

**Diweddariad Cylchlythyr Gwirfoddolwyr gan Marian Williams (Reolwr Rhanbarthol Gogledd Cymru) Ionawr 2023.**

Helo bawb, Blwyddyn Newydd Dda, gobeithio eich bod chi’n iach wrth dderbyn y cylchlythyr yma ac wedi cael cyfle i ymlacio dros gyfnod y Nadolig.

**Diweddariad Cyfarfodydd y Grwpiau Macwlaidd**

* Llandudno – Dydd Llun cyntaf y mis am 11yb yn Gwesty Danoon, Llandudno, Conwy.
* Drewnewydd – Dydd Llun cyntaf y mis am 2ph yn MCRA, Plas Dolerw, Drenewydd.
* Abergele – Trydydd dydd Llun y mis am 1.30ph yn Hafod y Parc, Abergele
* Dolgellau - Trydydd dydd Mercheer y mis am 1.3ph yn Theatr Fach, Dolgellau.
* Llangollen – Pedwerydd Dydd Llu y mis am 11yb yn Gwesty “The Hand Hotel”, Llangollen.
* Bangor - Ail dydd Llun y mis am 11yb yn Ystafell Cynwyr Bangor, Bangor.
* Aberystwyth - Pedwerydd dydd Mercher y mis am 11yb yn Ystafell Cymunedol Tesco, Park Avenue, Aberystwyth.
* Llanbedr – Pedwerydd dydd Iau y mis am 1.30ph yn Neuadd y Pentref, Llanber.
* Ruthin – Ail dydd Iau y mis am 11yb yn Canolfan Naylor Leyland, Ruthin.
* Tywyn - Dydd Mawrth cyntaf y mis am 11yb n Neuadd Pedre, Tywyn.
* Y Trallwng – Ail dydd Mawrth a Pedwerydd dydd Mawrth y mis am 2ph yn Eglwys Fethodistaidd y Trallwng.

Mae grwpiau Caergybi, Pwllheli a Wrecsam ar gau dros dro tan Ebrill 2023. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Marian ar 07495 054 053.

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

Galwadau ffôn Cymru gyfan i helpu'r rhai sy’n methu dod i gyfarfodydd wyneb yn wyneb. Bydd y rhain yn cael eu cynnal 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 neu Marian. Am rhagor o wybodaeth cysylltwch a Adele neu Marian.

**Sut i ymdopi ag oedi gyda thriniaeth**

Mae Gwasanaeth Cyngor a Gwybodaeth y Gymdeithas Facwlaidd yma i helpu os ydych chi’n profi oedi cyn cael triniaeth achub golwg.

Gallai unrhyw oedi gyda phigiadau, i gleifion â dirywiad macwlaidd gwlyb sy’n gysylltiedig ag oedran (AMD) a chyflyrau macwlaidd eraill fel oedema macwlaidd diabetig (DMO), arwain at golli golwg yn ddiangen. Mae'n hanfodol felly bod triniaeth yn cael ei derbyn yn rheolaidd, ac yn brydlon.

**Felly, beth ddylech chi ei wneud os ydych chi'n profi oedi?**

Penderfynu ar y rheswm dros yr oedi

Offthalmoleg yw'r gwasanaeth cleifion allanol prysuraf yn y GIG ac mae cleifion yn profi oedi cyn cael triniaeth o bryd i'w gilydd. Fodd bynnag, gall fod rhesymau dilys dros unrhyw oedi, gan gynnwys estyniadau i weithdrefnau triniaeth.

Os ydych chi’n teimlo eich bod chi’n aros yn hirach am driniaeth, y peth cyntaf y byddem yn eich cynghori i'w wneud yw siarad â'ch offthalmolegydd. Gall ddweud wrthych chi faint o amser y dylech fod yn ei aros rhwng pigiadau. Os ydych chi’n ymateb yn dda i driniaeth efallai y bydd eich offthalmolegydd yn hapus i chi fynd am gyfnodau hirach heb driniaeth felly efallai na fydd oedi bob amser yn achos pryder.”

**Ffonio eich offthalmolegydd**

Mae llawer o bobl yn dechrau drwy ffonio'r clerc apwyntiadau, fodd bynnag, efallai na fydd yn gwerthfawrogi brys y sefyllfa. Ein cyngor ni bob amser yw ceisio ffonio eich offthalmolegydd, a fydd yn deall pwysigrwydd eich triniaeth brydlon; mae posib gwneud hyn fel arfer drwy ei ysgrifennydd.

Fodd bynnag, os ydych chi’n aros am driniaeth twll macwlaidd neu gataract, efallai bod y clinig llygaid yn gweithredu yn unol â chanllawiau, neu yn unol â phenderfyniad clinigol. Os byddwch yn ffonio'ch offthalmolegydd ac yn penderfynu eich bod yn profi oedi, cysylltwch â'r Gymdeithas Facwlaidd am gymorth.

Holi oes gan eich ysbyty Swyddog Cyswllt Clinig Llygaid (ECLO)

Mae cael Swyddog Cyswllt Clinig Llygaid (ECLO) yn ffordd effeithiol iawn i glinigau llygaid helpu cleifion. Mae ECLO yn gweithio'n agos gyda'r clinig llygaid a'r staff; mae rhai gwasanaethau allanol fel y Tîm Synhwyraidd yn helpu i gefnogi cleifion gyda’u colled golwg.

Efallai na fydd staff clinig llygaid yn gallu ateb cwestiynau a rhoi cymorth emosiynol i rywun sydd newydd gael diagnosis. Dyma lle gall yr ECLO gamu i’r adwy a helpu. Gall hefyd eich helpu gydag amserlen eich triniaeth, pan fydd gennych apwyntiad a chysylltu â'r clinig llygaid i helpu i gael apwyntiad pan fydd arnoch angen un. Yn anffodus, nid oes gan bob clinig llygaid ECLO. Fodd bynnag, mae'n bwysig holi a oes un yn eich clinig llygaid chi ac, os felly, beth yw ei fanylion cyswllt a'i oriau gwaith.

Cyn ffonio, mae'n bwysig cael eich rhif ysbyty os yw hynny’n bosibl, weithiau bydd eich dyddiad geni yn ddigon. Mae hefyd yn ddefnyddiol cael dyddiad eich pigiad diwethaf, nodyn o ba mor bell oddi wrth ei gilydd ddylai eich pigiadau fod, ac felly'r dyddiad y mae eich pigiad nesaf i fod i gael ei roi.

Cysylltu â Gwasanaeth Cyngor a Gwybodaeth y Gymdeithas Facwlaidd

Os na fydd y llwybrau hyn yn arwain at apwyntiad prydlon, ffoniwch ein Gwasanaeth Cyngor a Gwybodaeth. Mae gan y tîm Cyngor a Gwybodaeth wasanaeth eiriolaeth, a all helpu.

Mae ein Gwasanaeth Eiriolaeth wedi'i sefydlu i helpu pobl â chlefyd macwlaidd sy'n ei chael yn anodd cael mynediad at y driniaeth neu'r gofal y mae ganddynt hawl iddo. Rydym hefyd yn helpu ffrindiau, teulu a gofalwyr sy'n gweithredu ar ran pobl sydd â chlefyd macwlaidd.

Os ydych chi’n ffonio'r gwasanaeth, bydd angen eich enw llawn, cyfeiriad, rhif ffôn cyswllt, dyddiad geni, rhif ysbyty (os yw hynny’n bosibl), a hefyd manylion am y pryder, gan gynnwys y dyddiadau perthnasol.

Byddwn angen gwybod gyda phwy rydych chi wedi cysylltu eisoes a'u hymateb. Mae’n ddefnyddiol gwybod beth yw’r rheswm dros yr oedi, os yw wedi’i nodi, er enghraifft, prinder staff neu atgyfeiriad anghywir.

Cysylltwch â’r Gwasanaeth Cyngor a Gwybodaeth ar 0300 3030 111.

**Cyngor i rywun sydd newydd gael diagnosis o AMD gwlyb**

Os ydych chi newydd gael diagnosis o AMD gwlyb ac yn aros am eich apwyntiad cyntaf, mae'n bwysig gwybod pa mor gyflym y dylech ei dderbyn. Mae Canllaw Clinigol y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Rhagoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn argymell y dylai pobl y mae amheuaeth bod ganddynt AMD gwlyb gael eu cyfeirio at arbenigwr retinol ar unwaith. Os oes angen triniaeth, dylid ei rhoi o fewn 14 diwrnod i'r atgyfeiriad cychwynnol. Dylai optometryddion eich cyfeirio chi'n uniongyrchol at arbenigwr retinol mewn ysbyty ac nid drwy feddyg teulu.

Os nad ydych chi wedi clywed gan y clinig llygaid o fewn yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl atgyfeiriad, byddem yn argymell eich bod yn ffonio’r clinig macwlaidd i wirio a ydynt wedi derbyn eich atgyfeiriad. Wedyn gallwch sefydlu a oes apwyntiad wedi'i drefnu, ac a oes unrhyw oedi. Os nad yw’r clinig macwlaidd wedi derbyn eich atgyfeiriad, cysylltwch â’r person sydd wedi eich cyfeirio yn y lle cyntaf e.e. eich optegydd, oherwydd efallai y bydd angen iddo fynd ar ôl y mater.

Ar gyfer unrhyw gwestiynau neu gymorth pellach, cysylltwch â’n Gwasanaeth Cyngor a Gwybodaeth, sydd ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm ar 0300 3030 111, neu e-bostiwch help@macularsociety.org

Os ydych chi wedi wynebu, neu yn wynebu, oedi ac yn barod i rannu eich profiadau, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi ar

stories@macularsociety.org

**Gwirfoddoli i'r Gymdeithas Facwlaidd**

Oes gennych chi deulu neu ffrindiau sydd â rhywfaint o amser sbâr? Beth am eu cyflwyno i wirfoddoli i'r Gymdeithas Facwlaidd?

Y Gymdeithas Facwlaidd yw prif elusen y DU sy’n benderfynol o drechu’r ofn a’r ynysu sy’n gysylltiedig a chlefyd macwlaidd gydag ymchwil o safon byd, a’r cyngor a’r cymorth gorau. 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 leol, ac yn darparu cefnogaeth sy'n newid bywydau.

Ymunwch â'n tîm ni o wirfoddolwyr a’n helpu ni i wneud gwahaniaeth i filoedd o bobl sydd â chlefyd macwlaidd. Os allwch chi sbario ychydig oriau neu ddeuddydd 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, yn 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 yn gweithio'n uniongyrchol gyda'n haelodau yn eich cymuned leol neu’n gwirfoddoli fel ffrind 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, ffoniwch 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 yma, cysylltwch â mi ar 07495 054053 neu gallwch ffonio’r rhif Cyngor a Gwybodaeth ar 0300 3030 111.

Cofion cynnes,

Marian.