****

**Diweddariad Cylchlythyr Gwirfoddolwyr gan Marian Williams (Reolwr Rhanbarthol Gogledd Cymru) Gorffennaf 2022.**

Helo bawb,

Gobeithio eich bod chi i gyd yn iawn ac yn joio’r tywydd bendigedig.

**Galw am weithio mewn partneriaeth i leihau’r oedi cyn triniaethau llygaid**

Mae’r Gymdeithas Facwlaidd yn gweithio’n agos gyda chyrff iechyd ledled Cymru i’w helpu i leihau’r oedi cyn triniaethau llygaid.

Roedd amseroedd aros triniaethau llygaid yn y penawdau yr wythnos yma wrth i Gwyn Williams o Goleg Brenhinol yr Offthalmolegwyr ddweud bod yr amseroedd aros ar gyfer pigiadau allweddol, fel y rhai ar gyfer AMD gwlyb, “yn hirach nag erioed”.

Mae Adele Francis, Uwch Reolwr Rhanbarthol (De Cymru) y Gymdeithas Facwlaidd a Marian Williams, Rheolwr Rhanbarthol (Gogledd Cymru) y Gymdeithas yn eistedd ar fyrddau gwahanol, ac yn gallu adrodd yn ôl ar bryderon a safbwyntiau pobl maen nhw’n eu cyfarfod yn eu hamrywiol grwpiau cymorth ar hyd a lled y wlad.

Hefyd mae Adele yn rhan o grŵp cydweithredol gofal llygaid, fel cynrychiolydd llais cyfunol cleifion. Mae’r grŵp yma’n cynnwys ymgynghorwyr a rheolwyr sydd wedi bod yn gweithio i wneud yn siŵr bod cynifer o gleifion â phosib yn cael eu gweld mor brydlon â phosib. Mae cais wedi’i wneud i gael gwybod pa fentrau sydd ar waith yn y gwahanol fyrddau iechyd i leihau’r oedi cyn triniaeth.

Dywedodd Adele: “Drwy gadw mewn cysylltiad agos â’r bobl sydd angen gofal a chymorth, cyn adrodd yn ôl i’r grwpiau cydweithredu, ry’n ni’n gobeithio gwneud gwahaniaeth. Ry’n ni’n gwneud yn siŵr ein bod yn lleisio pryderon pobl er mwyn i ni allu cyfrannu at y gwaith o leihau’r oedi.

“Ry’n ni’n gwybod bod amseroedd aros wedi bod yn broblem ers sbel ac yn gofyn beth yn rhagor gallwn ei wneud i fynd i’r afael â’r broblem, a pha fentrau sydd ar waith.”

Mae trosglwyddo cleifion ar gyfer triniaethau cyflymach mewn mannau eraill, unedau trin symudol a rhagor o nyrsys hyfforddedig i roi’r pigiadau oll wedi cael eu crybwyll gan weithwyr iechyd proffesiynol.

Yn ôl Cathy Yelf, Prif Weithredwr y Gymdeithas Facwlaidd: “Dyw’r rhain ddim yn syniadau newydd ond os nad ydyn nhw wedi cael eu cyflwyno yng Nghymru yn barod, rhaid i ni fwrw iddi o ddifri nawr. Ond nid yw’n newid hawdd oherwydd mae pigiadau llygaid yn driniaeth hynod dringar a phroffesiynol.

“Os nad yw’r GIG yn gallu ymdopi â nifer y cleifion, dylen nhw asesu risg pob claf a dod o hyd i rywle arall i’w trin. Allwn ni ddim llaesu dwylo. Mae’n sefyllfa frys a bydd pobl yn colli eu golwg heb y driniaeth briodol.”

**Cyfeillio**

Mae galw mawr o hyd am y gwasanaeth cyfeillio. Mae nifer sylweddol yn aros i gael eu paru â rhywun bellach. Ry’n ni’n chwilio am gyfeillion gwirfoddol sy’n gallu rhoi rhagor o’u hamser i fod yn gyfaill i ragor o bobl. Bydd y tîm cyfeillio’n darparu cymorth ychwanegol. I gael gwybodaeth am sut gallwch chi helpu, ffoniwch 01264 326 622 neu e-bostio befriending@macularsociety.org

**Sgiliau Gweld**

Rydyn ni’n dal i gynnig ein gwasanaeth Sgiliau Gweld dros y ffôn ac yn ddigidol, ac rydyn ni’n recriwtio rhagor o wirfoddolwyr ar gyfer y rôl hon sy’n rhoi boddhad mawr. Drwy gynnig arweiniad ar oleuadau a chymhorthion golwg gwan, ac addysgu technegau gwylio allganol, gallwch chi helpu pobl i wneud y defnydd gorau o’r golwg sydd ganddynt ac i fagu hyder. I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch 01264 326 622 neu e-bostio skills@macularsociety.org

**Newyddion ymchwil**

**Bwyta er mwyn eich llygaid – pam mae bwyd yn bwysig i’n golwg**

Beth yw’r bwydydd gorau i ofalu am eich llygaid?

Os oes gennych chi glefyd macwlaidd neu ei fod yn effeithio ar aelod o’ch teulu, mae’n siŵr eich bod wedi darllen llawer o gyngor gwahanol ynghylch deiet, ychwanegion bwyd a’r pethau gorau i’w bwyta er mwyn eich llygaid.

**Pam mae deiet mor bwysig?**

Bob munud o’r dydd, mae ein celloedd yn ‘ocsideiddio’ wrth gyflawni’r prosesau cemegol angenrheidiol i’n cadw ni’n fyw. O ganlyniad, mae sylweddau gwastraff a allai fod yn niweidiol o’r enw ‘radicalau rhydd’ yn cael eu rhyddhau.

Mewn ymateb i hynny, mae ein corff yn anfon gwrthocsidyddion i’w ‘mopio’ lan fel rhan o’n hamddiffynfeydd naturiol. Y retina yw un o’r rhannau mwyaf gweithredol o’n corff o ran metaboledd ac felly mae’n arbennig o agored i ocsideiddio. Wrth i ni dyfu’n hŷn, mae’r broses o glirio’r gwastraff yn mynd yn llai effeithlon.

Pan fydd nifer y radicalau rhydd yn drech na’n gallu i’w niwtraleiddio, mae ‘straen ocsideiddiol’ yn gallu niweidio ein celloedd. Dyna pryd mae ‘drusen’, cramennau melyn yng nghefn y llygad, yn gallu casglu.

Mae ffrwythau, llysiau, sbeisys a pherlysiau’n cynnwys ystod eang o wrthocsidyddion buddiol. Ymysg y rhai sydd wedi’u canfod i fod yn bwysig i’ch llygaid mae fitamin C, fitamin E, sinc, copr, lwtein a zeaxanthin. Pan fyddan nhw’n cael eu hamsugno o fwyd, mae lwtein a zeaxanthin yn cael eu trosglwyddo’n syth i gefn y llygad. Mae lutein yn trosi’n mesozeaxanthin, a geir yn y ffofea, y rhan ganolog o’r macwla sy’n gyfrifol am ein golwg fwyaf manwl. Gan fod y maetholion hyn yn felyn, maen nhw’n dda yn sgrinio tonfeddi glas niweidiol golau.

**Beth mae’r wyddoniaeth yn ei ddweud?**

Mae’r treial AREDS yn rhedeg ers chwe blynedd ac mae’n canolbwyntio ar gleifion â dirywiad macwlaidd canolraddol sy’n gysylltiedig â henaint (AMD). Mae’r canlyniadau’n dangos bod modd arafu cynnydd AMD tua 25% mewn rhai pobl ar ôl cymryd ychwanegion sinc a gwrthocsidyddion am bum mlynedd. Gwelir fformiwla AREDS mewn nifer o ychwanegion ond mae’n bwysig siarad â’ch meddyg cyn cymryd ychwanegion, oherwydd fe allai rhai meddyginiaethau ryngweithio.

**Cyngor campus ar ofalu am eich llygaid**

**Lwtein bob dydd**

Mae lwtein mewn sbigoglys, cêl, pupur coch a melynwy. Stemiwch neu goginio eich llysiau gwyrdd a’u gweini gydag ychydig o fenyn, olew olewydd neu bysgod olewog. Defnyddiwch lysiau gwyrdd mewn smwddis neu eu rhewi a’u malu’n friwsion mewn cawl.

**Digon o wrthocsidyddion**

Mae’r llywodraeth yn argymell pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Maen nhw’n llawn gwrthocsidyddion. Cofiwch ddewis amrywiaeth o liwiau.

**Gofalu am eich pibellau gwaed**

Mae pibellau gwaed iach yn trosglwyddo ocsigen a maetholion i’r retina. Gallwch chi gryfhau eich pibellau gwaed drwy wneud ymarfer corff bob dydd, cael digon o gwsg a hylifau, a chael llai o fraster dirlawn a halen.

**Cynnal ffordd iach o fyw**

Mae’r ffactorau risg ar gyfer AMD yn cynnwys bod dros eich pwysau, ysmygu a mynd allan i’r haul heb sbectol haul amddiffynnol.

**Ongavia, cyffur biogyffelyb Lucentis newydd, yn barod i’w ddefnyddio**

Mae Ongavia yn gyffur newydd ar gyfer AMD gwlyb sy’n cael ei gyflwyno ledled y DU. Mae’n gyffur biogyffelyb i Lucentis (ranibizumab) ac wedi’i drwyddedu i drin nifer o gyflyrau macwlaidd.

Mae Lucentis yn gyffur gwrth-VEGF cyffredin wrth drin AMD gwlyb. Caiff ei roi drwy bigiad yn y llygad (intravitreal injection) bob 8 i 12 wythnos. Mae’n gweithio drwy atal pibellau gwaed rhag tyfu ymhellach yn y macwla ac mae’n effeithiol iawn i’r rhan fwyaf o ddefnyddwyr. Ystyr cyffuriau biogyffelyb yw rhai â chyfansoddiad cemegol tebyg sy’n arbed costau sylweddol, heb ostyngiad amlwg mewn effeithiolrwydd. Roedd yr ymchwil i’r cyffur hwn wedi canfod bod Ongavia yn debyg i Lucentis o ran cyfraddau llwyddiant ac amlder adwaith niweidiol.

Mae Ongavia wedi’i drwyddedu i’w ddefnyddio i drin nifer o gyflyrau eraill fel oedema macwlaidd diabetig (DME), retinopathi diabetig ymledol (PDR); oedema macwlaidd fel cyflwr eilaidd i achludiad gwythiennol y retina (RVO adrannol neu RVO canolog); a neofasgwlareiddio coroidol (CNV).

Mae disgwyl y bydd cyffuriau biogyffelyb eraill Lucentis ar gael cyn bo hir. Mae disgwyl Byooviz (wedi’i ddatblygu gan Samsung Bioepis) flwyddyn nesaf, yn ogystal â chyffuriau biogyffelyb Eylea mewn ychydig flynyddoedd.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am unrhyw bwnc yn y cylchlythyr, cysylltwch â mi ar 07495054053 neu ffonio’r rhif Cyngor a Gwybodaeth ar 0300 3030 111.

Dymuniadau gorau, Marian.