbedr Pont Steffan SA48 7DQ

**Aberteifi** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Mawrth o bob mis am 1pm yn Neuadd Hen Ysgol y Santes Fair, Aberteifi

**Sightlife Caerdydd (aelodaeth)** – Cefnogaeth ar sail un i un yn ôl yr angen

**Bridgeviz (aelodaeth)** – Cyfarfod grŵp wyneb yn wyneb, y dydd Gwener cyntaf o bob mis am 11:30am yng Nghanolfan Hyfforddiant Ambiwlans Sant Ioan, Stryd Minerva, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1TD

**Grwpiau Oedran Gweithio a Phobl Ifanc a Chysylltu drwy Dechnoleg** – Cyfarfod Zoom ar y pedwerydd dydd Gwener o bob mis am 10.30am

**Galwadau Grŵp Cymdeithas Facwlaidd Cymru Gyfan**

Gan fod mwyafrif y grwpiau yng Nghymru yn ailddechrau cyfarfodydd wyneb yn wyneb, rydym wedi sefydlu **pedair galwad ffôn Cymru Gyfan** wythnosol i helpu'r rhai na allant ddod i gyfarfodydd wyneb yn wyneb. Cofiwch ddweud wrth eich aelodau am y Galwadau Grŵp Cymru Gyfan.

Dydd Mercher cyntaf bob mis am 11yb– Saesneg

Ail ddydd Mercher bob mis am 2ph – Cymraeg yn Unig

Trydydd dydd Mercher bob mis am 2ph – Saesneg

Pedwerydd dydd Mercher bob mis am 11yb – Saesneg

Bydd y rhain yn cael eu cynnal gan Adele Francis (De Cymru) a Marian Williams (Gogledd Cymru). Mae croeso i chi ymuno â'r galwadau hyd yn oed os ydych chi’n mynychu'r cyfarfodydd wyneb yn wyneb ac angen rhagor o wybodaeth.

**DIWEDDARIAD YMCHWIL - Treialu cyffur ar gyfer AMD sych**

Gall cyffur sy'n cael ei dreialu ar gyfer dirywiad macwlaidd sych sy'n gysylltiedig ag oedran (AMD) leihau cynnydd y clefyd yn sylweddol, yn ôl astudiaethau newydd.

Mae treialon cam tri wedi dangos bod pigiadau gyda chyffur o'r enw pegcetacoplan wedi arwain at ostyngiad sylweddol yng nghyfradd dirywiad macwlaidd y celloedd.

Adeiladodd yr astudiaethau gan Apellis Pharmaceuticals ar ymchwil blaenorol a ddangosodd bod AMD sych yn gysylltiedig â'r system ategu ac ymateb imiwn gorfywiog sy'n niweidio'r llygaid. Mae pegcetacoplan yn atalydd system ategu, sy'n golygu ei fod yn anelu at atal yr ymateb hwn rhag digwydd a niweidio celloedd a meinwe iach.

Roedd yr astudiaethau'n cynnwys dau dreial clinigol cam tri (DERBY ac OAKS) yn cynnwys mwy na 1,250 o gleifion gydag AMD sych cyfnod hwyr, y cyfeirir ato'n aml fel atroffi daearyddol (GA). Fel rhan o'r treialon roedd rhai cleifion yn derbyn pigiadau misol, tra oedd eraill yn eu derbyn bob yn ail fis.

Yng nghanlyniadau cyfunol y ddau dreial, dangosodd y cleifion a dderbyniodd y cyffur bob mis ostyngiad o hyd at 21% yn natblygiad y clefyd ar ôl 18 mis, tra bod y rhai a gafodd eu chwistrellu bob yn ail fis wedi profi gostyngiad o 17%.

Dywedodd Jeffrey S. Heier, prif ymchwilydd astudiaeth DERBY gan Ymgynghorwyr Offthalmig yn Boston: “Mae'n gyffrous gweld y data cadarnhaol hyn gyda pegcetacoplan, a ddangosodd effeithiau parhaus a allai wella dros amser. Mae’r canlyniadau 18 mis hyn yn darparu tystiolaeth bellach bod pegcetacoplan yn arafu datblygiad y clefyd yn ystyrlon a bod ganddo’r potensial i gadw’r golwg am gyfnod hirach.” Canfu'r astudiaeth hefyd bod pegcetacoplan yn gyffredinol ddiogel ac yn cael ei oddef yn dda gan y rhai a gymerodd ran yn y treial.

Bydd canlyniadau'r astudiaethau’n cael eu cyflwyno i Weinyddiaeth Bwyd a Chyffuriau (FDA) yr Unol Daleithiau i'w hadolygu erbyn diwedd mis Mehefin 2022, gyda'r gobaith y bydd y cyffur yn cael ei drwyddedu i'w ddefnyddio yn UDA.

**Ymchwilwyr yn datgelu mwy am gyffur newydd posibl ar gyfer AMD**

Bydd ymchwilwyr sy'n gweithio ar driniaeth newydd a allai atal dirywiad macwlaidd sych sy'n gysylltiedig ag oedran (AMD) rhag datblygu'n wlyb yn datgelu mwy o fanylion am y cyffur ym mis Ebrill.

Yn ystod y tair blynedd diwethaf mae Dr Whiteford a'i dîm ym Mhrifysgol Queen Mary yn Llundain wedi bod yn profi diogelwch y cyffur y canfuwyd ei fod yn atal tyfiant gwaedlestri yng nghefn y llygaid, fel rhan o brosiect a ariannwyd gan y Gymdeithas Facwlaidd.

Nodweddir AMD gwlyb gan ffurfio gwaedlestri newydd abnormal yn ddwfn y tu mewn i'r llygad. Pan fydd y rhain yn gollwng hylif a gwaed i'r llygad, mae celloedd yn cael eu niweidio a golwg yn cael ei golli. Mae’r triniaethau presennol yn cynnwys cyffuriau gwrth-VEGF, sy'n cael eu chwistrellu'n rheolaidd i'r llygad. Er bod y triniaethau hyn yn llwyddo i ohirio datblygiad AMD gwlyb, nid yw pob claf yn ymateb iddynt. Nod tîm Dr Whiteford yw datblygu therapi amgen sy'n gweithio trwy atal y gwaedlestri newydd rhag ffurfio.

Mae'r tîm wedi profi mewn profion cyn-glinigol y gall protein penodol atal y broses y mae gwaedlestri newydd yn ei defnyddio i ffurfio ac maent bellach yn gweithio tuag at dreialon clinigol dynol.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o’r pynciau a godwyd yn y cylchlythyr, cysylltwch â mi ar 07494468007 neu gallwch ffonio’r rhif Cyngor a Gwybodaeth ar 0300 3030 111.

Dymuniadau gorau, Adele.