Image not found or type unknown

Cefnogi pobl â dementia i fod allan yn y gymuned

Cyhoeddwyd gyntaf: 10 Hydref 2018

Diweddariad olaf: 28 Hydref 2024

> Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.
> Ewch i http://cynnwys.gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/cefnogi-pobl-â-dementia-i-fod-allan-yn-y-gymuned am y fersiwn diweddaraf.

Mae'n bwysig bod pobl â dementia yn parhau i fwynhau cymryd rhan weithgar yn eu cymuned.

Cyflwyniad i gefnogi pobl gyda dementia i fynd allan yn y gymdeithas

Gweld trawsgrifiad

GINA SHAW:

Cyd-gadeirydd SURF

[00:00:01] Mae'n mynd i alw'r *Diddy Men*.

TOMMY DUNNE:

Cyd-gadeirydd SURF

[00:00:05] Un o hen jôcs Ken Dodd:

[00:00:06] Mae'r ymennydd yn rhyfeddol; mae'n dechrau gweithio'r eiliad y cewch chi'ch geni ac yn dal i fynd nes i chi ddechrau siarad yn gyhoeddus.

GINA SHAW:

[00:00:16] Ac mae'n defnyddio honna drwy'r amser.

TOMMY DUNNE:

[00:00:17] Ydw [chwerthin].

[00:00:21] Gweld Cyfle

TOMMY DUNNE:

[00:00:28] O feddwl bod traean y bobl â dementia yn y wlad hon yn byw ar eu pen eu hunain yn y tŷ, ry’n ni eisiau dod allan i siopau, mwynhau’r arogleuon mewn caffis, ac mae angen cludiant i fynd â ni yno.

[00:00:40] Ry’n ni’n gweithio gyda chwmnïau bysiau sydd wedi gofyn i ni fynd i’r depo a siarad â’r gyrwyr er mwyn iddyn nhw gael deall.

GINA SHAW:

[00:00:48] Ie, er mwyn annog pobl i fynd allan ar eu pen eu hunain ar y bysiau a theimlo’n ddiogel.

[00:00:55] **Stadiwm Parc Goodison**

CYFLWYNYDD:

[00:00:58] Mae grŵp SURF Lerpwl yn cynnig cyfle i bobl sy’n byw gyda dementia, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol gwrdd unwaith y mis i sbarduno newidiadau i wasanaethau lleol a’r gymuned.

DR SARAH BUTCHARD:

Seicolegydd Clinigol, Ysbyty Mossley Hill

[00:01:09] Dwi’n gweithio yn y gwasanaethau dementia ers peth amser a dwi bob amser wedi meddwl bod pobl yn gallu byw’n gadarnhaol gyda dementia.

[00:01:14] Ond mae pobl â dementia’n gwybod yn well na neb arall beth sydd ei angen ar bobl â dementia.

[00:01:19] O wrando'n iawn ar yr hyn sydd ganddyn nhw i'w ddweud, gallwn ddatblygu gwasanaethau sy'n bodloni eu hanghenion ac yn rhoi'r ansawdd bywyd gorau posib iddyn nhw.

STANLEY LIMBERT:

Aelod o SURF

[00:01:29] Mae'n gwneud gwahaniaeth mawr. Mae'n sicr yn gwneud gwahaniaeth i mi fel unigolyn, oherwydd mae'n rhoi gwell syniad i mi, a rhywfaint o ddylanwad.

PART & DAWN:

Gofalwyr ac aelodau o SURF

[00:01:36] Ry'n ni'n gweithio ar atebion ymarferol i'r problemau ry'n ni i gyd yn eu gweld.

[00:01:41] Ry'n ni eisiau rhywle i fynd i fynegi ein teimladau a chyflawni pethau.

GINA SHAW:

[00:01:47] Fe ofynnon ni i aelodau SURF pa siopau a busnesau yr hoffen nhw i ni edrych arnynt.

[00:01:53] Fe gysyllton ni â'r llefydd hynny i gyd a'u gwahodd i ddigwyddiad yma yn Neuadd y Dref.

TOMMY DUNNE:

[00:01:59] Roedd y bobl ddaeth i'r digwyddiad yn uwch reolwyr, pobl sy'n gallu newid polisi eu siopau eu hunain.

GINA SHAW:

[00:02:04] Mae’n grymuso pobl sy’n byw gyda dementia, a’u gofalwyr, i deimlo’u bod yn gallu mynd i’r llefydd hyn, i mewn i’r busnesau hyn, a chael eu trin yn dda.

[00:02:17] Ry’n ni’n gwybod bod dementia’n gyflwr sy’n gwaethygu’n raddol ond ry’n ni’n gwneud y gorau o bethau tra gallwn ni.

TOMMY DUNNE:

[00:02:22] Ry’n ni’n gwybod na fydd gennym ddeg neu ugain mlynedd gyda Gina ond ry’n ni’n realistig.

[00:02:28] Ry’n ni’n gweld cyfle fan hyn ac fe fydd pobl SURF yno i helpu.

[00:02:32] Un o’r pethau gorau ddywedodd un dyn wrtha i oedd, “Ry’ch chi wedi fy ysbrydoli, wedi rhoi gobaith i mi,” a dyna ry’n ni ei eisiau.

Mae SURF Lerpwl yn un o dros 50 o grwpiau dan arweiniad pobl â dementia ledled y DU sy’n gweithio’n galed i newid pethau yn eu cymunedau

www.dementiavoices.org.uk

Fodd bynnag, mae 70 y cant o bobl sy’n byw gyda dementia yn dweud eu bod wedi rhoi’r gorau i wneud y pethau roeddynt yn arfer eu mwynhau oherwydd diffyg hyder.

Mae mwy na thraean yn teimlo’n unig ac mae hyn yn cynyddu i bron i ddau o bob troi sy’n byw ar eu pen eu hunain.

Dementia 2013, Cost cudd unigedd, Cymdeithas Alzheimer, 2013 (Saesneg yn unig)

Mae'n amlwg bod angen gwneud rhywbeth i gefnogi pobl i fod allan yn y gymuned.

Cynllunio ymlaen llaw

Gall newidiadau syml a chynllunio gofalus wneud gwahaniaeth mawr:

- Cael ffrind aelod o'r teulu i hebrwng y person.
- Mae gan rai elusennau wasanaethau ymgyfeillio a all helpu gyda'r un rôl.
- Os yw ystafelloedd newid pyllau nofio yn dod yn dipyn o her oherwydd colli cyswllt â'r amgylchedd, neu os yw'r person yn cael trafferth gwisgo eu hunan, gallai mwynhau'r gweithgarwch gyda ffrind wneud y gwahaniaeth rhwng mynd neu beidio mynd.
- Efallai y gallai aelod o'u heglwys gasglu'r person er mwyn iddynt barhau i fynychu eu man addoli.
- Dewiswch amseroedd distawach. Ceisiwch osgoi grwpiau mamau a babanod a allai fod yn ormod iddyn nhw. Bydd yr archfarchnad yn ddistawach ar fore Mawrth na phrynhawn Sadwrn.
- Gallai siop ar gyrion tref gyda pharcio haws fod yn well na siop stryd fawr y bydd angen ei chyrraedd ar fws.

Gweithgareddau dementia gyfeillgar

Mae llawer o glybiau, siopau a grwpiau yn dod yn ‘dementia gyfeillgar’, sy’n golygu y bydd staff yn ymwybodol o heriau dementia ac yn gallu cynnig cymorth priodol. Gallai’r rhain gynnwys:

- Sesiynau nofio
- Corau dementia gyfeillgar, sydd â’r fantais ychwanegol o gyfarfod pobl newydd, cael hwyl gyda’i gilydd a rhannu profiadau a bod yn weithgar yn gymdeithasol.
- Dangosiadau ffilmiau dementia gyfeillgar, lle mae’r goleuadau’n aros ymlaen a seibiant yn ystod y ffilm.

Glenda Roberts yn siarad am fynd i ddangosiad dementia gyfeillgar o White Christmas

Mae pob amgueddfa ledled Cymru yn ddementia gyfeillgar, ac am ddim! Ac mae sawl caffi dementia gyfeillgar. Oes un yn agos atoch chi?

Dewch o hyd i gaffi dementia sy'n agos i chi (Saesneg yn unig)

Peidiwch â cheisio gwneud gormod

Weithiau mae’n well gwneud un peth a cheisio ei fwynhau, yn hytrach na cheisio gwneud gormod ar unwaith.

Gall mynd i nofio gyda ffrind fod yn llwyddiant ond gallai galw heibio’r dafarn am ginio ac yna ymlaen i’r archfarchnad ar y ffordd gartref fod yn ormod a fyddai’n lladd y mwynhad a gafwyd yn nofio.

Er nad chi fydd yn hebrwng y person i’r clybiau o’u dewis neu ar deithiau o reidrwydd, gall gwybod beth sydd ar gael yn eich ardal leol wneud gwahaniaeth aruthrol.

O bryd i’w gilydd y cwbl sydd ei angen yw gair o anogaeth a rhoi rhywun ar ben ffordd.

Mae Dewis yn ffynhonnell wybodaeth ragorol ar gyfer adnoddau ledled Cymru.

Cydbwyso risg a lles

Mae risgiau ynghlwm wrth bopeth a wnawn: coginio, garddio, cerdded neu DIY. Mae hyn yn wir gyda neu heb ddementia.

Ym maes gofal dementia, mae trafodaeth gyson ynghylch sut mae cefnogi pobl â dementia i gyflawni gweithgareddau ystyrlon a all fod ag elfen o risg.

Yn aml, mae gweithwyr proffesiynol a theuluoedd yn ceisio osgoi risgiau a gall canlyniadau hyn ar lesiant ac ansawdd bywyd person â dementia fod yn sylweddol.

Deddf Galluedd Meddyliol 2005 yw’r brif gyfraith sy’n cefnogi gwneud penderfyniadau.

Mae’r Ddeddf yn dechrau drwy ragdybio bod gan bobl y gallu i wneud penderfyniadau eu hunain oni phrofir yn wahanol.

Felly, os yw rhywun â dementia am barhau i weithio gyda phren, gallant wneud hynny, yn yr un ffordd ag y gallech chi wneud y penderfyniad hwnnw. Er y gallai’r penderfyniad hwnnw fod yn annoeth.

‘Galluogi risgiau cadarnhaol’ yw’r ffordd ymlaen.

Mae’r dull hwn yn cydnabod ac yn nodi risgiau ac yn rhoi mesurau ar waith i’w lleihau heb ddileu risgiau’n llwyr.

Mae’n cydnabod bod canlyniadau i iechyd corfforol a meddyliol drwy beidio â chymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon ac y bydd pobl yn cymryd risgiau i fyw’n dda gyda dementia.

Mater o gydbwyso yw cymryd risgiau cadarnhaol yn aml. Gall cymryd camau syml a defnyddio technoleg gynorthwyol helpu i sicrhau’r cydbwysedd hwnnw.

Er enghraifft, gall ffôn symudol gyda rhifau cyswllt mewn argyfwng pan fydd yn mynd am dro helpu’r person â dementia i deimlo’n fwy hyderus bod cymorth wrth law os oes ei angen a rhoi hyder i’r gofalwr teuluol i adael iddynt fynd.

Defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus

Mae’n rhaid i bob person sy’n cael diagnosis dementia ddweud wrth y DVLA a fydd yn asesu eu gallu i yrru’n ddiogel.

Bydd llawer yn debygol o golli eu trwydded. Gall hyn fod yn amser anodd i berson sy’n byw gyda dementia a gall arwain at ddibyniaeth ar eraill neu ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Gall yr effaith fod yn waeth mewn ardaloedd gwledig, gyda thrafnidiaeth gyhoeddus wael yn cyfrannu at fwy o ynysu.

Dementia yn y Gymru wledig: profiad pobl (Saesneg yn unig)

Fodd bynnag, mae gan sawl ardal wasanaethau trafnidiaeth cymunedol ar gyfer pobl sy’n ei chael hi’n anodd defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.

Mae’r rhain yn cynnwys trafnidiaeth o ddrws i ddrws a theithiau i ganolfannau siopa.

Chwiliwch am wasanaethau trafnidiaeth cymunedol yn eich ardal (Saesneg yn unig)

Mae Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia (2018) wedi ymrwymo i gefnogi pobl â dementia i ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus drwy sicrhau bod:

- cynllunwyr a gweithredwyr trafnidiaeth yn ystyried eu hanghenion mewn contractau pwysig fel Metro de Cymru a masnachfreintiau rheilffyrdd
- mae staff trafnidiaeth gyhoeddus yn cael eu hyfforddi am y rhwystrau sy’n wynebu pobl sy’n byw gyda dementia wrth ddefnyddio eu gwasanaethau.

Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia

Astudiaethau achos am gefnogi pobl gyda dementia i fod allan yn y gymuned

Gweld trawsgrifiad

GAVIN WATKINS:

[00:00:04] Pan gefais ddiagnosis o Alzheimer’s cynnar yng Nghernyw, roedd y nyrs seiciatrig yn arfer dod i roi’r tabledi i mi,

[00:00:13] byddai’n ffonio unwaith y mis ac wedyn ar ôl iddo orffen gweithio ac yn dweud “Popeth yn iawn?”

[00:00:19] A ninnau’n dweud “Ydy, popeth yn iawn”.

[00:00:22] “Iawn, fe ddo i â’ch presgripsiwn draw”, a byddai’n cyrraedd ac yn dweud “Wela i chi fis nesa”, a dyna ni.

[00:00:29] Ac ro’n i’n gweld meddyg teulu unwaith y mis yno. Dim byd o gwbl, dim cefnogaeth o gwbl.

[00:00:36] Fe ddaethon ni yma ac oherwydd ein bod wedi symud yma roedd angen i mi fynd i weld arbenigwr ac fe awgrymon nhw ’mod i’n mynd i un o’r caffis cof am fy mod i’n eistedd yn segur ac yn gwneud dim.

[00:00:48] Doedd gen i ddim sgwrs o gwbl, dim ond ie a na, os oeddech chi’n lwcus.

[00:00:55] Fe ddechreuais i fynd, do’n i ddim yn ei hoffi, do’n i ddim eisiau mynd eto ar ôl yr wythnos gyntaf.

[00:01:01] Roedd yr ail wythnos yn well, a nawr dwi’n mynd drwy’r amser, mae’n rhaid i mi fynd iddyn nhw, mae’n rhaid i mi fod yno bob wythnos os galla i.

[00:01:11] Ry’n ni’n lwcus, mae gennym gar, ond mae ’na bobl sydd heb gar ac mae’n wirion faint o bobl sy’n methu cyrraedd yno.

[00:01:21] Mae dros 9,000 o bobl sydd ddim yn cael help, yr hyn sydd ei angen.

[00:01:27] Mae’r gwasanaethau ar gael, mae’r caffis cof ar gael, ond cyrraedd yno yw’r broblem fwyaf.

[00:01:34] Dwi wedi sefydlu elusen, Cymuned Dementia Blaenau Gwent, i helpu pobl ym Mlaenau Gwent â dementia i deithio yno oherwydd cludiant yw’r broblem fwyaf.

[00:01:34] Mae’n dod â chi allan i’r gymuned.

[00:01:50] Ry’ch chi’n sgwrsio, ac yn siarad â phobl eraill sydd â’r un problemau â chi neu broblemau eraill.

[00:01:58] Mae’n gyfle i ofalwyr siarad â gofalwyr eraill fel nad y’n nhw’n teimlo’u bod ar eu pen eu hunain, a bod pobl eraill yn gwneud yr un math o waith â nhw.

[00:02:07] Mae’n rhaid cofio bod pawb yn wahanol, dy’n ni ddim i gyd yr un fath, mae angen trin pob un ohonom yn wahanol.

Adnoddau defnyddiol

Dysgwch fwy am gefnogi pobl gyda dementia i fod allan yn y gymuned.

Un o’r aelodau a sefydlodd Gymuned Dementia Gyfeillgar Aberhonddu yn siarad am y newid cymdeithasol sy’n digwydd wrth i bobl ddod yn fwy ymwybodol o ddementia

Fideo yn egluro sut mae fforwm cymunedol dementia wedi gweithio gyda chwmni bws lleol i helpu i wneud y gwasanaeth yn ddementia gyfeillgar (Saesneg yn unig)

Gweld trawsgrifiad

Ysbyty Bryn Beryl

Hafan

MORGAN:

[00:00:16] Y peth dwi’n cofio’r mwyaf ydy mynd i Bryn Beryl i’r Ward Hafan.

[00:00:25] Ro’n i’n mwynhau fatha gallu chwarae gemau a phethau fel ’na hefo’r bobl oedd efo dementia i ddod i nabod nhw’n fwy.

CHERYL WILLIAMS:

[00:00:31] Mae’n bwysig bod plant yn dod i ddeall ychydig bach mwy am ddementia fel bod dan ni’n creu cymunedau sy’n deall dementia o’r cychwyn cyntaf.

[00:00:44] Ac fel mae plant yn deall mwy am y cyflwr, maen nhw wedyn yn gallu mwy goddefgar efo pobl sydd yn byw efo dementia yn eu cymunedau eu hunain.

[00:00:55] Prosiect Anti Glenda

CHERYL WILLIAMS:

[00:00:58] Neu atgof neu sgil. Dach chi’n gwybod, dach chi wedi sgwennu yn fanna rŵan, bob dim mae’r ymennydd yn helpu inni ei wneud, wel mae bob un o’r goleuadau yma yn cynrychioli rhywbeth felly, a be mae dementia…

MORGAN:

[00:01:13] Roedd pawb yn y dosbarth yn cael cerdyn oedd efo job dach chi arfer wneud mewn diwrnod,

[00:01:17] ac wedyn oedd hi efo gwlân coch ac ro’n hi’n cysylltu nhw i bob un job.

[00:01:23] Ac wedyn pan dach chi’n dod fwy efo dementia, mae’n cael ei dorri ac wedyn maen nhw’n anghofio pethau.

[00:01:29] Ella maen nhw’n anghofio mynd i frwsio dannedd a bod nhw’n mynd syth i wneud rhywbeth arall.

CELT:

[00:01:38] Pan roeddech chi’n torri un llinyn oedd fatha rhywbeth yn mynd o’ch cof.

CHERYL WILLIAMS:

[00:01:43] So fel dan ni’n mynd yn hŷn, nid pawb fydd yn cael dementia. Dydi o ddim yn rhan naturiol o fynd yn hŷn.

[00:01:52] Wel, wnaeth Ffrindiau Dementia gychwyn yn 2014 ac mae’n dod o dan adain Cymdeithas Alzheimer. [00:02:01] Mae’n cael ei gefnogi gan y Llywodraeth fel rhan o ymgyrch i gael cymunedau sydd yn fwy goddefgar o bobl sydd yn byw efo dementia.

[00:02:12] Be dach chi’n weld yn y llun yna?

BECHGYN:

Dau berson yn siarad.

CHERYL WILLIAMS:

[00:02:15] Dau berson yn siarad. Be arall gelli di weld ynddo fo?

[00:02:20] Siâp cwpan ynddo fo, on’d oes? Siâp gwahanol, be dan ni’n gweld yn fanno.

[00:02:28] Mae’n gyfle i gychwyn y sgwrs am ddementia fel bod ni’n trio cael gwared â’r stigma a’r ofn sy’n gysylltiedig â fo hefyd,

[00:02:39] a trwy gael Ffrindiau Dementia mae pobl yn gallu deall ychydig bach mwy am y cyflwr, am yr afiechyd, ac yn fod yn fwy cefnogol i bobl sydd yn byw efo dementia.

[00:02:52] Tri deg, dau ddeg, i fyny at deg oed, pwy sy’n cofio ei diwrnod cyntaf yn ysgol?

MERCH:

[00:02:57] Diwrnod cyntaf fi yn yr ysgol yma, dwi’n cofio eistedd ar y mat a trio cofio enwau pawb.

CHERYL WILLIAMS:

[00:03:02] Trio cofio enwau pawb.

FFOTOGRAFFYDD:

[00:03:11] Gwên fawr rŵan, un, dau, tri.

12 Hydref 2016

Hafan

Ysbyty Bryn Beryl

EDWIN HUMPHREYS:

Nyrs Staff, Cydlynydd y Prosiect

[00:03:22] Diolch i chi am ddod. Fan yma dan ni’n gweithio yn Nhŷ Hafan, ynte, ac mae fatha Clwb Dydd ydy o, Clwb Dydd i bobl cael dod o adre os maen nhw eisio dod i mewn i’n gweld ni.

[00:03:35] Ar ôl i Cheryl fod yn yr ysgol, mi gaethon ni diwrnod agored yn Uned Hafan.

[00:03:39] Uned Hafan ydy’r lle dan ni mynd i gyflwyno’r plant i bobl sydd yn dioddef o ddementia.

[00:03:46] Dan ni’n Uned sydd yn cynnal gweithgareddau yma. Gofal dydd dan ni’n cynnig a dan ni’n agored o naw tan bump.

[00:04:05] Ac roedd y plant y cael chwarae gêms efo pobl trwy’r dydd ac yn cael hwyl fawr efo’i gilydd.

[00:04:10] Mi dorrodd hynny’r iâs.

[00:04:11] Oedd y plant yn gallu gweld bod y bobl ’ma ddim mor ddrwg â hynny, felly, a dydyn nhw ddim yn rhyw bobl od iawn, maen nhw’n jest yn bobl fatha chi a fi, ac mi weithiodd hynna’n dda iawn.

MORGAN:

[00:04:33] Oedd pawb efo storîs difyr yna, ynte.

[00:04:55] 16 Tachwedd 2016

MARI IRELAND:

Nyrs ddementia cymunedol

[00:04:59] Doedd gen i ddim syniad be oedd dementia ar y pryd. Dan ni wedi dod yn lot ym mhellach rŵan, do, efo amser? Ac mae lot o bobl yn gwybod am ddementia, dwi’n meddwl, on’d oes?

[00:05:08] Dwi’n gweithio fel nyrs gymunedol yn ne Gwynedd, yn gweithio efo pobl ifanc efo dementia ac wedyn dwi’n nabod Edwin trwy fy ngwaith ac

mi gysylltodd o gyda fi er mwyn gwneud gwaith efo’r ysgolion trwy gyfrwng y Gymraeg.

GLENDA ROBERTS:

[00:05:25] Am bod fi’n ifanc, Young Onset Dementia maen nhw’n galw fo, dyna mae pobl oed fi yn cael.

[00:05:33] Ro’n i’n anghofio gyrru cardiau pen-blwydd, ro’n i’n… oedd gennyf i apwyntment ella efo dentist, anghofio mynd i le dentist.

[00:05:44] O, wnes i gael lot o dests ac wedyn wnaethon nhw ffeindio bod gennyf i ddementia.

[00:05:51] A pan oedd hyn yn digwydd ro’n i’n poeni, ro’n i’n poeni lot achos doeddwn i’m yn gwybod be oedd y mater.

[00:05:58] Oeddwn i’n gwybod bod ’na rywbeth y mater ond doeddwn i’m yn gwybod be.

[00:06:04] Ac wedyn pan wnaethon nhw ddweud “Oes, mae gynnoch chi ddementia,” oedd o’n rilîff achos, wel, ro’n i’n gwybod be oedd rhaid i fi wneud, ro’n i’n gwybod be oedd rhaid i fi ddelio hefo.

MATH:

[00:06:20] I gychwyn, oedd hi’n anghofio be oedd pawb eisio, be oedd pawb yn licio i de ac wedyn oedd hi’n cychwyn anghofio pethau mwy pwysig wedyn.

GLENDA ROBERTS

(Anti Glenda):

[00:06:31] Mae byw efo dementia yn anodd. Does ’na’m byd yn hawdd ynddo fo.

[00:06:37] Mae bywyd chi yn newid, ond efo syport y teulu ac mae rhywun yn dweud “Tyrd, fedru di gwneud hwnna,” ac wedyn dwi ddim ’di eistedd yn tŷ, dwi’n cario ’mlaen i fynd.

MARI IRELAND:

[00:06:51] Be oedd yn amlwg iawn o eistedd efo’r plant ar ôl iddyn nhw glywed Glenda yn siarad oedd y gwahaniaeth mawr yn y ffordd oedden nhw’n ymateb i ddementia.

JAC:

[00:07:03] Anghofio enwau ei ffrindiau hi.

MARI IRELAND:

[00:07:08] Amlwg bod nhw wedi gwrando ac wedi cymryd lot o wybodaeth ymlaen, ond be oedd yn rîli rîli hyfryd oedd pan wnaeth un hogan fach ddweud…

GLENDA ROBERTS:

[00:07:18] “Oedd gynno fi ofn dementia ond ’sgyna fi’m ofn rŵan.” Ac mi oedd hynna yn beth braf iawn i’r ddwy ohonom ni.

MARI IRELAND:

[00:07:26] Ac oedd hwnna’r peth gorau sydd wedi gallu dod allan o’r prosiect o ran sut ro’n i’n teimlo amdan be oeddem ni’n gwneud a hefyd sut oedd Glenda yn teimlo, dwi’n credu.

GLENDA ROBERTS:

[00:07:37] Ydw, dwi’n licio gwneud cêcs a phethau, so dwi’n dal i wneud cêcs, dwi’n dal i wneud pob dim fy hun yn tŷ, ond mae Mari yn beth bwysig o fywyd fi a theulu fi.

ATHRAWES:

[00:07:55] Iawn, dyna ni, Glenda [sŵn clapio].

[00:08:08] 23 Tachwedd 2016

PLENTYN:

[00:08:09] Daeth Anni Llŷn i sgwennu cerdd efo ni.

ANNI LLŶN:

[00:08:18] Heddiw, dwi wedi bod yn gwneud gweithdy efo Blwyddyn 6, gweithdy efo geiriau ac roeddwn ni’n creu, sôn am deimladau ac emosiynau a’r ffaith bod gan bawb teimladau;

[00:08:30] mae pawb yn teimlo cymysgedd o deimladau ac emosiynau.

[00:08:36] Felly, be roedd y plant yn wneud oedd trio rhoi pob emosiwn mewn pennill bach.

PLENTYN:

[00:08:42] Gogoneddus.

ANNI LLŶN:

[00:08:43] Gogoneddus!

MORGAN:

[00:08:44] Wnaethon ni gorfod meddwl am deimlad basa pobl efo dementia hefo ac wedyn roeddwn i'n gorfod gwneud cerdd am hynna.

ANNI LLŶN:

[00:08:50] Pwy sydd wedi gorffen? Ocê 'ta.

CELT:

[00:08:53] Dwi'n teimlo'n ddryslyd

Llwyd fel cwmwl

Mae'n digwydd pan dwi'n hitio fy mhen yn y wal

Sŵn plant ar y ffordd yn gweiddi

Siarad

Dryslyd.

ANNI LLŶN:

[00:09:06] Da iawn.

[00:09:07] A'r syniad eu bod nhw'n ystyried bod dim ots beth ydych sefyllfa chi – ella'ch bod chi'n sâl, ella'ch bod chi'n gwbl iach, ella'ch bod chi'n ddi-waith, ella bod ganddoch chi gwaith trwm iawn a bod chi'n brysur iawn –

[00:09:21] beth bynnag ydy'ch sefyllfa chi, mae pawb yn teimlo ac yn trin eu teimladau mewn ffordd wahanol a dyna be sy'n cysylltu pawb. Felly, dyna be wnaethon ni heddiw.

[00:09:31] Dach chi wedi gwneud gwaith gwych a diolch yn fawr iawn am weithio’n galed efo ni y pnawn ’ma.

[00:09:40] 05 Mai 2017

TESS URBANSKA:

Artist

[00:09:49] Wnaethom ni creu’r *animations* heddiw oedd wedi eu hysbrydoli gan y cerddi roedd y plant wedi sgwennu yn barod efo Anni Llŷn.

MERCH:

[00:09:57] Mae cwmwl hapus yn hedfan i mewn a tua hanner y ffordd mae mynd i fod yn drist achos mae o’n teimlo’n ddryslyd ac mae’n dechrau bwrw ac mae’r geiriau ychydig yn ddryslyd yn rhedeg ar ei ôl o.

MORGAN:

[00:10:28] Mae pob grŵp yn cael pennill ac wedyn roeddan ni’n gorfod gwneud *animation* i fynd hefo hwnna, ac wedyn, ia, oedd hynna’n ddiddorol iawn a doeddwn i ddim yn gwybod bod ’na gymaint o waith yn gorfod mynd i mewn i *animation* o blaen, ynte.

MARI IRELAND:

[00:10:42] Y gobaith ydy rŵan dan ni wedi cwblhau’r prosiect yma, ydy bod ysgolion eraill yn cymryd yr awenau ac yn gwneud rhywbeth tebyg yn eu cymunedau nhw, neu yn eu hysgolion nhw, i hybu dementia.

[00:10:56] Unwaith mae plant yn cael dealltwriaeth ac yn dysgu amdan ddementia, y gobaith wedyn bod hwnna’n cael ei gymryd ymlaen i deuluoedd ac i’r cymunedau maen nhw’n byw ynddo er mwyn gwneud

bywyd yn well i bobl efo dementia, gwneud cymunedau cyfeillgar a gadael i bobl neu ganiatáu i bobl i fyw yn eu cymunedau am lawer hirach, yn dda ac yn saff.

CELT:

[00:11:23] Dwi’n meddwl bod o’n bwysig dod i wybod sut i drin pobl fela. Dy’ nhw ddim gwahanol iddyn ni. Pobl ydyn nhw hefyd.

MORGAN:

[00:11:31] Dach chi byth y gwybod i bwy mae mynd i ddod. Basa’n gallu dod i rywun.

[00:11:36] Y Cerddi

[00:11:38] Coch fel crys polo’r ysgol

Dwi’n gweld mellten

Dwi’n clywed sŵn trên ar y trac

Dwi’n anhapus

[00:11:50] Glas fel gwely’r môr

Dwi’n gweld dyn eira wedi toddi

Mae’n swnio fel trombôn allan o diwn

Dwi’n teimlo’n siomedig

[00:12:01] Pinc fel pili-pala

Dwi’n gweld Siôn Corn

Dwi’n clywed clychau’n canu

Dwi’n teimlo’n llawen

[00:12:09] Olau fel y machlud

Dwi’n gweld y llawr yn agor

Mae’n swnio fel tân yn clecian

Dwi’n teimlo’n genfigennus

[00:12:15] Gwyrdd fel cae Cymru

Dwi’n gweld tân gwyllt

Dwi’n clywed popcorn yn popio

Dwi’n teimlo’n wych

[00:12:23] Melyn fel blodyn

Dwi’n gweld siocled yn dawnsio

Dwi’n clywed dail yr hydref yn crensian

Dwi’n teimlo’n ogoneddus

[00:12:33] Coch fel cae Cymru

Dwi’n gweld tarw

Dwi’n clywed gweiddi

Dwi’n teimlo’n flin

[00:12:44] Llwyd fel cwmwl

Dwi’n gweld geiriau’n drybowndian

Dwi’n clywed miliynau o leisiau

Dwi’n teimlo’n ddryslyd

[00:12:52] Piws fel clais

Dwi’n gweld dim byd

Mae’n swnio’n fel rhech

Mae gen i gywilydd

[00:12:59] Gwyn fel papur

Dwi’n gweld sêr

Dwi’n clywed llestri yn disgyn ar y llawr

Dwi wedi cael sioc

CELT:

[00:13:11] Yn y dyfodol, fydd ’na’m ffasiwn beth â dementia a gei di ffeindio rhywbeth i osgoi y salwch ac i wella nhw, gobeithio.

Cân

[00:13:20] Diolch ichi Anti Glenda

Dach chi yn wir yn ffrind i ni.

Dysgu inni am ddementia

Diolch yn fawr ichi.

[00:13:45] Diolch ichi Anti Glenda

Dach chi yn wir yn ffrind i ni.

Dysgu inni am ddementia

Diolch yn fawr ichi.

Closing credits

Diolch i

Glenda Roberts

Mari Ireland

Plant a Staff Ysgol Pentreuchaf

Staff a Chriw Uned Hafan

Dr Catrin Hedd Jones

Sean Page

Plant a staff Ysgol Llywelyn

Uned Bryn Hesketh

Jane a David Lawson

Kerry Macdonald

Cheryl Williams

Anni Llŷn

Tess Urbanska

> Côr Plant Pant yr Hwch
>
> Edwin a Ceiri Humphreys
>
> Stiwdio Pant yr Hwch

Clwb 'Me, Myself and I' yn Llansamlet (Saesneg yn unig)

Person Centred Support (Elusen sy’n darparu gwyliau byr a gwasanaeth cyfeillio i bobl â dementia yn y Gogledd) (Saesneg yn unig)

Dolenni ymchwil

Gwellwch eich ymarfer drwy ddefnyddio'r ymchwil diweddaraf.

Mae tudalen gennym hefyd am ymchwil ar unigrwydd, wedi'i ddewis gan Dr Deborah Morgan o Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) ym Mhrifysgol Abertawe.

Beth yw'r berthynas rhwng iechyd, hwyliau ac amhariad meddyliol bach? (2016) (Saesneg yn unig)

Therapi drwy feddyginiaeth gymdeithasol: meithrin cysylltiadau ac ysbrydoli atebion ar gyfer byw'n iach (2017) (Saesneg yn unig)