

Dalen Newyddion Mis Chwefror 2021

i unigolion, grwpiau a sefydliadau ar draws Caerdydd a'r Fro sydd â diddordeb mewn gweithgareddau Cymunedol sy'n Deall Dementia

Crëwyd y ddalen newyddion hon i'ch helpu gyda'r gweithgareddau Cymunedol sy'n Deall Dementia y gallech fod yn ymwneud â nhw, ac i roi gwybodaeth i chi am flaenoriaethau rhwydwaith Cymunedau sy'n Deall Dementia y DU cyfan.

Sefydliadau sydd wedi gwneud addewid

Yn gweithio i fod yn
Dementia
Gyfeillgar



Working to become
Dementia
Friendly

Mae'r **sefydliadau** canlynol wedi gwneud addewid yn ddiweddar i weithredu mewn ffordd sy'n **Deall Dementia!**



Eglwys Crist
Parc y Rhath

Cardiff & Vale
carersgateway
Caerdydd & Bro Morgannwg
porthgofalwyr

Porth y Gofalwyr
Caerdydd a'r Fro



Siopau Elusen Marie Curie
De Cymru

Mae hyn yn golygu bod sefydliad wedi ymrwymo i **gymryd camau** i wneud eu gwasanaethau a'u safleoedd yn fwy **croesawgar a hygyrch** i bobl y mae **dementia'n effeithio arnynt**.

Os nad ydych eisoed wedi gwneud addewid ac yr hoffech **gael mwy o wybodaeth**, e-bostiwch ingrid.patterson@mariecurie.org.uk

Galluogi busnesau lleol i gefnogi cwsmeriaid sy'n byw gyda dementia

Gwneud eich busnes
yn fwy croesawgar i bobl sy'n byw
gyda dementia



Mae 52% ohonom yn adnabod
rhywun sydd wedi cael diagnosis o
dementia

- Hoffa rhywun sy'n byw gyda dementia i chi vineud y canlynol:
- ✓ Cytatwbuini glr gan ddedyddio brawddegau byr, syml
 - ✓ Cymryd amser i wrando
 - ✓ Bod yn amyneddgar
 - ✓ Cofrechi ei atgoffa i gadw pŵllter cymdeithasol a dedyddio hyll ddiarrio dwylo, os oes angen

Mae **taflen** wedi'i chynhyrchu i **helpu eich busnesau** i ddod yn fwy ymwybodol o **anghenion pobl sy'n byw gyda dementia** ac sy'n defnyddio eich gwasanaeth.

Anfonwch e-bost at Ingrid os hoffech gael **copïau o'r daflen (gellir postio'r rhain atoch hefyd)**

Cynhadledd Rithwir Cymdeithas Alzheimer Cymru

Os hoffech **ymuno â'r digwyddiad rithwir hwn** ar 17 a 18 Mawrth 2021 drwy Zoom, gallwch gofrestru [yma](https://www.youtube.com/watch?v=...)



Mae'r sesiynau a gynlluniwyd yn cynnwys: dementia ac anabledau dysgu, cymuned LHDTTC+, cymunedau Du Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, cymunedau gwledig, Iaith Arwyddion Prydain a'r gymuned fyddar, a dementia a'r Gymrae

Grwpiau actif ar-lein gyda Reengage



Mae Reengage yn cynnal **grwpiau actif am ddim i bobl hŷn** ledled Cymru, y gellir manteisio arnynt ar-lein

I gael mwy o wybodaeth, ewch i: <https://www.reengage.org.uk/join-a-group/online-active-groups-in-wales/>,

Trafnidiaeth am ddim ar gyfer teithiau hanfodol

Trafnidiaeth Hygyrch i Gadeiriau Olwyn



Gall VEST **gynnig trafndiaeth am ddim** i bobl hŷn neu'r rheiny sydd ag anghenion ychwanegol sy'n byw yng Nghaerdydd i **fynychu apwyntiadau brechu Covid, ac ar gyfer teithiau hanfodol eraill**

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â VEST ar:

029 2049 0335, neu ewch i **wefan VEST** Ar www.vestcommunitytransport.org

Caerdydd sy'n Deall Dementia



Mae Caerdydd sy'n Deall Dementia yn **wefan newydd** sydd wedi'i chreu i **gefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt** ac sy'n byw neu'n gweithio yng **Nghaerdydd**

I gael mwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan [yma](#).

Rhannwch gyfeiriad y wefan gyda phobl a sefydliadau a allai, yn eich barn chi, gael budd ohono

Cymorth i bobl y mae dementia'n effeithio arnynt



Mae Cruse Cymru yn cynnig **cymorth i ofalwyr a phobl sydd wedi cael diagnosis o ddementia i ddelio â cholled**

Mae hyd at **6 sesiwn gymorth am ddim** ar gael gyda gwirfoddolwr hyfforddedig, dros y ffôn neu Zoom

Os hoffech gael cymorth, **gallwch e-bostio:** lossanddementia@cruse.org.uk.

Darn o'r adroddiad ar flwyddyn gyntaf y Prosiect Cydlynu Cymunedau sy'n Deall Dementia ar gyfer Caerdydd a'r Fro

Diolch i'r rheiny ohonoch sydd wedi bod yn barod i rannu eich safbwyntiau a'ch profiadau o'r hyn y mae cymuned sy'n deall dementia yn ei olygu i chi.

Mae hyn wedi ein galluogi i barhau i gefnogi sefydliadau lleol i wneud eu gwasanaethau'n fwy croesawgar a hygyrch i bobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Mae pobl sy'n byw gyda dementia eisiau cael eu trin â **dealltwriaeth, amynedd a pharch**.
Dyma sefyllfa ddelfrydol un unigolyn:

"Gallu bod yn fi fy hun heb orfod gwneud esgusodion"

Dyma enghreifftiau o arfer da:

- Teimlo'n ddiogel a gwybod bod staff ar gael i helpu os oes angen
- Cydnabod rôl y gofalwr ond siarad â'r unigolyn sydd â dementia a **ddim amdano** â rhywun arall
- Bod yn amyneddgar, yn barod i wrando, siarad yn araf, cadarnhau dealltwriaeth ac ailadrodd pethau os oes angen

- Deall yn gadarn sut y gall y cyflwr effeithio ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd a'r anghenion arbennig y gall eu creu
- Bod yn agored i bobl sydd â dementia a'u gofalwyr a'u deall
- Deall y gall y cyflwr effeithio ar iechyd emosiynol, meddyliol a chorfforol
- Bod yn gyfforddus ac yn rhydd o straen

'... gyfeillgar iawn ac mae'n ymddangos eu bod yn deall Maria, yn siarad â hi ac yn gofyn amdani pan nad ydw i yno. ... Mae hyn yn lleihau llawer o'r pwysau sydd arnaf i pan fydd fy ngwraig yn dweud rhywbeth rhyfedd neu pan fydd yn or-gyfarwydd, ond mae hefyd yn gwneud i'm gwraig deimlo'n gadarnhaol a'i bod wedi cael cyswllt â phobl, ac mae hi wrth ei bodd gyda hynny'

(unigolyn sy'n gofalu am anwlyd sydd â dementia)

Prosesau

Roedd pobl y mae dementia yn effeithio arnynt yn teimlo ei bod yn bwysig i gyflogwyr fabwysiadu'r prosesau canlynol:

- Defnyddio ffurflenni sy'n Deall Dementia, yn enwedig ar gyfer gofal iechyd ac offer, h.y. sbectol
- Defnyddio laniard blodyn yr haul
- Staff i wisgo bathodynau Cyfeillion Dementia

'Mae fy siop bysgota leol yn gwybod fy mod yn dioddef â dementia ac mae'n cadw llygad arnaf, heb ofyn gormod o gwestiynau ond drwy arsylwi'

(unigolyn sy'n byw gyda dementia)

Lleoedd

Roedd modd nodi blaenoriaethau gwella ymarferol trwy fod yn y gymuned:

- Rampiau i safleoedd
- Mannau parcio hygyrch – nid yn unig oherwydd anabledd corfforol ond hefyd i helpu rhywun a allai anghofio ble mae ei gar
- Arwyddion a lleoliad arwyddion, a defnyddio lliwiau cyferbyniol
- Cyflwyno amseroedd penodol pan fydd person sy'n byw gyda dementia a gofalwyr yn unig yn gallu ymweld

- Toiledau i bobl anabl, gydag arwyddion sy'n tynnu sylw'n glir at y ffaith eu bod ar gael (soniwyd yn benodol am dafarndai a bwytai)

Gwasanaethau blaenoriaeth a nodwyd gan bobl y mae dementia yn effeithio arnynt

Optegwyr	Cynghorau	Swyddfeydd post
Gwasanaethau tacsis	Heddlu	Gyrwyr bysus
Gwasanaethau nwy/dŵr/trydan	Eglwysi	Archfarchnadoedd
Siopau trin gwallt	Grwpiau cymunedol	Byrddau cyfranogi
Bwytai	Siopau lleol	Meddygfeydd

Bydd y wybodaeth hon yn parhau i gynnig mewnwelediad ac arweiniad gwerthfawr ar gyfer blaenoriaethau'r prosiect yn y flwyddyn i ddod.

Diolch



Diolch am eich ymrwymiad parhaus i nodau Cymunedau sy'n Deall Dementia

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu sylwadau, neu os hoffech gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â mi drwy e-bost neu dros y ffôn: 07515 135413

**Cofion gorau,
*Ingrid***