

Cartrefi lach ar gyfer Heneiddio lach



Care & Repair
Gofal a Thrwsio

Cyngor a Gwybodaeth
gan Gofal a Thrwsio

AM DDIM

Delio gyda
lleithder a llwydni

Budd-daliadau:

Hawlio'r hyn sydd ar gael i chi

Cyngor da i osgoi
llithro a baglu



Gofalu am eich
cartref: rhestr wirio

Sut i arbed

ynni yn eich cartref

Sut i ganfod



Crefftwr da



Cynnwys

Pwy yw Gofal a Thrwsio? 1

Neges groeso 2

Cyngor a gwybodaeth

- Budd-daliadau: Hawlio'r hyn sydd ar gael i chi 3
- Deg cyngor da i osgoi llithro a baglu 5
- Arbed ynni yn eich cartref 6
- Sut i ganfod crefftwr da 7
- Delio gyda lleithder, cyddwysiad a llwydni 8
- Diogelwch nwy 9
- Diogelwch trydan 10
- Diogelwch tân 11
- Gofalu am eich cartref: rhestr wirio 12

Ffyrdd y gallwch gefnogi Gofal a Thrwsio 14

Cysylltu â ni 15



Pwy yw Gofal a Thrwsio?

Mae Gofal a Thrwsio yn helpu pobl hŷn yng Nghymru i drwsio, addasu a chynnal a chadw eu cartrefi.

Rydym yn fudiad elusennol sy'n gweithio ledled Cymru i sicrhau fod gan bobl hŷn gartrefi sy'n addas ar gyfer eu hanghenion. Ein gweledigaeth yw Cymru lle gall pob person hŷn fyw'n annibynnol mewn cartref diogel, cynnes a chyfleus.

Mae gwasanaethau Gofal a Thrwsio ar gael i bobl dros 60 oed sy'n berchen eu cartref eu hunain neu sy'n rhentu'n breifat. Fodd bynnag, mae rhai eithriadau i hyn, yn dibynnu ar y gwasanaeth sydd ei angen a'r lleoliad yng Nghymru. Mae gennym hefyd rai gwasanaethau penodol ar gyfer pobl dros 50 oed.

Gallech fod yn pryderu am sut y gallwch barhau i fyw'n annibynnol yn eich cartref eich hun wrth i chi heneiddio. Dyna lle gall Gofal a Thrwsio eich helpu.

Defnyddiwch yr adran Cysylltu â ni (tudalen 15) i ganfod y manylion cyswllt ar gyfer eich Asiantaeth Gofal a Thrwsio leol.

Byddem yn hapus i'ch helpu.



Helo, Iona ydw i

Neges groeso gan Swyddog Maes Gofal a Thrwsio, Iona Jones.

Rwy'n gweld mai'r pethau lleiaf mewn bywyd sy'n cael yr effaith fwyaf fel arfer.

Boed yn gwtsh ar yr amser iawn neu'n wên gan ddieithryn, mae pethau bach yn bwysig. Mae'n sicr yn wir o ran ein hiechyd, gan y gall y pethau lleiaf achosi problemau neu ryddhad. Os ydych chi erioed wedi llithro ar y grisiau a nawr yn teimlo'n bryderus bob tro y byddwch chi'n cerdded i fyny'r grisiau, rydych chi'n gwybod yn union beth rydw i'n ei olygu. Diolch byth serch hynny fod yr ateb weithiau yr un mor fach. Canllaw yn y lle iawn, step newydd wrth y drws ffrynt neu bresenoldeb calonogol rhywun sydd yno i'ch cefnogi. Gall pethau bach newid bywyd.

Rwy'n gweithio i Gofal a Thrwsio fel Swyddog Maes, ac rwy'n helpu cannoedd o bobl hŷn i addasu eu cartrefi. Hyd yn oed os ydych chi ychydig yn simsan ar eich traed, gallaf eich helpu i fyw'n annibynnol a heb ofn yn eich cartref eich hun.

Os byddwch yn cysylltu â'ch asiantaeth Gofal a Thrwsio leol, gallant drefnu ymweliad cartref gan swyddog maes yn union fel fi. Ac am ddim! Byddant yn siarad â chi am eich cartref a'ch iechyd ac yna'n awgrymu pa newidiadau

fyddai'n eich helpu fwyaf. Bydd y swyddog maes hyd yn oed yn ceisio dod o hyd i gyllid i dalu costau unrhyw newidiadau, er ei fod yn dibynnu ar yr hyn sydd ei angen.

Mae'r ffyrdd y gallwn eich helpu yn amrywio o ganllaw syml wrth ymyl step, i ystafell ymolchi hollol newydd gyda mynediad cadair olwyn. Ond rydym yn gweithio gyda chi i ddarganfod beth sydd orau a pha gyllid a allai fod ar gael yn eich ardal.

Allwn ni ddim addo datrys eich holl broblemau, ond byddwn yn gwneud ein gorau i ddod o hyd i'r pethau bach a fydd yn gwneud gwahaniaeth enfawr i chi a'ch cartref.

Iona

Swyddog Maes Gofal a Thrwsio



Cyngor a gwybodaeth

Budd-daliadau: Hawlio'r hyn sydd ar gael i chi

Caiff miliynau o bunnau eu colli yng Nghymru bob blwyddyn oherwydd nad yw pobl yn hawlio'r holl daliadau nawdd cymdeithasol a budd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt. Gall hwn fod yn faes cymhleth, ond mae help a chyngor ar gael yn rhad ac am ddim. Gall llawer o bobl hawlio help ariannol ychwanegol, ond heb fod yn gwybod beth sydd ar gael iddynt.

Credyd Pensiwn

Os ydych wedi cyrraedd oedran Pensiwn Gwladol, efallai y gallwch hefyd hawlio Credyd Pensiwn. Mae hyn yn fudd-dal ychwanegol a fwriadwyd i 'ategu' eich incwm. Efallai y gallwch hawlio peth Credyd Pensiwn hyd yn oed os oes gennych gynilon neu bensiwn personol. Mae faint y gallech ei gael yn dibynnu ar eich amgylchiadau.

Budd-dal Tai

Os ydych yn rhentu eich cartref, efallai y gallwch hawlio Budd-dal Tai i helpu gyda pheth neu'r cyfan o gost y rhent. Gall pobl o oedran gwaith hefyd hawlio hyn ond mae'r rheolau'n newid (ac yn dod yn fwy hael) pan gyrhaeddwch oedran pensiwn, felly gallech fod yn gymwys nawr hyd yn oed os nad oeddech yn gymwys yn y gorffennol.

Lwfans Gweini

Os ydych angen help gyda gweithgareddau bob dydd neu rywun i fod o amgylch i helpu sicrhau eich bod yn ddiogel, efallai y gallwch hawlio Lwfans Gweini. Mae'r enw yn atal llawer o bobl rhag gwneud hynny, oherwydd ei fod yn swnio fel pe byddech angen lefel uchel o ofal neu na fedrwyd fod yn annibynnol. Mae rhai pobl hefyd yn meddwl ei fod yn golygu fod gennych ofalwr a gaiff ei ddarparu gan yr awdurdod lleol. Mewn gwirionedd, mae Lwfans Gweini yn fudd-dal arian y gallwch ei wario sut bynnag yr hoffech, a chafodd ei fwriadu ar gyfer unrhyw un dros oedran pensiwn gyda chyflwr iechyd hirdymor. Ar gyfer y Lwfans Gweini, nid yw o bwys os oes gennych arbedion neu incwm arall eisoes ai peidio.

Lwfans Gofalwy

Os oes rhywun fel partner, cyfaill neu aelod o'r teulu yn gofalu amdanoch, efallai y gallant hawlio Lwfans Gofalwr.

Gallai hyn fod yn rhywun sy'n helpu gyda gofal personol neu yn eich helpu i fwynhau hobi neu weithgareddau cymdeithasol, siopa neu fynd o amgylch.



Gostyngiad Treth Gyngor

Os oes gennych hawl i naill ai Gredyd Pensiwn neu Fudd-dal Tai, neu os ydych ar incwm isel, gallech hefyd gael gostyngiad ar eich Treth Gyngor. Efallai na fydd yn rhaid i rai pobl ei dalu o gwbl. n ychwanegol, mae gan bobl sy'n byw ar ben eu hunain hawl i ostyngiad treth gyngor.

Golwg gyffredinol yw hyn o'r help a allai fod ar gael i chi. Gallwch gael cyngor annibynnol am ddim am hyn a helpu i wneud cais os oes gennych hawl. Bydd cynghorydd proffesiynol ar fudd-daliadau bob amser yn cadw eich gwybodaeth bersonol yn ddiogel a chyfrinachol, a byth yn ei rhannu gyda neb arall. Dim ond os ydych yn gofyn iddynt wneud hynny y byddent yn cysylltu â rhywun arall, tebyg i'r Gwasanaeth Pensiwn.

Deg cyngor da i osgoi llithro a baglu

Nid yw syrthio yn rhan anochel o heneiddio.
Osgowch lithro a baglu gyda'r cyngor da yma.

1. Cael golau da yn eich cartref, yn arbennig yn y cyntedd, ar ben y grisiau ac ar y grisiau ei hun. Os yw'n rhaid i chi godi yn ystod y nos fel arfer, gwnewch yn siŵr fod gennych lamp wrth ymyl y gwely neu dortsh dda o fewn cyrraedd rhwydd.
2. Ceisio osgoi annibendod gymaint ag sy'n bosibl fel fod gennych lai o bethau i faglu neu syrthio drostynt. Peidiwch byth â gadael pethau ar y grisiau.
3. Cadw golwg am wifrau yn llusgo. Yn ddelfrydol dylai'r rhain gael eu diogelu gan flychau neu eu gosod yn gadarn ar y wal.
4. Meddwl sut ydych yn storio pethau. Cadwch y pethau a ddefnyddiwch amlaf yn y lleoedd rhwyddaf eu cyrraedd.
5. Dylai rygiau a matiau gael cefn cadarn nad yw'n llithro.
6. Gwisgo esgidiau cysurus ac sydd â gfael da. Byddwch yn ofalus am ddillad y gallech faglu drostynt, yn arbennig ddillad llac fel pyjamas a gynnuau gwisgo.
7. Mae cadw'n heini yn ei gwneud yn llai tebygol y byddwch yn syrthio. Gall hyd yn oed ychydig o ymarfer fod yn help.
8. Gofalu am eich iechyd o ddydd i ddydd. Dylech gael profion clywed a golwg rheolaidd. Gofalwch am eich traed, efallai y gall eich meddyg teulu eich cyfeirio am help gyda hyn os ydych angen. Gall rhai cyflyrau iechyd effeithio ar eich cydbwysedd ac felly hefyd sgil-effeithiau rhai meddyginiaethau. Mae'n bwysig siarad gyda'ch meddyg os yw hyn yn effeithio arnoch.
9. Cymryd amser i symud o amgylch. Safwch yn araf os oes angen i chi. Peidiwch â rhuthro.
10. Os oes gennych anifeiliaid anwes, mae'n rhwydd iddynt fynd dan eich traed! Ystyriwch roi cloch neu goler amlwg iddynt fel eich bod yn gwybod lle maen nhw.

Cofiwch, gall addasiadau yn eich cartref tebyg i ganllawiau bach, canllawiau grisiau neu seddi yn y gawod wneud gwahaniaeth enfawr i'ch diogelwch a'ch helpu i deimlo'n fwy hyderus ac annibynnol wrth symud o amgylch eich cartref.

Mae Gofal a Thrwsio yn cynnig Gwiriad Cartrefi Iach am ddim fydd yn eich helpu i adnabod lleoedd yn eich cartref a all achosi i chi faglu a syrthio. Gallwn hefyd ddarparu canllawiau bach ac addasiadau eraill i atal cwmpo.

Arbed ynni yn eich cartref

Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud yn eich cartref i ostwng faint o nwy a thrydan a ddefnyddiwch bob dydd. Bydd hyn yn helpu'r amgylchedd a hefyd yn eich helpu i gadw eich biliau yn isel.

Insiwleiddio

Bod ag insiwleiddiad ansawdd da yn eich cartref yw'r un peth mwyaf y gallwch ei wneud i ostwng eich biliau ynni. Efallai y gallwch gael help tuag at gost hyn. Mae insiwleiddio waliau ceudod ac atig yn opsiynau da. Gochelwch rhag masnachwyr twyllodrus sy'n cynnig insiwleiddio chwistrellu ewyn mewn atigau (nid yw hon yn ffordd dda i insiwleiddio eich to). Cofiwch wneud ymchwil am y gosodwr a'r dull mwyaf addas o insiwleiddio eich cartref.

Mesurau bach

Mae pethau bach a syml y gallwch eu gwneud eich hun i insiwleiddio eich cartref. Gallwch ostwng drafftiau o amgylch ffenestri a drysau drwy roi sribedi o dâp insiwleiddio a defnyddio rhimyn drafftiau. Mae tynnu'r llenni fin nos yn helpu i gadw'r gwres i mewn. Gall mesurau bach arbed tua £90 mewn biliau ynni y flwyddyn.

Cynlluniau cyllido

Os ydych ar incwm is neu'n dioddef o gyflwr iechyd a gaiff ei waethygu gan yr oerfel, gallech fod â hawl i grantiau fydd yn helpu talu i wneud gwelliannau i'ch cartref i'ch cadw yn gynhesach.

Cynllun Cartrefi Cynnes: Mae'r cynllun hwn yn cynnig cyngor am ddim am wella eich effeithiolrwydd ynni ac, os ydych yn gymwys, becyn o welliannau cartref tebyg i foeler newydd, insiwleiddio, neu baneli solar.

Cynllun ECO4/Flex: Mae'r cynllun hwn ar gyfer rhai ar incwm isel (neu sydd â chyflyrau iechyd cydnabyddedig) sy'n byw mewn cartref aneffeithiol o ran ynni. Os ydych yn gymwys, bydd cyflenwyr ynni yn talu am osod mesurau effeithiolrwydd ynni cartref.

Mwy o ffyrdd i arbed arian ar eich Biliau Ynni

- Troi goleuadau i ffwrdd pan nad ydych eu hangen. Mae bylbiau golau LED ynni isel yn llawer rhatach eu rhedeg a dim yn llosgi allan mor aml.
- Gall offer coginio modern tebyg i ficrodon, cwcer araf ac aer-ffriwr fod yn fwy effeithiol o ran ynni na ffwrn arferol.
- Troi offer trydanol i ffwrdd ar y wal pan nad ydych yn eu defnyddio. Os oes gennych wresgoydd tanddwr, trowch ef ymlaen pan ydych ei angen a'i droi i ffwrdd eto ar ôl ei ddefnyddio.
- Deall eich system gwres canolog a dod yn hyderus wrth ddefnyddio'r dulliau rheoli. Deall eich bil trydan a gofyn am gyngor os credwch fod rhywbeth o'i le.

Sut i ganfod crefftwr da

Pan fyddwn yn talu i adeiladwr, plymiwr, trydanwr, saer coed, peiriannydd nwy neu grefftwr medrus arall i wneud gwaith i ni, rydym eisiau bod yn hyderus y gallwn ymddiried ynddynt. Mae pethau y gallwch eu gwneud i wneud yn siŵr eich bod yn delio gyda gweithiwr sydd ag enw da:

- Cysylltu â'ch Asiantaeth Gofal a Thrwsio leol a all roi rhestr o gontractwyr dibynadwy i chi. (Byddwch yn ofalus gyda chyfeiriaduron ar-lein; bydd rhai ohonynt yn cynnwys unrhyw un sy'n talu'r ffi ac nid ydynt o reidrwydd yn gwirio eu bod yn ddibynadwy).
- Cael rhywun arall gyda chi pan fyddwch yn cwrdd â'r contractwr a thrafod y gwaith i gael ei wneud.
- Cael dyfynbris manwl ar bapur. Dylai hyn gynnwys y cyfanswm terfynol a hefyd gost pob eitem a phryd y dylai'r gwaith ddechrau a gorffen.
- Os ydych yn derbyn y dyfynbris, gwnewch hynny mewn ysgrifen a hefyd ddweud na ddylid gwneud unrhyw waith ychwanegol os nad ydych chi a nhw yn cytuno i hynny.
- Bydd rhai contractwyr eisiau canran neilltuol o'r gost ymlaen llaw. Nid yw hyn yn anarferol ond gwnewch yn siwr mai dim ond ar ôl i'r gwaith gael ei orffen ac i chi gael amser i archwilio'r gwaith a'ch bod yn hapus gyda'r gwaith y caiff y taliad llawn ei wneud.

Mae gennych hawl i ganslo rhai gwasanaethau neu gontractau o fewn amserlen benodol. Gelwir hyn yn 'gyfnod callio'. Gofynnwch i'ch contractwr beth yw eu cyfnod callio. Fel arfer, mae'r cyfnod callio yn 14 diwrnod o pryd y gwnaethoch dderbyn yr offer neu lofnodi'r contract.

Yn ychwanegol, os aiff pethau o chwith, mae gennych hawliau cyfreithiol neilltuol, naill ai i gael y contractwr i ail-wneud y gwaith a thrwsio'r broblem neu roi ad-daliad i chi. Nid oes angen i chi dalu i gyfreithiwr os yw hyn yn digwydd. Gallwch gael cyngor annibynnol am ddim cyn penderfynu beth i'w wneud.



Delio gyda lleithder, cyddwysiad a llwydni

Mae lleithder yn digwydd pan mae dŵr o'r aer yn casglu mewn mannau nad ydych eisiau i hynny ddigwydd.

Gall lleithder achosi difrod i'ch eiddo ac annog twf llwydni du, a all effeithio ar eich iechyd.

Mae dau brif fath o leithder: 'lleithder treiddiol a 'lleithder cyddwysiad'. Mae lleithder treiddio yn golygu fod dŵr yn dod i mewn o'r tu allan i'ch cartref. Caiff lleithder cyddwysiad ei achosi gan ddŵr yn yr aer tu mewn.

Cyddwysiad

Lleithder cyddwysiad fel arfer yw'r math hawsaf ei drin. Gall gwneud ychydig o newidiadau bach ostwng neu ddileu cyddwysiad, neu ei atal rhag crynhoi yn y lle cyntaf.

- Gwneud yn siŵr fod eich cartref wedi ei awyru yn dda. Os oes gan eich ffenestri holltau awyru, agorwch nhw. Agorwch ychydig ar ffenestr i alluogi aer i gylchredeg. Gwnewch yn siŵr nad yw holltau aer wedi eu blocio.
- Ceisio peidio sychu eich dillad dan do. Os yw'n rhaid, sicrhewch fod awyriant da yn yr ystafell a ddefnyddiwch.
- Os oes gennych ffan echdynnu, yn eich cegin neu ystafell ymolchi er enghraifft, defnyddiwch ef pan ydych yn coginio neu pryd ydych yn cael bath neu gawod.
- Bydd gan gartref sydd wedi ei insiwleiddio'n dda lai o gyddwysiad, oherwydd y bydd waliau tu mewn i'ch cartref yn gynhesach pan mae'r tywydd yn oer.

Lleithder treiddiol

Mae lleithder treiddiol yn golygu fod problem gyda strwythur eich cartref sy'n gadael dŵr i mewn o'r tu allan. Yn wahanol i gyddwysiad, bydd hyn yn amlwg yn waeth mewn tywydd gwlyb. Weithiau mae'r dŵr yn dod mewn o amgylch drysau neu ffenestri os nad ydynt wedi cael eu ffitio'n iawn neu mewn cyflwr gwael. Gall teils to mewn cyflwr gwael neu deils rhydd adael dŵr i mewn.

Gall craciau mewn waliau hefyd achosi lleithder. Caiff dŵr sy'n mynd i'ch waliau dan ddaear ei alw yn 'leithder codi', ac fel arfer mae hyn i'w weld fel marc ar y wal yr effeithir arni. Nid yw lleithder treiddiol yn diflannu ar ei ben ei hun, a gall waethygu'n raddol dros amser os na chaiff ei drin.

Llwydni

Gall y ddau fath o leithder achosi i leithder du ffurfio tu mewn i'ch cartref. Fel arfer gall ei olchi ostwng ymddangosiad llwydni, ond mae angen ffyngladdwr arbennig i gael gwared ohono yn llwyr i ladd sborau llwydni a'u hatal rhag tyfu eto.

Gall eich Asiantaeth Gofal a Thrwsio leol eich helpu gydag unrhyw broblemau'n gysylltiedig â chyddwysiad, lleithder a llwydni. Gallant ganfod ffynhonnell y broblem a rhoi cyngor i chi ar beth i'w wneud nesaf.

Diogelwch nwy

Mae'n bwysig fod peiriannydd sydd wedi cofrestru gyda Gas Safe yn archwilio pob offer nwy bob blwyddyn. Os ydych yn rhentu eich cartref, eich landlord sy'n gyfrifol am wneud yn siŵr fod hyn yn digwydd. Bydd yn rhaid i chi drefnu hyn eich hun os ydych yn berchen eich cartref.

Cadwch lygad am arwyddion sy'n rhybuddio nad yw offer nwy yn gweithio'n iawn. Dylai fflam nwy fod yn las, gydag ymylon amlwg. Os yw'r fflam yn felyn, a'r ymylon yn aneglur, mae hyn yn dangos fod problem. Mae rhybuddion eraill yn cynnwys parddu, marciau du neu staeniau o amgylch yr offer. Dylai nwy losgi'n lân, heb barddu na gwaddod.



Beth ddylwn i wneud os wyf yn arogl nwy?

Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych yn arogl nwy neu os oes gennych unrhyw reswm arall dros gredu fod nwy yn gollwng. Mae'r canlynol yn ganllaw defnyddiol:

- Peidio â defnyddio unrhyw offer nwy, fflamau noeth neu switshys trydan.
- Agor pob drws a ffenestr i adael i'r nwy fynd allan.
- Os gallwch wneud hynny yn ddiogel, troi'r mesurydd i ffwrdd wrth y ddolen rheoli. (Peidiwch â cheisio gwneud hyn os yw'r mesurydd mewn seler neu is-lawr, neu os yw mewn lle cyfyng).
- Ffonio'r Gwasanaeth Argyfwng Nwy yn syth ar 0800 111 999. Byddant yn dweud wrthynt beth i'w wneud nesaf.

Carbon monocsid

Gosodwch larwm carbon monocsid yn eich cartref. Mae carbon monocsid yn nwy peryglus iawn a gaiff ei gynhyrchu pan mae offer nwy yn wallus. Mae'n nwy heb unrhyw liw nac arogl. Heb synhwyrdd ni fydd gennych unrhyw arwydd ei fod yn bresennol nes byddwch yn dechrau teimlo'n wael.

Synhwyrdd AM DDIM

Gall Gofal a Thrwsio roi synhwyrdd carbon monocsid i chi yn rhad ac am ddim a dangos i chi sut i'w ddefnyddio.



Diogelwch trydan

Dylai'r cyflenwad a'r offer trydan yn eich cartref fod yn ddiogel, ond mae'n bwysig sicrhau hefyd y cânt eu defnyddio'n gywir gan y gallai unrhyw ddifrod neu wallau fod yn beryglus iawn. Gall y camau canlynol helpu.

- Peidio â gorlwytho eich socedi plygiau. Peidiwch â defnyddio un addasydd (adapter) neu gebl ymestyn i blygio i un arall. Bydd hyn yn rhoi gormod o straen ar y rhannau ac mae'n anniogel. Peidiwch â defnyddio addasydd ar gyfer offer sy'n defnyddio llawer o bŵer fel rhewgelloedd neu beiriannau golchi. Dylai'r rhain gael eu soced ar wahân eu hunain.
- Gwirio plygiau a cheblau eich offer yn rheolaidd a pheidio eu defnyddio os ydynt wedi difrodi neu y gallent fod â difrod. Mae arwyddion traul yn cynnwys gorchuddion wedi treulio, hollti neu dorri ar geblau, ceblau heb fod yn gadarn yn eu lle o fewn tu mewn y plwg a phlygiau sydd wedi cracio, wedi staenio neu wedi toddi.
- Peidio â chadw ceblau drwy eu weindio'n rhy dyn na'u clymu, gan y gall hyn achosi difrod. Peidiwch â thynnu plwg o'r soced drwy dynnu ar y cebl.
- Os yw soced yn ymddangos mewn cyflwr gwael, peidiwch â'i defnyddio a chael ei thrwsio cyn gynted ag sydd modd. Gall soced mewn cyflwr gwael fod wedi cracio, staenio neu doddi neu gall fod arogl llogsi.
- Yn yr ystafell ymolchi, dim ond eitemau trydan a gafodd eu cynllunio'n benodol i'w defnyddio mewn ystafell ymolchi y dylid eu defnyddio. Peidiwch byth â mynd a sychwyr gwallt, gwresogwyr neu eitemau trydan prif gyflenwad i ystafell ymolchi.
- Cyflogi trydanwr gyda chymwysterau addas i wneud gwaith trydan yn eich cartref bob amser. Peidiwch byth â cheisio gwneud eich gwaith trwsio a chynnal a chadw eich hun ar y prif gyflenwad trydan, hyd yn oed os ydych yn hyderus y gallwch wneud hynny. Yn ogystal â'r risg diogelwch, mae hyn yn debyg iawn o wneud unrhyw yswiriant sydd gennych ar gyfer eich cartref a'r cynnwys yn annilys, a chi fyddai'n atebol pe byddai'n achosi difrod mewn man arall.
- Mae gan ddosbarthwyr trydan Gofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth. Mae hyn yn golygu os caiff pŵer ei dorri, y byddant yn cael cyflenwad argyfwng i'r bobl sydd fwyaf ei angen. Os ydych yn dibynnu ar rywbeth fel lifft risiau drydan, yn gorfod cadw eich meddyginiaeth yn yr oergell neu os byddech mewn risg am unrhyw reswm arall pe byddai toriad pŵer, dylech sicrhau fod eich cyfeiriad ar y Gofrestr. Gallwn eich helpu i wneud hyn ac nid yw'n costio dim i chi

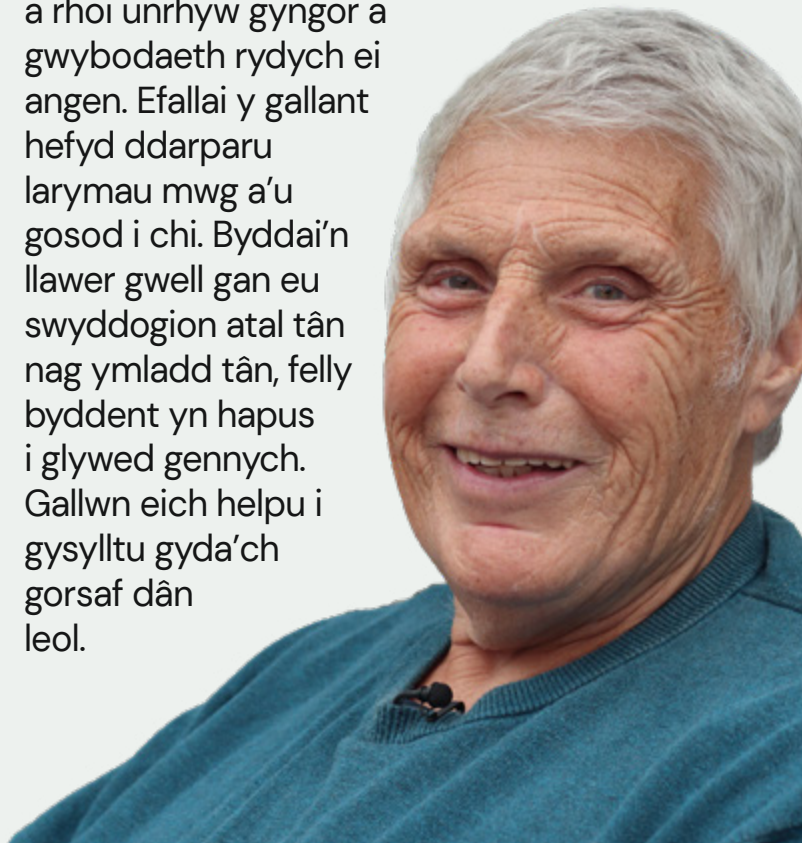
Gall eich Asiantaeth Gofal a Thrwsio leol eich helpu i ddod o hyd i drydanwr dibynadwy os ydych angen un. Mewn rhai ardaloedd, gallem fedru trefnu gwiriad diogelwch trydan gan eich Brigâd Dân leol, yn rhad ac am ddim.

Diogelwch tân

Mae tân yn eich cartref yn beth brawychus i feddwl amdano. Ond gallwch wneud tân yn llai tebygol drwy fod yn gwybod am y prif risgiau a chymryd rhai mesurau gofalu syml.

- Yr eitem bwysicaf o offer diogelwch tân y dylai pawb ei gael yw larwm mwg sy'n gweithio. Profwch eich larwm mwg o leiaf unwaith y mis. Gwnewch yn siŵr y gallwch ei glywed. Os ydych yn Fyddar neu'n cael anhawster yn clywed, mae larymau fflachio neu grynu hefyd ar gael.
- Cynllunio llwybr dianc rhag ofn fod tân. Fel arfer dyma'r ffordd arferol y byddech yn mynd i mewn ac allan o'ch cartref. Meddyliwch pa ffordd arall y gallech ei defnyddio os yw hyn wedi blocio. Gwnewch yn siŵr y caiff eich llwybrau dianc eu cadw'n glir.
- Mae'r rhan fwyaf o danau yn dechrau yn y gegin, felly byddwch yn arbennig o ofalus wrth goginio. Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw eitemau fel tywelion neu glytiau llestri a allai fynd ar dân yn ymyl hob sydd wedi cynnau pan ydych yn coginio. Os ydych yn cael problemau yn canolbwyntio neu gyda'ch cof, neu os nad ydych yn teimlo'n dda, efallai y byddwch eisiau meddwl am gael rhywun arall o amgylch tra'r ydych yn coginio, rhag ofn. Mae llawer llai o risg mewn twymo bwyd mewn microdon na defnyddio ffwrn neu hob.
- Os ydych yn ysmegu, y peth mwyaf diogel yw gwneud hynny yn yr awyr agored. Os ydych yn ysmegu tu mewn i'ch cartref, gwnewch yn siŵr bob amser fod gennych flwch llwch cadarn anfflamadwy (dim basged papur gwastraff) y gallwch ei gyrraedd yn rhwydd, a'ch bod yn diffodd eich sigarét yn iawn. Cadwch fatshys a leitars mewn lle diogel. Peidiwch byth ag ysmegu yn y gwely.
- Ceisio cadw eich cartref yn daclus ac yn rhydd o annibendod i ostwng y risg o dân yn lledaenu.
- Bod yn arbennig o ofalus os oes gennych dân glo agored. Defnyddiwch giard tân bob amser a gadael i'r tân losgi lawr yn llwyr cyn i chi fynd i'ch gwely.

Gall eich Gwasanaeth Tân Lleol eich helpu i wirio eich cartref am ddiogelwch tân a rhoi unrhyw gyngor a gwybodaeth rydych ei angen. Efallai y gallant hefyd ddarparu larymau mwg a'u gosod i chi. Byddai'n llawer gwell gan eu swyddogion atal tân nag ymladd tân, felly byddent yn hapus i glywed gennych. Gallwn eich helpu i gysylltu gyda'ch gorsaf dân leol.



Gofalu am eich cartref: rhestr wirio

Ni fedrir osgoi rhai problemau yn y cartref, ond gellir atal eraill. Gellir dal rhai materion yn gynnar, cyn i broblemau bach droi'n broblemau mawr. Mae'r rhestr hon i'ch atgoffa beth sydd angen i chi ei wirio yn rheolaidd. Gofynnwch i rhywun eich helpu os ydych angen hynny.

Unwaith yr wythnos

- ✓ Gwirio fod pob larwm yn eich cartref yn gweithio'n iawn yn cynnwys larymau mwg a larymau carbon monocsid.
- ✓ Gwirio o amgylch ffenestri a drysau am ddrafftiau a diferion.

Unwaith y mis

- ✓ Mynd drwy eich biliau nwy, trydan a dŵr, i sicrhau eu bod yn gywir.
- ✓ Gwirio am dapiau sy'n gollwng, a pheidiwch anghofio tapiau tu allan os oes gennych rai.
- ✓ Gwirio am beryglon baglu, yn arbennig rygiau rhydd neu garpedi sydd wedi 'codi'.

Bob tri mis

- ✓ Edrych ar eich waliau allanol am unrhyw graciau neu ddifrod i waith brics.
- ✓ Gwirio fod y gwteri yn glir ac mewn cyflwr da.
- ✓ Gwirio am ddifrod neu draul i offer trydanol sydd â gwifrau.

Bob blwyddyn

- ✓ Sicrhau bod gweithiwr proffesiynol gyda chymwysterau addas yn gwirio eich boeler nwy.
- ✓ Gwirio fod eich simnai yn glir ac nad oes unrhyw beth yn ei flocio.
- ✓ Gwirio eich yswiriant cartref – efallai y gallwch arbed arian drwy holi am ddarparwydd newydd.
- ✓ Gwirio cyflwr gwaith coed tu allan, rhag ofn fod angen ailbeintio neu ailseilio.

Gall dilyn trefn wirio reolaidd eich helpu i sylwi ar broblemau posibl cyn iddynt ddod yn ddifrifol. Os gwelwch unrhyw beth nad yw'n ymddangos yn iawn, gall Gofal a Thrwsio eich helpu i ganfod crefftwr dibynadwy fydd yn helpu i'w drwsio.





Ffyrdd i gefnogi Gofal a Thrwsio

Cyfrannu

Fel elusen, gall cyfraniadau i'n gwaith wneud gwahaniaeth enfawr i'r bobl yr ydym yn eu helpu. Tybed a gawn ofyn i chi ystyried gwneud gwahaniaeth i rywun sydd mewn angen heddiw?

Aiff pob cyfraniad a gawn yn uniongyrchol i helpu pobl hŷn yng Nghymru, fel y gallant ddal ati i fyw'n ddiogel ac yn dawel eu meddwl yn eu cartrefi eu hunain.

Gallwch gyfrannu yn ein gwefan yn www.careandrepair.org.uk/cyfrannu neu gallech siarad gyda'ch Asiantaeth Gofal a Thrwsio leol am wneud cyfraniad drwy ffurflen wedi ei hargraffu.

Gadael cymynrodd

Drwy gynnwys Gofal a Thrwsio yn eich ewyllys, gallwch helpu i sicrhau y caiff pobl hŷn eu cefnogi am flynyddoedd lawer i'r dyfodol.

Bydd rhoddion cymynrodd yn golygu y gall pobl hŷn ledled Cymru droi at Gofal a Thrwsio am help a chymorth pan maent fwyaf ei angen. Mae'n golygu y gallwn ddal ati i wella cartrefi a newid bywydau am flynyddoedd i ddod.

Mae eich ewyllys yn ddogfen bwysig, a rydym yn argymhell eich bod yn cysylltu â chyfreithiwr a all eich helpu i'w hysgrifennu a'i llofnodi.

Dod yn Llysgennad Gofal a Thrwsio

Ydych chi neu aelod o'ch teulu wedi derbyn gwasanaeth Gofal a Thrwsio? Os felly, gallech gefnogi ein gwaith a dod yn llais ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Mae Llysgenhaddon Gofal a Thrwsio yn unigolion sy'n hapus i siarad yn agored am eu profiadau fel bod mwy o bobl yn clywed am ein gwasanaethau ac fel y caiff lleisiau pobl hŷn eu clywed gan y rhai sydd mewn grym yng Nghymru.

Rydym yn edrych am bobl sy'n hapus i rannu yn gyhoeddus, p'un ai yw hynny o flaen camera, o flaen grŵp neu gydag Aelod o'r Senedd.

Os oes gennych ddiddordeb, cysylltwch os gwelwch yn dda ag llysgennad@careandrepair.org.uk neu ddarllen: www.careandrepair.org.uk/llysgennad

Cysylltu â Ni

Ydych chi angen help yn eich cartref neu'n adnabod rhywun sydd angen hynny? Os felly, cysylltwch â:

Gofal a Thrwsio Bae Gorllewinol

Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot
01792 798599
enquiries@candrwb.co.uk

Gofal a Thrwsio Blaenau Gwent a Chaerffili

Blaenau Gwent a Chaerffili
01495 321091
enquiries@bgccr.co.uk

Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro

Caerdydd a Bro Morgannwg
02920 473337
careandrepair@crvc.org.uk

Gofal a Thrwsio Casnewydd

Casnewydd
01633 233887
admin@newportcareandrepair.co.uk

Gofal a Thrwsio Conwy a Sir Ddinbych

Conwy a Sir Ddinbych
0300 111 2120
post@gofalathrwsio.com

Gofal a Thrwsio Cwm Taf

Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful
01443 755696
enquiries@cwmtafcr.org.uk

Gofal a Thrwsio Gogledd Ddwyrain Cymru

Sir y Fflint a Wrecsam
01352 758700
caseworkers@careandrepairnew.co.uk

Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru

Sir Benfro a Cheredigion
01437 766717
hello@wwcr.co.uk

Gofal a Thrwsio Gwynedd a Môn

Gwynedd a Môn
01286 889360
gofalathrwsio@gofalathrwsio.org

Gofal a Thrwsio Powys

Powys
01686 620760
enquiries@crpowys.co.uk

Gofal a Thrwsio Sir Fynwy a Thorfaen

Sir Fynwy a Thorfaen
01495 745936
enquiries@crmon.org.uk

Gofal a Thrwsio Sir Gaerfyrddin

Sir Gaerfyrddin
01554 744300
office@careandrepaircarms.org.uk

Gofal a Thrwsio Sir Pen-y-bont ar Ogwr

Pen-y-bont ar Ogwr
01656 646755
enquiries@bridgendcareandrepair.co.uk



Care & Repair
Gofal a Thrwsio

www.careandrepair.org.uk

enquiries@careandrepair.org.uk



Care & Repair Cymru yn elusen gofrestrdedig (**Rhif 1163542**)
a chwmni cyfyngedig trwy warant (**Rhif 09574555**).