



## Iechyd a Lles Mawrth 2018



**Dydd Gŵyl Dewi – 1<sup>af</sup> Mawrth**



Ganwyd Dewi, nawddsant Cymru, yng Nghaerfai, Sir Benfro. Cafodd ei gydnabod yn nawddsant cenedlaethol pan oedd y Cymry'n ymladd yn erbyn y Normaniaid ac ers canrifoedd mae 1 Mawrth wedi bod yn ŵyl genedlaethol am mai dyma ddyddiad marwolaeth Dewi Sant yn 589AD.

Rydym yn dathlu Dydd Gŵyl Dewi drwy wisgo cenhinen Bedr, symbol cenedlaethol Cymru, neu genhinen, symbol personol Dewi Sant.

Mae'n debyg y gwelwch chi blant (a rhai oedolion) yn wisgo'r wisg draddodiadol (siôl goch a het dal ddu).

Beth am roi cynnig ar rai o fwydydd traddodiadol Cymru ar Ddydd Gŵyl Dewi, er enghraifft:

**[Bara Brith](#) | [Cawl Cennin a Thatws](#) | [Caws Pob](#)**

**[Ysgwydd cig oen wedi'i rhostio'n araf](#) | [Cacenni Cri](#)**



**Ymgyrch Fawr Cennin Pedr Marie Curie – 1<sup>af</sup> – 31<sup>ain</sup> o Fawrth**

Nid symbol yn ymwneud â Chymru a Dydd Gŵyl Dewi'n unig yw'r Genhinen Bedr. Dyma hefyd logo elusen Marie Curie sy'n cynnal Ymgyrch Fawr y Cennin Pedr bob mis Mawrth.

Elusen yw Marie Curie sy'n rhoi gofal a chefnogaeth i bobl, a theluoedd pobl, sydd ag afiechyd terfynol.

**Wythnos Codi Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth  
26<sup>ain</sup> Mawrth – 2<sup>ail</sup> Ebrill**

Yn aml, gelwir Awtistiaeth yn Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASD). Mae tua 700,000 o bobl wedi cael diagnosis o Awtistiaeth yn y DU. Mae awtistiaeth yn anabledd.

Nid yw'n salwch nac yn glefyd. Mae'n gyflwr sy'n para gydol oes. Weithiau mae gan bobl awtistig anabledd dysgu neu gyflwr iechyd meddwl hefyd.

### Diagnosis

Fel arfer caiff diagnosis ffurfiol o awtistiaeth ei wneud gan dîm diagnostig amlddisgyblaethol sy'n aml yn cynnwys therapydd iaith a lleferydd, paediatregydd, seiciatrydd a/neu seicolegydd.

### Cyfathrebu cymdeithasol

Caiff pobl awtistig anhawster i ddeall iaith lafar ac iaith ddi-eiriau fel ystumiau neu dôn llais. Mae gan lawer ddealltwriaeth lythrennol iawn o iaith, a chredant fod pobl yn golygu'n union beth maent yn ei ddweud. Gallant gael anhawster i ddeall neu ddefnyddio:

- mynegiant wyneb
- tŏn llais
- jŏcs a defnydd o goegni.

### Rhyngweithio cymdeithasol

Yn aml, caiff pobl awtistig anhawster i 'ddarllen' pobl eraill – adnabod neu ddeall teimladau a bwriadau pobl eraill – a mynegi eu teimladau eu hunain. Gall hyn ei gwneud yn anodd iawn iddynt ymdopi'n gymdeithasol. Gallant:

- ymddangos yn ddideimlad
- ceisio cael amser ar eu pen eu hunain
- peidio â cheisio cysur gan bobl eraill



Mae gennym boblogaeth sy'n heneiddio, a golyga hyn fod mwy a mwy o bobl yn byw gydag afiechyd terfynol yn y DU. Pa un ai a yw'r afiechyd terfynol hwn yn dementia, canser, clefyd niwronau motor, clefyd y galon, clefyd Parkinson neu unrhyw salwch arall, bydd elusen Marie Curie ar gael i helpu unigolion a'u teuluoedd.

Sut gallant helpu:

### Gwybodaeth a chefnogaeth

Maent yn cynnig ystod o wybodaeth a chefnogaeth, e.e. ar-lein, ar linell ffôn am ddim, drwy sgwrsio ar y we neu drwy gyfrwng cyhoeddiadau ac adnoddau am ddim. Maent ar gael i roi cyngor ymarferol i chi neu os ydych am gael sgwrs â rhywun.

### Nyrsio

Mae elusen yw Marie Curie yn cynnig gofal nyrsio am ddim i bawb sydd ag afiechyd terfynol yn y DU, ac maent hefyd yn cefnogi teuluoedd a ffrindiau. Yn gyffredinol mae'r nyrsys yn darparu gofal nyrsio un-i-un ac yn aros dros nos yn eich cartref, fel arfer am wyth neu naw awr.

### Gwirfoddolwyr sy'n helpu

Dyma bobl sy'n gwirfoddoli i wneud pethau fel sgwrsio â phobl dros banded, helpu pobl i gael apwyntiadau a bod ar gael i wrando ar bryderon pobl.

Gall y gwirfoddolwyr hyn gynnig:

- Cwmni a chefnogaeth emosiynol
- Cymorth ymarferol
- Cyfle i deuluoedd a gofalwyr gael egwyl
- Gwybodaeth ar gefnogaeth bellach
- Cefnogaeth i bobl sy'n galaru

Ceir rhagor o wybodaeth ar wefan Marie Curie:-

[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)

- ymddwyn yn 'rhyfedd' neu mewn ffordd sy'n cael ei hystyried yn gymdeithasol amhriodol. Gall pobl awtistig ei chael yn anodd gwneud ffrindiau. Gall rhai fod yn awyddus i ryngweithio â phobl eraill a gwneud ffrindiau, ond gallant fod yn ansicr ynghylch sut i wneud hynny.

### Ailadrodd patrymau ymddygiad a dilyn yr un arferion

Fel arfer, mae'n well gan berson awtistig ddilyn yr un arferion fel eu bod yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd bob dydd. Efallai y byddant am ddilyn yr un daith i'r ysgol neu'r gwaith, neu fwyta'n union yr un bwyd i frecwast.

### Diddordebau penodol iawn

Mae gan lawer o bobl awtistig diddordebau manwl a phenodol iawn – yn aml, ers pan oeddynt yn blant gweddol ifanc. Gall y rhain newid dros amser neu fod yn rai am oes, a gallant fod yn unrhyw beth o gelf neu gerddoriaeth i drenau neu gyfrifiaduron. Gall y diddordeb fod yn anarferol weithiau.

### Sensitifrwydd synhwyraidd

Gall pobl awtistig hefyd fod yn rhy sensitif neu ddim yn ddigon sensitif i synau, cyffyrddiad, blasau, arogleuon, golau, lliwiau, tymheredd neu boen. Er enghraifft, gallant deimlo bod rhai synau cefndirol, y mae pobl eraill yn eu hanwybyddu neu'n eu blocio, yn annioddefol o uchel neu'n tynnu eu sylw'n ormodol. Gall hyn greu gorbryder neu hyd yn oed boen corfforol. Neu gall goleuadau neu wrthrychau sy'n troelli eu cyfareddu.

### Mae rhagor o wybodaeth i'w chael am awtistiaeth gan:

The Autism Helpline,  
Ffôn: 0808 800 4104

Gwefan y Gymdeithas  
Awtistiaeth Genedlaethol ar  
[www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)



### Heriwch eich hun i roi'r gorau i fwyta siocled ym mis Mawrth!

Beth am ymuno ag ymgyrch DECHOX y British Heart Foundation? Maent yn herio pobl i roi'r gorau i fwyta siocled yn ystod mis Mawrth a chodi arian yr un pryd at ymchwil y galon.

I gael gwybod sut i ymuno â'r her, ewch i wefan y [British Heart Foundation](http://www.bhf.org.uk)

