****

**Diweddariad Cylchlythyr Gwirfoddolwyr gan Adele Francis (Uwch Reolwr Rhanbarthol De 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**

* Rhydaman - Ail ddydd Iau y mis, 10.30am yn Neuadd Bentref Goffa Gyhoeddus Llandybie Llandybie Rhydaman SA18 3UR cysylltwch â Lloyd ar 07814 198 286
* Ysbyty Brenhinol Morgannwg – Dydd Mercher cyntaf y mis 2pm yn Y Pafiliwn, 52 Heol Lanelay, Tonysguboriau, Pont-y-clun, CF72 8HY cysylltwch â Julie Parker ar 07531 498 967
* Aberdaugleddau – Dydd Iau cyntaf y mis, 2pm yn Llyfrgell Aberdaugleddau, Cedar Court, Parc Busnes Haven's Head, Aberdaugleddau, Sir Benfro, SA73 3LS cysylltwch â Maddy ar 07584 836 524
* Sir Fynwy – Dydd Iau cyntaf y mis, 2pm Cymrodoriaeth Gristnogol Wyesham, Clos y Capel, Wyesham, Trefynwy NP25 3NN cysylltwch â David ar 07951 869 586
* Abertawe – Bob Deufis (Ionawr, Mawrth, Mai, Gorffennaf, Medi, Tach) Dydd Iau cyntaf y mis 11.30am yn Nhŷ Gwydr Theatr y Grand, Stryd Singleton, Abertawe SA1 3QJ cysylltwch â Kate ar 01792 401 450
* Llanelli – Trydydd dydd Mercher y mis 10am yng Nghanolfan y Lantern Eglwys Stryd y Neuadd Llanelli SA15 3BB cysylltwch ag Adele ar 07494 468 007
* Caerfyrddin – Pedwerydd dydd Iau y mis 10.30am yng Nghlwb Bowlio Caerfyrddin, Y Lawnt, Maes Parcio San Pedr SA31 1QP cysylltwch â Janice ar 07975 728 405
* Pen-y-bont ar Ogwr – Trydydd dydd Gwener y mis 10.30am yng Nghanolfan Fywyd Halo Pen-y-bont ar Ogwr Stryd Angel, Pen-y-bont ar Ogwr CF31 4AH cysylltwch â Joy ar 07985 028 212
* Castell-nedd – Pedwerydd dydd Mawrth y mis 1pm yn Llyfrgell Castell-nedd 35 Gerddi Victoria, Castell-nedd SA11 1HE cysylltwch ag Adele ar 07494 468 007
* Ystradgynlais – Pedwerydd dydd Llun y mis 10.30am yn y Neuadd Les, y Neuadd Leiaf, Heol Aberhonddu, Ystradgynlais SA9 1JJ cysylltwch ag Adele ar 07494 468 007
* Aberhonddu – Ail ddydd Llun y mis 10.30am yn Swyddfeydd Cyngor Tref Aberhonddu (mynedfa gefn), Neuadd y Dref, Aberhonddu Powys LD3 7AL cysylltwch â Nick ar 07837 562 364
* Llandrindod – Wedi’i ohirio dros dro tan fis Chwefror 2023 cysylltwch â Mary ar 07974 580 083
* Caerffili – Trydydd dydd Mercher y mis am 10.30am yn Llyfrgell Caerffili, 2, Y Twyn, Caerffili. CF83 1JL, yn yr ystafell ddarllen cysylltwch â Denise ar 07812 052 836
* Casnewydd – Galwad grŵp cefnogi dros y ffôn, dydd Iau olaf y mis 2pm cysylltwch â Mary ar 01633 400 464
* Dinbych-y-pysgod – Dydd Iau olaf y mis, am 2pm, Canolfan Gymunedol Augustus Place, Dinbych-y-pysgod, Cymru, SA70 7DJ cysylltwch â Val ar 07452 888 287
* Llanbedr Pont Steffan – Ail ddydd Mercher y mis 2pm yn Eglwys Fethodistaidd Sant Thomas, 7 Stryd Sant Thomas, Llanbedr Pont Steffan SA48 7DQ cysylltwch â Diana ar 07933 778 725
* Aberteifi – Wedi’i ohirio dros dro tan fis Chwefror 2023 cysylltwch ag Adele ar 07494 468 007
* Solfach a Thyddewi – Ail ddydd Mawrth y mis am 2pm yng Nghanolfan Galw Heibio Tyddewi, Neuadd y Ddinas, Stryd Fawr, Tyddewi, Hwlffordd, Dyfed, SA62 6SD cysylltwch â Margaret Hughes ar 07815 729 856.
* Bridgeviz (aelodaeth) – Dydd Gwener cyntaf bob mis, 11:30am yng Nghanolfan Hyfforddiant Ambiwlans Sant Ioan, Stryd Minerva, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1TD
* Oedran Gweithio a Phobl Ifanc a Grwpiau Cysylltu drwy Dechnoleg – Cyfarfod Zoom ar bedwerydd dydd Gwener y mis 10.30am
* 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.

**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 **0749 446 8007** neu gallwch ffonio’r rhif Cyngor a Gwybodaeth ar **0300 3030 111.**

Cofion cynnes,

Adele