

Dementia Gwynedd

Cyfeirlyfr Cymunedol



Cadw mewn
cyswllt



BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD



Dementia
Actif
Gwynedd



Dementia
Gogledd Cymru
Uwyb'r Cymorth y Col



Cynnwys

- 3 Cyflwyniad
- 4 Cyngor Gwynedd
- 5 Llwybr Cymorth Cof Gogledd Cymru
- 6 Dementia Actif Gwynedd
- 8 Gwybodaeth i ofalwyr teulu
- 11 Hafod Hedd &
- 12 Grŵp Caban – Prifysgol Bangor



Hoffem ddiolch i'r holl bobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr teuluol, gweithwyr proffesiynol a sefydliadau sydd wedi cyfrannu at y cyfeiriadur hwn. Rydym yn cydnabod ac yn gwerthfawrogi eu gwaith gwerthfawr yn cefnogi trigolion Gwynedd.

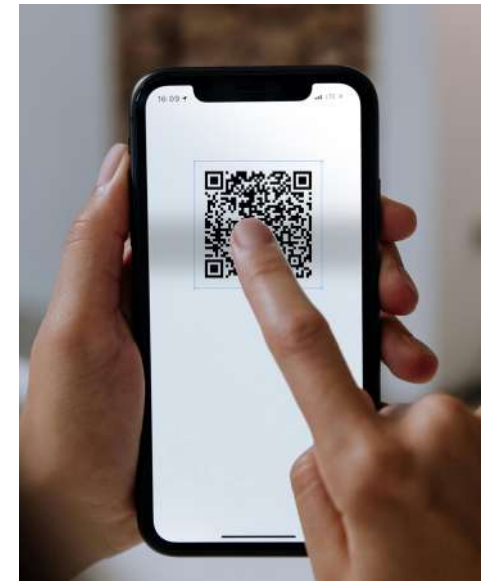
Cyflwyniad

Mae Dementia Gwynedd wedi cynhyrchu'r Cyfeirlyfr Cymunedol hwn ar gyfer pobl â problemau cof, sy'n aros am ddiagnosis neu sydd â diagnosis o ddementia yn barod a gofalwyr teuluol. Cafodd y cyfeirlyfr ei ddatblygu yn dilyn trafodaethau gyda'r rhai a allai elwa fwyaf o'r adnodd.

Prif nod y Cyfeirlyfr Cymunedol yw ei gwneud hi'n hawdd i bobl gael ar gwybodaeth am gymorth a gweithgareddau priodol ledled Gwynedd. Mae cyswllt cymdeithasol yn bwysig i bobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr teuluol. Gall cadw mewn cysylltiad ag eraill yn y gymuned helpu i arafu dirywiad symptomau, lleihau ynysu, rhoi hwb i'r hwyliau, a gwella lles cyffredinol. Mae nifer o weithgareddau grŵp yn digwydd ar hyd a lled Gwynedd, rhai ohonynt yn cael eu darparu'n benodol ar gyfer pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia ac eraill yn gynhwysol ac yn agored i bob oedolyn. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys celf, crefftau, dosbarthiadau ymarfer corff, grwpiau cerdded a gweithgareddau awyr agored, grwpiau canu - byddai'n amhosibl rhestru'r holl sesiynau hyn mewn un llyfryn, yn enwedig gan fod rhaglenni'n esblygu'n barhaus. Felly, rydym yn gobeithio y bydd y cyfeirlyfr hwn yn rhoi'r wybodaeth i chi i'ch galluogi i gysylltu â sefydliadau a chadw mewn cysylltiad â'r hyn sy'n digwydd yn lleol i chi.

Bydd y cyfeirlyfr ar gael fel copi digidol a phapur.

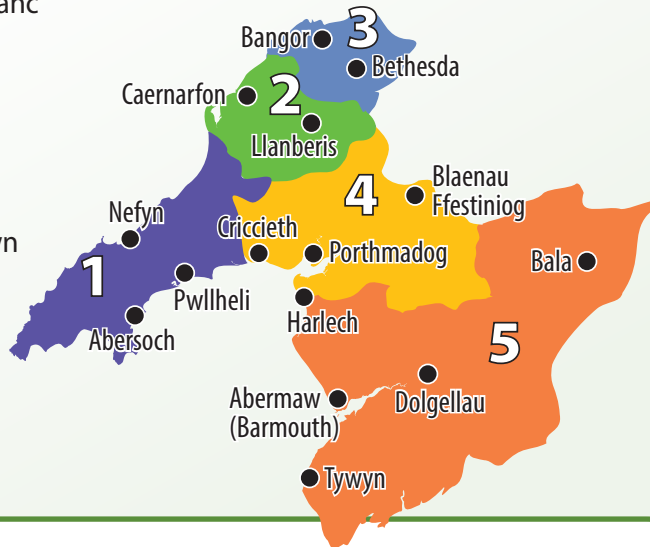
Bydd y cyfeirlyfr yn defnyddio codau QR i'w gwneud yn haws i ganfod y wybodaeth. Mae cod QR (Quick Response Code) yn fath o god bar sydd anegn ei sganio gan ffôn clyfar neu gamera. Pan fyddwch chi'n sganio cod QR, mae'n mynd â chi yn gyflym i rywbeth - fel gwefan. Mae fel llwybr byr, yn hytrach na theipio cyfeiriad gwe hir, rydych chi'n sganio a mynd! Dyma enghraifft o sut mae cod QR yn edrych:-



Cyngor Gwynedd yw'r awdurdod lleol, trwy'r adran Oedolion, Iechyd a Llesiant (Gwasanaethau Cymdeithasol) gall darparu cymorth a gofal i'r rhai sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr teuluol.

Cyngor Gwynedd yn cynnig

- Aseidiadau anghenion gofalwyr
- Gofal cartref
- Gweithwyr Cymorth Dementia
- Darparu offer i addasu eich cartref
- Cyngor ariannol, budd-daliadau a'ch hawliau
- Teithio, parcio a bathodyn glas
- Byw'n Annibynnol
- Taliadau Uniongyrchol
- Cymorth i Ofalwyr Ifanc
- Llyfrgelloedd
- Gofal seibiant
- Gofal tymor byr neu hirdymor mewn cartrefi gofal
- Gofal hirdymor mewn cartrefi preswyl neu nyrso



Mae Gwynedd wedi'i rhannu'n 5 ardal i roi'r gofal lleol gorau i chi

Am ragor o wybodaeth cysylltwch (9am - 5pm):

- 1 Ardal Llŷn **01758 704 099**
- 2 Ardal Caernarfon **01286 679 099**
- 3 Ardal Bangor **01248 363 240**
- 4 Eifionydd a Gogledd Meirionnydd **01766 510 300**
- 5 Ardal De Meirionnydd **01341 424572**

Ffôn brys y tu allan i oriau: 01248 353 551

Gwefan: www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/lechyd-a-gofal-cymdeithasol/Oedolion/Oedolion.aspx



Nod y Llwybr Cymorth Cof yw sicrhau bod y gefnogaeth o gyn-ddiagnosis drwy gydol y profiad dementia yn deg, yn hawdd ei gyrchu i bawb sy'n byw yng Ngwynedd, ac yn canolbwyntio ar y person. Mae'r Gwasanaeth yn gydweithrediad rhwng y Bwrdd Iechyd, yr awdurdod lleol a'r sefydliadau 3ydd sector canlynol, ac maent yn cynnig:-

CYMDEITHAS ALZHEIMERS

cyn ac ar ôl diagnosis

- Gwybodaeth, arweiniad, cyngor a chymorth 1:1
- Cymo dros y ffôn
- Cyfeirio at wasanaethau a gweithgareddau

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR,

Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd – cymorth ôl-ddiagnosis drwy'r Ganolfan **Dementia**

- Gwybodaeth a chyngor
- Hyfforddiant ac addysg
- Siaradwyr gwadd
- Cymorth emosiynol a chymheiriaid
- Clinigau iechyd fel awdioleg / ceiropodia / deintyddol / golwg
- Gweithgareddau ymarfer corff a chelf/crefft
- Galwadau cadw mewn cysylltiad

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR

cymorth ar ôl cael eich derbyn i'r ysbyty

- Darparu gwybodaeth
- Arwyddion
- Cynghori

EIRIOLAETH AGE CYMRU

cefnogaeth mewn

- Gwybod eich hawliau a gwneud yn siŵr eu bod yn cael eu cynnal
- Help i gael llais mewn cyfarfodydd/apwyntiadau
- Dealltwriaeth gydag opsiynau llety
- Cynllunio ar gyfer bywyd wrth fynd yn hŷn

Ffôn: Carers Trust 01492 542212

Llun i lau 9am i 5pm Dydd Gwener - peiriant ateb

Ebost NWmemorysupport@ctnw.org.uk

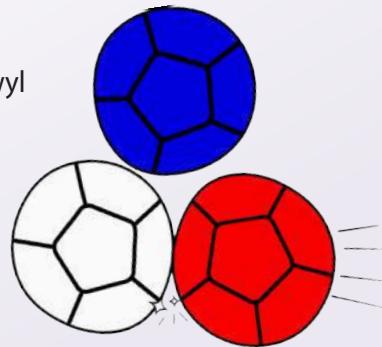
Gwefan: www.northwalescollaborative.wales/dementia/north-wales-memory-support-pathway/



Mae Dementia Actif Gwynedd yn rhaglen o weithgareddau corfforol a chymdeithasol ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr teulu ac oedolion hŷn.

Mae Dementia Actif Gwynedd yn cynnig

- Dosbarthiadau ymarfer corff ysgafn i gerddoriaeth a gynhelir yn wythnosol ledled y sir
- Cyfle i gymdeithasu dros baned ar ddiwedd pob dosbarth
- Cynghrair Boccia Dydd Gwener 1af / mis
- Grŵp atgofion Criw Clebran
- Cyfarfod grŵp cymorth Gofalwyr Dementia ar-lein bob pythefnos
- Grŵp misol Dynion gyda dementia cynnar – Clwb MANtur
- Teithiau a digwyddiadau arbennig
- Cyfarfod Chwarterol Swper Grŵp Dementia Gwynedd
- Cylchlythyr Chwarterol
- Prosiectau Celf a Chrefft
- Gweithgareddau Pontio'r Cenedlaethau
- Sesiynau ymarfer corff ar-lein ar gyfer cartrefi preswyl
- Codi ymwybyddiaeth am d dementia – Ffrindiau Dementia



Ffôn: Rheolwr Dementia Actif 07768 988095

Llun i Gwener 8yb i 4yh

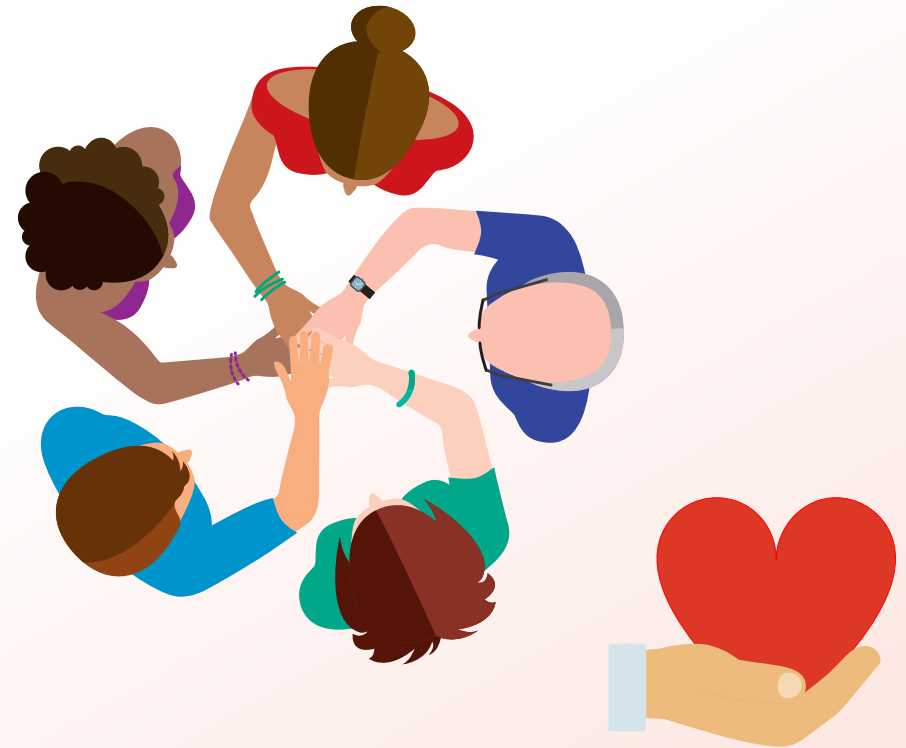
Ebost: dementiaactif@gwynedd.llyw.cymru

Facebook: www.facebook.com/DementiaActif

Gwefan: www.dementiaactifgwynedd.cymru



Mae'r Hybiau Cymunedol wedi'u sefydlu i helpu pobl i gael mynediad at gymorth, gwybodaeth, gweithgareddau a gwasanaethau yn eu cymuned. Maent yn darparu ystod eang o weithgareddau cynhwysol yn y gymuned ac mae ganddynt fynediad at wybodaeth a chyngor lleol am fwyd, ynni a chyllid. Ar gyfer eich hwb lleol ac i ddarganfod beth maen nhw'n ei gynnig:



Ffon: 01766 771000

Wefan: <https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Costau-Byw/Cefnogaeth-bellach-a-hybiau-cymunedol.aspx>



Gwybodaeth i ofalwyr



Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Os ydych chi'n ofalwr di- dros 18 oed, gall y Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr eich helpu a'ch cefnogi. Maent yn elusen gofrestrdig ac yn darparu cymorth yng Ngwynedd, Conwy ac Ynys Môn

Mae Gwasanaethau Cynnar Gofalwyr yn cynnig

- Gwybodaeth
- Galwadau gadw cyswllt
- Eiriolaeth lefel isel
- Cynllunio argyfwng
- Gofalwyr mewn addysg a chyflogaeth
- Budd-daliadau lles, hawliau a chymorth grant
- Cymorth Emosiynol
- Ymweliadau cartref
- Cymorth unigol a grŵp
- Cynllunio ar gyfer y dyfodol
- Cefnogi cyn-ofalwyr
- Cylchlythyr Chwarterol
- Cerdyn adnabod Gofalwyr



Cyfeiriad: G1, InTec, Ffordd y Parc, Parc Menai, Bangor, LL57 4FG

Ffôn: 01248 370797 Llun i Gwener 9yb i 4yp

Ebost: help@carersoutreach.org.uk

Gwefan: <https://www.carersoutreach.org.uk/cymraeg/>



Cymorth arall i ofalwyr

Cyngor Gwynedd

Ffôn: Fel gwybodaeth leol ar dudalen 2

Ebost: Gofalwyr@gwynedd.llyw.cymru

Gwefan: www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/lechyd-a-gofal-cymdeithasol/Gofalwyr/Gofalwyr.aspx



Grŵp Gofalwyr Dementia Actif Gwynedd

Cwrdd ar-lein bob yn ail ddydd Mawrth am 11:00am. Mae'r tîm yn hapus i ddangos i chi sut i gael mynediad i'r ddolen cyfarfod os oes angen ychydig o help arnoch.

Ffôn: 07768 988095

Ebost: emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru

Gwefan: www.dementiaactif@gwynedd.llyw.cymru



Gofalwyr Ifanc

Gweithredu Dos Blant/Action for Children sy'n cefnogi plant 8-18 oed. Maent yn darparu gwasanaethau i Gyngor Gwynedd.

Ffôn: 01248 364614

E-bost: gwyneddyoungcarers@actionforchildren.org.uk

Llyfr wyneb: <https://www.facebook.com/GofalwyrIfancYnysMonGwynedd>



Age Cymru Gwynedd a Môn

Darparu gwybodaeth a chyngor ar ystod eang o bynciau, grwpiau heneiddio'n dda a grwpiau cymdeithasol a darpariaeth gofal cartref.

Cyfeiriad y prif swyddfa: Y Cartref, Bontnewydd, Caernarfon, LL54 7UW

Ffôn: 01286 677711 9:00-12:30 Llun-Gwener

E-bost: benefits@acgm.co.uk neu

Gweithgareddau Age Well megan@acgm.co.uk



Cymorth arall i ofalwyr

Llinell Gymorth Dementia Cymru

Yn cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un, o unrhyw oedran, sy'n gofalu am rywun â Dementia yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau

Ffôn: 0808 808 2235 (24 awr 7 diwrnod yr wythnos)

Ebost: dementia@helpline.wales

Gwefan: <https://dementiahelpline.org.uk/cy/home-cymraeg/>

Llinell Gymorth
Dementia
Cymru

tide (Together in Dementia Everyday)

Cyrsiau rhyngweithiol, cefnogol ar-lein, a chyswllt efo gofalwyr eraill

E-bost: gofalwyr@tidecarers.org.uk

Gwefan : <https://www.tide.uk.net/>



Dementia Carers Count

Ar gyfer gwybodaeth ar-lein, cymorth ffôn a grwpiau cymorth

Ffôn: 0800 6521102

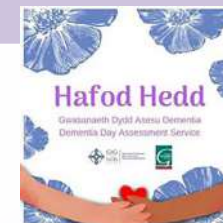
Gwefan: <https://dementiacarers.org.uk>



Cefnogaeth & chymorth eraill

Gwasanaeth Dydd Asesu Dementia

- Hafod Hedd yw'r ganolfan ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn yn Nwyfor. Mae'n cynnwys nyrsys seiciatrig cymunedol, gweithwyr cefnogol, seicolegydd, seiciatrydd ymgynghorol, Therapi Galwedigaethol, nyrs dementia cynnar ymroddedig yn ogystal ag uned asesu dydd dementia Hafod Hedd.
- Mae'r uned asesu dementia yn darparu gwasanaeth i hyd at 24 o drigolion Llŷn ac Eifionydd.
- Ffocws yr uned asesu yw cynnal iechyd yr ymennydd a dysgu sgiliau newydd trwy weithgareddau a chymorth cymheiriaid.
- Mae'r rhaglen weithgareddau yn amrywiol ac yn seiliedig ar dymhorau'r flwyddyn, a'r hyn sy'n digwydd yn y byd ehangach. Mae'n cael ei oruchwyllo gan Nyrsys iechyd meddwl cofrestredig.
- Mae ein gweithwyr cefnogol yn gweithio gyda phobl sy'n byw yn eu cartref eu hunain i hyrwyddo cynhwysiant a lles.
- Mae gwasanaethau tebyg ar gael ym Meirionnydd a reolir gan Tracey Woods – Tracey.woods@wales.nhs.uk



Ffôn: 03000 853064

Ebost: Glenys.Williams3@wales.nhs.uk

Facebook : www.facebook.com/profile.php?id=100075189164714

Cefnogaeth & chymorth eraill

Grŵp Caban – Addysgwyr Dementia Prifysgol Bangor

- Cyfarfod o leiaf ddwywaith y flwyddyn ac yn croesawu pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngwynedd, gan gynnwys y rhai sydd â diagnosis a'u gofaluwr teuluol.
- Mae'r grŵp Caban yn gweithio'n agos gyda'r staff academiaidd a'r myfyrwyr yn Ysgol y Gwyddorau Iechyd ym Mhrifysgol Bangor i hysbysu myfyrwyr ac ymchwilwyr israddedig ac ôl-raddedig beth sy'n bwysig i bobl yr effeithir arnynt gan ddementia. Mae aelodau hefyd wedi addysgu'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol presennol ac i'r dyfodol trwy sesiynau ymwybyddiaeth, ymgynghoriadau a chyflwyniadau mewn grwpiau bach, digwyddiadau hyfforddi a chynadleddau. Os hoffech chi fod yn rhan o grŵp Caban cysylltwch â:-



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Dr Jen Roberts- Swyddog Ymchwil, Ysgol Meddygaeth
a Gwyddor Iechyd

Ffôn: 01248 388346

Ebost: j.roberts@bangor.ac.uk

Gwefan: <https://dscd.bangor.ac.uk/caban-group.php.cy>

